

TIAGO FILIPE CONTREIRAS NUNES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA JOÃO DE DEUS**

Orientador da Faculdade: Professor Doutor Luís Bom

Orientador de Escola: Professor Horácio Neves

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

TIAGO FILIPE CONTREIRAS NUNES

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA JOÃO DE DEUS**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física, no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – **Centro Universitário de Lisboa**, no dia 13 de Março de 2023 perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°197/2023, de 3 de março de 2023., com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Arguente: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa
Faculdade Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

Na elaboração do presente relatório de estágio e no intuito de que o mesmo pudesse corresponder ao que é proposto, tive de recorrer a variadas colaborações. No entanto, com maior ou menor dificuldade, encontrei sempre o apoio necessário para a realização desta etapa da minha formação académica.

Assim gostaria de agradecer a todos os que contribuíram direta e indiretamente para este estudo, dotados de um valor inestimável pelo interesse, vontade e disponibilidade em interagir, sem os quais este estudo não teria sido possível.

Em primeiro lugar, queria agradecer aos meus pais, pelo amor, carinho e amizade que sempre me transmitiram e por todo o sacrifício feito ao longo de todos estes anos, pois sem eles nunca teria sido capaz de realizar tamanho trabalho.

Ao meu irmão, pelo apoio, carinho, amor e compreensão ao longo destes anos, bem como por todo o incentivo e voto de confiança declarado.

Ao professor Horácio Neves, orientador da escola, pela disponibilidade, competência, exigência e orientação ao longo deste ano de estágio. Agradeço os momentos de partilha, reflexões diárias, apoio e confiança que sempre me transmitiu.

Ao professor Luís Bom, orientador da universidade, pela orientação académica e pela capacidade de me ajudar a seguir em frente nesta longa carreira docente.

Aos professores Jorge Rosa e ao professor Sérgio Luiz, diretor de turma do 11ºH, pelo conhecimento, disponibilidade e colaboração.

Aos meus alunos do 11.ºH e aos atletas do desporto escolar de voleibol, que foram magníficos e contribuíram para que este ano tenha sido de muitas aprendizagens para mim, e que servirão de referência no meu futuro como professor.

Por fim, a todos os meus colegas e amigos, pela amizade e companheirismo demonstrados.

A todos..... MUITO OBRIGADO!

Resumo

O presente relatório de estágio apresenta o balanço e reflexão do processo desenvolvido sobre as 4 áreas de intervenção: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário.

Na Lecionação os objetivos foram atingidos, com destaque para a lecionação, sendo evidente um desenvolvimento notório por parte dos alunos com menos capacidades. O meu projeto de lecionação incidiu sobre a “Remodelação dos Critérios de Classificação e Avaliação do Agrupamento de Escolas João de Deus”. Estes foram realizados tendo em conta as aprendizagens essenciais, conseguindo obter uma boa receção por parte da escola e colegas, com o objetivo de continuar a utilizar estes critérios no futuro. A semana de Professor a Tempo Inteiro, possibilitou-me trabalhar com diversas turmas e diferentes anos de escolaridade, o que contribuiu para uma evolução notória da qualidade da minha lecionação.

Na Direção de Turma, além de ter acompanhado o Diretor de Turma nas tarefas inerentes ao cargo, realizei o Projeto “O Dia do Desporto”. Esta atividade teve como objetivo a aproximação dos Encarregados de Educação e famílias dos alunos à escola. O balanço é muito positivo tendo havido uma grande receptividade por parte dos Encarregados de Educação em relação às atividades propostas, promovendo uma mudança de atitude relativamente à vida escolar.

No Desporto Escolar, assumi em conjunto com o meu Orientador de escola os Grupos/Equipas de Voleibol dos escalões de Juvenis Masculinos e Femininos. Realizo um balanço muito positivo tendo-se verificado uma clara melhoria no desempenho técnico/tático dos alunos, principalmente na execução dos gestos técnicos do serviço e manchete e na comunicação entre jogadores. Destaco ainda que nas competições no âmbito do Desporto Escolar foram obtidos bons resultados desportivos e foi criada uma dinâmica muito positiva e produtiva entre professor e atletas.

No Seminário, abordei a temática do Bullying na Escola, tendo a ideia surgido a partir de algumas observações efetuadas. Os objetivos do seminário foram averiguar a prevalência de Bullying na Escola Secundária João de Deus, tendo aplicado um questionário aos alunos para esse efeito, e demonstrar como a disciplina de Educação Física pode oferecer um forte contributo para a prevenção e superação dos problemas inerentes ao Bullying. O seminário revelou-se um sucesso, tendo despertado o interesse da comunidade escolar e alertado para este problema tão importante e atual.

Palavras-Chave: Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminário.

Abstract

This internship report presents the balance and reflection of the process developed on the 4 areas of intervention: Teaching, Class Management, School Sports and the Seminar.

In the Teaching area, the goals were achieved, especially on teaching, with an evident Development by the students with less abilities. My teaching project focused on the “Remodeling of the Classification and Evaluation Criteria of the João de Deus School Group”. These were carried out taking into account the essential learnings and obtained a good reception from the school and colleagues, with the aim of continuing to use these criteria in the future. The Full-Time Teacher week allowed me to work with different classes and different years of schooling, which contributed to a noticeable evolution in the quality of my teaching.

In the Class Management, in addition to accompanying the Class Director in the tasks inherent to the position, I carried out the Project “O Dia do Desporto”. This activity aimed to bring the parents and the students`families closer to the school. The balance is very positive and there was a great receptivity by the parents in relation to the proposed activities, promoting a change of attitude towards school life.

In School Sports, together with my school advisor, I took over the Volleyball Groups/Teams for the Male and Female Youth levels. I make a positive balance, having verified a clear improvement in the technical/tactical performance of the students, mainly in the execution of some of the technical gestures, like the service and forearm pass and in the communication between players. I would also like to highlight that in the competitions within the scope of School Sports, good sport results were obtained, and a very positive and productive dynamic was created between teacher and athletes.

At the Seminar, I addressed the topic of Bullying at School, having the idea emerged from several observations. The objectives of the seminar were to investigate the prevalence of Bullying at Escola Secundária João de Deus, having applied a questionnaire to the students for this purpose, and to demonstrate how the discipline of Physical Education can offer a strong contribution to the prevention and overcoming the problems inherent to Bullying. The seminar proved to be a success, having aroused the interest of the school community, and alerted to this very important and current problem.

Keywords: Teaching; Class Management; School Sports; Seminar.

Abreviaturas

AEJD – Agrupamento de Escolas João de Deus

CE – Campo exterior

CF – Condição Física

COB – Campo Coberto

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de Turma

E – Elementar

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

ESJD – Escola Secundária João de Deus

GEF - Grupo de Educação Física

GIN – Ginásio

I – Introdutório

JDC _ Jogos Desportivos Coletivos

NI – Não introdutório

PE – Parte Elementar

PE – Projeto Educativo

PI – Parte Introdutório

PTI – Professor a Tempo Inteiro

REL – Campo Relvado

RI – Regulamento Interno

UD – Unidade Didática

ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZSR – zona saudável de referência

Índice

INTRODUÇÃO	10
EXPECTATIVAS INICIAIS.....	14
CAPÍTULO 1 - LECIONAÇÃO	15
INTRODUÇÃO.....	16
PLANEAMENTO	17
<i>Caracterizações</i>	<i>17</i>
<i>Plano Anual</i>	<i>18</i>
<i>Unidades Didáticas</i>	<i>19</i>
<i>Plano de Aula.....</i>	<i>19</i>
1ª ETAPA – PROGNÓSTICO	21
<i>Balanço da Avaliação Inicial.....</i>	<i>26</i>
2ª ETAPA - PRIORIDADES	29
<i>Balanço da 2ª etapa.....</i>	<i>34</i>
3ª ETAPA - PROGRESSO	35
<i>Balanço da 3ª Etapa.....</i>	<i>45</i>
4ª ETAPA – PRODUTO	46
<i>Balanço da 4ª Etapa.....</i>	<i>54</i>
PROFESSOR A TEMPO INTEIRO (PTI).....	55
BALANÇO FINAL DA ÁREA DE LECIONAÇÃO.....	59
<i>Instrução Inicial.....</i>	<i>59</i>
<i>Feedbacks.....</i>	<i>60</i>
<i>Gestão de Tempo</i>	<i>61</i>
<i>Clima de Aula.....</i>	<i>62</i>
<i>Decisões de ajustamento</i>	<i>62</i>
<i>Avaliação</i>	<i>63</i>
TEMA DE APROFUNDAMENTO DA LECIONAÇÃO	66
CAPÍTULO 2 - DIREÇÃO DE TURMA	69
INTRODUÇÃO.....	70
O PERFIL DO DIRETOR DE TURMA	71
ASSESSORIA DE TURMA	73
ESTRUTURAS ONDE O DIRETOR DE TURMA TEM RESPONSABILIDADE.....	73
<i>Conselho de Turma (C.T.).....</i>	<i>74</i>
<i>Conselho de Diretores de Turma (CDT)</i>	<i>74</i>
CARACTERIZAÇÃO DA TURMA	75
1ª ETAPA – PROGNÓSTICO	77
2ª ETAPA – PRIORIDADES.....	79
3ª ETAPA – PROGRESSO	80
4ª ETAPA - PRODUTO.....	81
SAÍDA DE CAMPO.....	84
RELATÓRIO DA ATIVIDADE REALIZADA À PRAIA DE FARO	86
BALANÇO FINAL DA DIREÇÃO DE TURMA.....	87
TEMA DE APROFUNDAMENTO DA DIREÇÃO DE TURMA.....	90
CAPÍTULO 3 – DESPORTO ESCOLAR.....	96
INTRODUÇÃO.....	97
1ª ETAPA – PROGNÓSTICO	99
<i>Balanço da 1ª etapa.....</i>	<i>100</i>
2ª ETAPA – PRIORIDADES.....	102
<i>Balanço da 2ª etapa.....</i>	<i>103</i>
3ª ETAPA – PROGRESSO	104
<i>Balanço da 3ª Etapa.....</i>	<i>106</i>
4ª ETAPA - PRODUTO.....	106
<i>Balanço da 4ª Etapa.....</i>	<i>107</i>
BALANÇO FINAL DO DESPORTO ESCOLAR.....	108
TEMA DE APROFUNDAMENTO DO DESPORTO ESCOLAR.....	111

1ª ETAPA.....	111
2ª ETAPA.....	112
3ª ETAPA.....	115
4ª ETAPA.....	116
<i>Balanço</i>	117
CAPÍTULO 4 – SEMINÁRIO	118
INTRODUÇÃO.....	119
1ª ETAPA.....	119
2ª ETAPA.....	119
3ª ETAPA.....	120
4ª ETAPA.....	120
BALANÇO DO SEMINÁRIO	121
PROJETO DE SEMINÁRIO: “O BULLYING NA ESCOLA”	122
CONCLUSÃO	129
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	132
REFERÊNCIAS LEGISLATIVAS.....	137
APÊNDICES.....	I
APÊNDICE 1 - QUESTIONÁRIO INDIVIDUAL DO ALUNO	II
APÊNDICE 2 – CRITÉRIOS DE CLASSIFICAÇÃO	IV
APÊNDICE 3 – RELATÓRIO DAS OBSERVAÇÕES DA PRÁTICA LETIVA	V
APÊNDICE 4 – REGIME DE OPÇÕES.....	X
APÊNDICE 5 – EXEMPLO - PLANEAMENTO DA 3ª ETAPA – LECIONAÇÃO.....	XI
APÊNDICE 6 - UNIDADE DIDÁTICA 4ª ETAPA	XIII
APÊNDICE 7 – EXEMPLO. PLANO DE AULA.....	XVI
APÊNDICE 8 - SAÍDA DE CAMPO	XVIII
APÊNDICE 9 – QUESTIONÁRIO PARA SEMINÁRIO	XX
ANEXOS	XXII
ANEXO 1 – ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS	XXIII
ANEXO 2 - CALENDÁRIO DOS ENCONTROS DE VOLEIBOL (JUVENIS MASCULINO) - DE.....	XXIV
ANEXO 3 - CALENDÁRIO DOS ENCONTROS DE VOLEIBOL (JUVENIS MASCULINO) - DE.....	XXV

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Horário do Professor Estagiário

Tabela 2 - Objetivos Intermédios 1- Voleibol - 2ªEtapa

Tabela 3 - Objetivos Intermédios 1- Atletismo - 2ªEtapa

Tabela 4 - Objetivos Intermédios 2 – Futebol - 3ªEtapa

Tabela 5 - Objetivos Intermédios 2 – Basquetebol - 3ªEtapa

Tabela 6 - Objetivos Intermédios 2 – Andebol - 3ªEtapa

Tabela 7 - Objetivos Intermédios 2 – Voleibol - 3ªEtapa

Tabela 8 - Objetivos Intermédios 2 – Atletismo - 3ªEtapa

Tabela 9 - Objetivos Intermédios 2 – Ginástica de Aparelhos - 3ªEtapa

Tabela 10 - Objetivos Intermédios 2 – Badminton - 3ªEtapa

Tabela 11 - Objetivos Terminais – Basquetebol - 4ªEtapa

Tabela 12 - Objetivos Terminais – Andebol - 4ªEtapa

Tabela 13 - Objetivos Terminais – Basquetebol - 4ªEtapa

Tabela 14 - Objetivos Terminais – Voleibol - 4ªEtapa

Tabela 15 - Objetivos Terminais – Atletismo - 4ªEtapa

Tabela 16 - Objetivos Terminais – Ginástica de solo - 4ªEtapa

Tabela 17 - Objetivos Terminais - Ginástica de Aparelhos - 4ªEtapa

Tabela 18 - Objetivos Terminais – Badminton - 4ªEtapa

Tabela 19 - Horário Professor a Tempo Inteiro

Tabela 20 - Horário dos treinos do DE

Tabela 21 - Objetivos da 2ª Etapa

Tabela 22 - Objetivos da 3ª Etapa

Tabela 23 - Objetivos da 4ª Etapa

Introdução

Este relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular do estágio Pedagógico do 2º ano de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT).

O estágio pedagógico (EP) é o culminar de todo um processo de formação na área pedagógica. Ao longo do meu percurso académico fui acumulando conhecimentos teóricos, que só assumiram a sua verdadeira importância no momento que os apliquei nas várias atividades realizadas na escola, passando assim da teoria à prática.

Rodrigues e Ferreira (1998), referem que o Estágio Pedagógico é um momento de extrema importância na formação de professores por ser uma etapa em que estes se apercebem das diferenças que separam a sua preparação teórica e a sua preparação prática e da realidade do contexto onde está inserido no ensino.

Este ano pode assim ser considerado um momento único, um processo de evolução que marca a passagem do estatuto de aluno ao estatuto de professor, de uma forma progressiva e acompanhada. No entanto, a adaptação a esta realidade não foi tão simples como imaginei, o que se prende com o facto de toda a minha vida ter sido aluno ou atleta e nunca ambos. Durante este ano permaneci numa zona intermédia, oscilando entre o mundo dos alunos, perante os quais me apresentei como estagiário, e o mundo experiente e vivido de professores que tanto contribuíram para a minha formação inicial de professor, que se prolongará num processo, sempre inacabado, de formação continua ao longo de toda a minha vida profissional.

No final do último ano que compõe o Mestrado em Educação Física, os regulamentos ditam que cada estagiário realize um Relatório do Estágio Pedagógico.

De acordo com o Regulamento da EP da ULHT, o mesmo integra quatro áreas de intervenção: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e os Seminários.

A área da Lecionação é considerada a mais importante do Estágio, nunca tirando o devido valor às outras, sendo aquela onde o papel do professor estagiário é maior. Nesta área destaca-se a atividade Professor a Tempo Inteiro (PTI), atividade esta que permite dar ao estagiário uma ideia daquilo que é ser professor com um horário completo.

Na área da Direção de Turma, o estagiário acompanha o trabalho do Diretor da Turma (DT) cujas funções são: apoio aos alunos, relação com os encarregados de educação (EE) e coordenação pedagógica. Nesta área da Direção de Turma destaca-se a Saída de Campo,

atividade de carácter interdisciplinar, realizada pelo núcleo de estágio para as turmas do Orientador de Escola (OE) e com a colaboração de outros professores.

Na área do Desporto Escolar (DE), o estagiário assume a coorientação de um Grupo/Equipa do DE com o OE, dirigindo treinos e acompanhando os momentos competitivos.

Na área dos Seminários o estagiário tem de realizar um Seminário científico-pedagógico para apresentar na escola. É nesta área que o estagiário investiga e estuda problemas existentes na comunidade escolar e apresenta-os ao DEF para serem aprovados e posteriormente serem apresentados no seminário.

A minha prática supervisionada decorreu na Escola Secundária João de Deus (ESJD). A escolha da escola deveu-se a motivos geográficos, situando-se a mesma perto da área onde resido. Para além disso, trata-se da escola que frequentei durante o Ensino Secundário. Esta escola é sede do Agrupamento de Escolas João de Deus (AEJD) e situa-se em Faro.

O AEJD foi constituído em Junho de 2012 e aposta num ensino de qualidade, com rigor, competência e excelência. É constituído por cinco escolas: uma escola secundária com 3º ciclo desde o 9º ano (sede do Agrupamento), uma escola básica com 2º e 3º ciclos, duas escolas básicas com 1º ciclo e uma escola básica com 1º ciclo (esta escola inclui alunos surdos de toda a região algarvia e é considerada uma escola de referência para a Educação Bilingue de Alunos Surdos).

A ESJD foi inaugurada em 1948, é o antigo Liceu Nacional e foi requalificada no âmbito do Programa Parque Escolar, ficando a sua intervenção concluída no ano de 2015. Atualmente é uma escola nova, que junta o moderno ao conhecimento vindo da sua experiência. Esta escola tem cerca de 950 alunos e a sua taxa de sucesso é de 90 %.

A escola possui vários documentos orientadores da sua ação como o Projeto Educativo (PE), o Regulamento Interno (RI), o Plano Plurianual, o Plano Anual de Atividades de Turma, os critérios de Avaliação, o Perfil do Aluno.

No Projeto Educativo (PE) do Agrupamento estão definidas as três grandes prioridades do agrupamento, sendo as mesmas as seguintes: primeira prioridade, envolver e responsabilizar; segunda prioridade, educar para o futuro; e na terceira prioridade organizar para o sucesso.

A disciplina de Educação Física integra o departamento das expressões. Este ano o grupo de Educação Física do AEJD é constituído por 13 professores e 2 estagiários, um do Instituto Piaget e um da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Em relação

ao grupo de Educação Física, encontrei um grupo composto por pessoas dinâmicas, com um sentido prático das coisas e de espírito jovem e divertido. No decorrer do ano pude contar sempre com a colaboração, cooperação e apoio de todos, transmitindo-me segurança e tranquilidade. Como afirma Nóvoa (1992), a partilha de experiências, conhecimentos e ideias, aliado ao trabalho colaborativo oferece um importante contributo para a formação de todos os professores.

Quanto aos recursos temporais a disciplina está organizada em duas sessões por semana, uma de 50 minutos à terça-feira e outra de 100 minutos à sexta-feira. Estas orientações não estão de acordo com Bom et al. (1989) e Jacinto et al. (2001), que referem que as aulas de Educação Física devem ter uma distribuição mínima de 3 vezes por semana, o qual contribuiria para uma maior eficiência dos alunos.

Em relação aos recursos espaciais, a ESJD possui 4 espaços para a prática das aulas de Educação Física, sendo 1 campo coberto (COB), 1 ginásio (GIN), 1 campo exterior (EXT) e 1 campo relvado (REL). Quando estamos a utilizar o campo relvado ou o campo exterior temos prioridade de utilizar as pistas de atletismo que se encontram à volta destes campos.

A escola tem excelentes condições espaciais. No entanto saliento uma lacuna que considero importante, a inexistência de uma caixa de areia para a realização do salto em comprimento e do triplo salto.

Quanto aos recursos materiais, considero que a escola possui os equipamentos e materiais necessários.

Entrada	Saída	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:20	9:10					
9:10	10:00					
10:10	11:00					11° H
11:00	11:50					
12:00	12:50		Observação de aulas		Observação de aulas	
12:50	13:40					
14:00	14:50				DT	Obs. Aulas
15:00	15:50				Observação de aulas	
15:50	16:40		Obs. Aulas			
16:50	17:40		11° H		DE VOL	
17:40	18:30		Obs. Aulas			
18:30	20:15		DE VOL			

Tabela 1 – Horário do Professor Estagiário

Como se pode verificar na tabela, no meu horário semanal de estágio consta a lecionação das aulas da turma do 11º H, que decorreram às terças-feiras, das 16:50h às 17:40h e às sextas-feiras, das 10:10h às 11:50h.

Devido ao facto de ter realizado o estágio pedagógico sozinho, sempre que era possível ia observar as aulas do meu OE professor Horácio Neves, e do colega estagiário de uma outra Universidade. Considero de extrema importância a oportunidade que o EP nos proporciona de observar diversas aulas de colegas e professores, permitindo-nos enriquecer a nossa prática letiva, no sentido de aperfeiçoar o nosso ensino. Ao depararmo-nos com a situação de condução da atividade de uma aula, é necessário ter em conta quatro dimensões essenciais que contribuem para a qualidade da mesma. Assim, as minhas observações incidiram na análise da Gestão, Instrução, Clima e Disciplina.

Segundo Reis (2011, p.11) “A observação desempenha um papel fundamental na melhoria da qualidade do ensino e da aprendizagem, constituindo uma fonte de inspiração e motivação e um forte catalisador de mudança na escola.”

A quarta-feira constituiu o dia da semana em que eu tinha aulas na Universidade, das 18:00h às 22:00h. O facto de residir em Faro fez com que este fosse um dia especialmente desafiador, necessitando de partir em direção a Lisboa às 13:00h, de modo a chegar atempadamente às aulas.

À quinta-feira, das 14:00h às 14:50h, encontrava-se o tempo semanal dedicado à Direção de Turma. Neste tempo acompanhei o DT nas tarefas inerentes a esta função.

Por fim, à terça-feira, das 18:30h às 20:10h, e à quinta-feira, das 17:00h às 20:10h, tinha o Desporto Escolar.

Tentarei resumir neste documento todas as etapas que completam este árduo ano de trabalho. Assim, tendo esta reflexão como principal objetivo descrever a minha atividade de “professor estagiário”, irei realizar uma introspeção acerca do trabalho efetuado, identificando e enumerando tanto os aspetos positivos como os negativos, permitindo assim tornar as minhas futuras prestações mais eficazes e eficientes, bem como fornecer algumas sugestões para, se possível, melhorar o funcionamento do Estágio Pedagógico em anos futuros.

O documento será composto por uma breve síntese das minhas expectativas iniciais, dos quatro capítulos essenciais, que serão as áreas de intervenção do estagiário: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e o Seminário.

Para finalizar, são apresentadas as conclusões, que englobam um balanço de todo o estágio e as perspetivas futuras, rumo a novos objetivos.

Expectativas Iniciais

Sendo esta uma experiência totalmente nova e tal como qualquer pessoa que vivencia pela primeira vez uma determinada situação, também eu criei as minhas expectativas. Antes de conhecer a escola e todos os intervenientes que fariam parte da minha vida no próximo ano, tentei muitas vezes prever o que me esperava e antecipar situações, tentei imaginar a escola e todos os seus intervenientes.

No início do ano letivo estava um pouco apreensivo em relação ao que me esperava. Sabia que o Estágio Pedagógico não era um ponto de chegada, mas sim um ponto de partida, e no final de cinco anos de aprendizagem para desempenhar esta profissão, estava bastante ansioso por verificar se todos os ensinamentos que adquiri eram ou não válidos e em que medida estavam adequados ou desfasados da realidade escolar.

Com o primeiro dia de aulas surgiu um conjunto de responsabilidades que era necessário assumir, dado que um bom estagiário é aquele que apresenta uma grande capacidade de análise, de reflexão, de integração de conhecimentos teóricos e práticos e, ao mesmo tempo, uma elevada capacidade de relacionamento, trabalho e sacrifício. Com a chegada do tempo de passagem do saber executar para o saber ensinar, as minhas expectativas não podiam ser mais elevadas. Queria certificar-me da minha capacidade profissional no que diz respeito à lecionação da disciplina de Educação Física, realizar um bom trabalho e dar o meu contributo e um pouco de mim a todos aqueles que iriam estar comigo no decorrer do ano.

No que concerne ao orientador de estágio esperava encontrar um professor justo e competente, que fosse exigente e me colocasse fasquias elevadas, mas ao mesmo tempo amigo e colaborador, que me ajudasse a ultrapassar as dificuldades, podendo assim revelar todo o meu potencial.

Capítulo 1 - Lecionação

Introdução

A Área de Lecionação (Ensino/Aprendizagem) é considerada a mais importante de todo o Estágio Pedagógico, sendo fundamental para a vida profissional de um futuro docente. O grande objetivo desta área passa por proporcionar prática letiva aos estagiários, ficando estes encarregues da lecionação de uma turma, adquirindo deste modo prática real enquanto docentes. Para além disto, pretende-se que os estagiários, enquanto professores, cumpram os objetivos principais do processo ensino/aprendizagem, que passa por garantir o progresso, melhoria e desenvolvimento dos alunos. Deste modo, a atividade do professor deve ser adequada aos objetivos da ação educativa, ao nível dos alunos, à motivação e aos interesses que o processo educativo tem para o desenvolvimento dos mesmos, devendo ser organizado com os percursos necessários para que os alunos aprendam, tão diferenciado quanto o necessário e orientado de modo a atingirmos as metas definidas para todos os alunos. Neste sentido, Heacox (2006) refere que se deve identificar os aspetos críticos de cada matéria e analisá-los para assim poder planejar progressos aplicando um ensino diferenciado para que os alunos obtenham sucesso no processo ensino-aprendizagem.

De referir que a necessidade de cumprir as Aprendizagens Essenciais de Educação Física, induz-me a caracterizar a turma que irei lecionar este ano letivo. Através da caracterização da turma, e de uma avaliação inicial, poderei verificar o nível em que os alunos se encontram, e em conformidade com a caracterização dos espaços e materiais desportivos, poder realizar o planeamento anual e definir quais as matérias e os níveis a desenvolver.

É nesta área de estágio que procurarei colocar em práticas todos os conhecimentos que me foram transmitidos durante o curso, e tentar articular da melhor forma as três componentes importantes, nomeadamente a Gestão, Instrução e Clima.

Justifica-se também que enquanto estagiário, tenha a sensibilidade de tentar de uma forma amigável, incutir nalguns colegas de departamento a importância de abriremos as mentes para novos horizontes, e muito concretamente na lecionação de matérias menos usuais, mas possíveis de lecionar em função dos espaços.

Também ao nível do planeamento e avaliação será importante sensibilizar os colegas a verificarem as vantagens dos planos plurianuais, por etapas e planos de aulas diferentes dos utilizados por alguns dos colegas.

No meu entender, nesta grande área deve-se considerar as três grandes competências profissionais da prática docente: o Planeamento, a Realização e a Avaliação do Ensino.

Antes de mais, devo referir que para a minha evolução na conceção, realização e avaliação do processo ensino-aprendizagem, muito contribuíram os feedbacks vindos da parte do Orientador de Escola, que me permitiram minimizar e por vezes suprimir algumas dificuldades. Considero a observação das aulas (apêndice 3) bastante importante para a minha formação, pois permitiu-me, entre outros aspetos, identificar aspetos positivos e negativos no trabalho dos meus colegas (professor mais experiente e professor estagiário), procurando transportar os positivos para o meu desempenho futuro e procurando não repetir os menos positivos.

Planeamento

O planeamento não é mais que uma antecipação racional de todo o trabalho que é necessário desenvolver, que poderá e deverá, sempre que necessário, ser alterado de forma a ir de encontro à realidade do quotidiano na grande instituição que é a Escola. Assim sendo, o planeamento deve ser encarado como um processo contínuo e um processo do ensino que se revela sempre flexível e sujeito a adaptações, no qual há diversos fatores a considerar como: os objetivos mínimos pretendidos, as metas que se pretendem alcançar, os espaços disponíveis, o material a utilizar, e ainda o nível dos alunos que é aferido através da realização da avaliação inicial. Segundo Matos (2010), o conceito de planeamento é definido como um processo que organiza todo o processo de ensino aprendizagem, permitindo orientar o ensino de forma a possibilitar a potencialização de aprendizagens dos alunos a que se destina.

Toda a fase de planeamento que antecede o início das aulas é bastante complexa e é sem dúvida responsável pelo sucesso do processo ensino-aprendizagem. Indo de encontro a esta ideia os autores Marcon, Graça e Nascimento (2011) referem que para ter um ensino de qualidade é necessário efetuar um planeamento antecipado. Portanto, é a partir do planeamento que vamos estabelecer os objetivos, os meios e métodos a utilizar, a sequência dos conteúdos, bem como, os recursos necessários (Vieira, 2013).

A minha função enquanto professor é adaptar o processo de ensino à diversidade de alunos e delinear estratégias para que todos possam efetuar uma aprendizagem fundamentada dos conteúdos, privilegiando sempre a obtenção do sucesso.

Caracterizações

Efetuei no total duas caracterizações distintas. A Caracterização da Escola e a Caracterização da Turma H do décimo primeiro ano.

A realização da Caracterização da Escola permitiu conhecer melhor a população que nela integram, desde funcionários, docentes e alunos, visto que já conhecia a escola por ter estudado nesta no Secundário.

A realização da Caracterização da Turma permitiu conhecer melhor os alunos que integram a turma H do 11.º ano, de modo a diagnosticar possíveis problemas e conflitos relacionais, através da aplicação de um conjunto de instrumentos de análise. A aplicação de um estudo sociométrico, permitiu a identificação da existência de subgrupos, líderes, e alunos pouco inseridos na turma. A partir dos dados recolhidos, foi possível delinear um conjunto de estratégias tendo em vista a integração de todos os alunos na turma, de forma a contribuir para o sucesso do processo educativo. Estas estratégias, sempre que a estrutura da aula o permite, têm sido aplicadas na turma.

Plano Anual

Comecei por elaborar o Plano Anual (PAT) para a minha turma, este documento é de fundamental importância para organizar e orientar as diversas matérias e modalidades desportivas que serão lecionadas no decorrer do ano, este é um documento bastante extenso, onde estão incluídos vários outros documentos imprescindíveis para a planificação do ensino, como: a caracterização da escola, caracterização do meio envolvente, caracterização da turma, roulement das instalações, calendarização das aulas entre outros. Segundo os autores, Carvalho e Mira (1993) é importante elaborar um Plano Anual de Turma, para através dele se preparar o percurso de desenvolvimento do aluno e organizar o seu processo ensino-aprendizagem.

Depois de finalizado o PAT procedi então à realização do passo seguinte que é a construção da Unidade Didática.

Na escola onde leciono optámos por efetuar um planeamento por etapas (apêndice 5), na medida que acreditamos simplesmente que o mesmo possibilita uma maior e melhor aprendizagem por parte dos alunos.

Este não pretende ser apenas um plano exequível, didaticamente exato e rigoroso, que oriente para o essencial, com base nas indicações programáticas e em análises da situação da turma e da escola, mas um instrumento útil na orientação do ensino durante o Estágio Pedagógico.

Unidades Didáticas

Segundo Bento (2003. p.75), “As Unidades Didáticas são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem”. Ainda o mesmo autor, explica a importância do planeamento de uma Unidade Didática com o pressuposto de um ensino relativamente integral e tematicamente delimitado, para várias aulas que contêm um contributo para a realização dos objetivos e tarefas incluídas no programa da disciplina.

As Unidades Didáticas são acima de tudo unidades de matéria e de ensino, planificadas pelo professor no processo global da organização do seu ensino, servindo de base para a preparação das diferentes aulas, constituindo assim um período do ciclo anual, onde se fixam os objetivos a alcançar imediatamente relacionados com os conteúdos que constam no programa da Educação Física, e é esta sequência continua e lógica que garante uma aprendizagem continua.

Sendo que no entanto, estas mesmas Unidades Didáticas devem ser concebidas de forma a serem flexíveis, pois não se deve ignorar a evolução que ocorre de aula para aula, e retirar ao professor alguma autonomia para adequar os conteúdos já planeados a aulas futuras, não seguindo por completo o inicialmente previsto, por isso é essencial, que este documento que rege o processo de ensino de uma determinada matéria, apresente flexibilidade e margem de manobra, para que o professor, possa aplicar os conteúdos e as estratégias da melhor maneira, para que a aprendizagem, e é isso que se pretende, seja maior.

A Unidade Didática estabelece, assim um guia orientador da lecionação das respetivas aulas, onde pretendemos reunir informação, estratégias e metodologias que sejam úteis para o nosso desempenho ao longo do processo ensino aprendizagem.

Plano de Aula

O plano de aula constitui a última etapa do planeamento, sendo também a que assume um carácter mais sistemático. O plano de aula tem um contributo fundamental para que o processo de ensino-aprendizagem decorra de modo eficaz e com sucesso, evitando assim situações de improvisação, que poderiam condenar uma aula ao fracasso.

Os planos de aula têm de estar sempre em sintonia com a extensão e sequência de conteúdos da Unidade Didática em causa, garantindo assim que estes são construídos de forma coerente, tendo em consideração não só o que foi programado, mas também a evolução

dos alunos e o grau de consecução das tarefas propostas no plano de aula anterior, garantindo assim a máxima adequação das tarefas.

A estrutura do plano de aula foi elaborada por mim e aprovada pelo meu OE, professor Horácio Neves.

No início do ano letivo senti algumas dificuldades na construção do plano de aula, na sua maioria motivadas pela minha inexperiência e também pela falta de formação académica ao nível da planificação. No início as principais dificuldades que senti foram, não só na escolha dos exercícios, mas essencialmente a correta programação do tempo. Este tipo de dificuldades foi rapidamente superado devido a uma reflexão mais conscienciosa da minha parte no que diz respeito a seleção dos exercícios e aos feedbacks fornecidos constantemente pelo OE, professor Horácio Neves. Com o decorrer do tempo fui planeando aulas cada vez mais adequadas aos meus alunos e aos objetivos previstos na extensão e sequência de conteúdos, reduzindo os tempos de transição entre exercícios, através de inúmeras estratégias de organização, e rentabilizando assim o tempo de aula ao máximo possibilitando uma quantidade e qualidade de exercitação ótima aos meus alunos, tendo sempre em conta os tempos de recuperação dos mesmos.

Segundo Castro et al. (2008), não existe uma estrutura de Plano de aula que seja melhor do que outra, porque o importante é a sua funcionalidade e que seja um instrumento simples e útil para ajudar e facilitar o professor na aula.

O Plano de Aula é um instrumento bastante pessoal, onde se nota o cunho pessoal de cada professor. Ao elaborar os planos de aula procurei complementar a explicação do exercício com esquemas e figuras dos exercícios e/ou circuitos de modo a elucidar um pouco melhor toda a dinâmica da aula.

No final de cada aula procedi sempre à realização do relatório de aula, onde fazia uma reflexão sobre cada uma das partes da aula, referia ainda alguns aspetos referentes às minhas instruções iniciais, à atribuição de feedbacks, gestão de tempo, clima de aula e ainda um balanço sobre o desempenho e empenhamento dos alunos na aula, ou seja, uma breve avaliação formativa. Assim sendo, a reflexão realizada após cada aula assume-se como essencial para um eventual reajustamento na planificação das aulas seguintes e consequente garantia de eficácia do processo de ensino-aprendizagem, sendo ainda uma forma de qualificação da atividade do professor.

Em conjunto com a planificação e realização, a avaliação constitui uma tarefa central do professor no compromisso com as aprendizagens dos alunos. Quantificar o que é

aprendido é, pois, um dos aspetos essenciais no processo educativo. No entanto, o interesse de uma avaliação pertinente é o de ser verdadeiramente informadora, devendo fornecer aos alunos informações que eles compreendam e lhes sejam úteis (Hadgi, 1994).

A principal função da avaliação é contribuir para o sucesso educativo e verificar em que medida é que isso é conseguido, com o grande objetivo de aperfeiçoar a atividade educativa, regulando e orientando o processo de ensino aprendizagem (Ribeiro, 2006).

Nas atividades físicas, mais especificamente nos JDC, privilegiei as situações de jogo, tanto reduzido como formal, para realizar as avaliações dos alunos e determinar o seu nível. Considero importante centrar a avaliação nestas situações pois, em última análise, todos os treinos realizados têm como objetivo preparar os alunos para terem o melhor desempenho possível em situação de jogo real. Para averiguar com uma maior minúcia o grau de proficiência dos alunos na realização dos vários gestos técnicos, optei por realizar também exercícios critérios nas várias modalidades, que, pela sua natureza, permitem uma análise mais pormenorizada e específica do real nível dos alunos no desempenho dos vários gestos técnicos. Segundo Comédias (2012) “em caso de dúvida sobre determinado aluno, pelo facto de não ser possível avaliá-lo uma vez que o mesmo não teve oportunidade de realizar (em jogo) a ação exigida, deve-se realizar um exercício critério que permite ao avaliador observar se o aluno efetua ou não determinada ação.”

Nas modalidades individuais os exercícios critério assumiram uma maior preponderância, sendo utilizados com bastante frequência como modo de prática, aperfeiçoamento e progressão no desempenho dos gestos técnicos.

Estando o planeamento todo feito seguiu-se a parte mais gratificante, o contacto direto com os alunos, o poder verificar em que medida o meu planeamento foi ou não adequado, bem ou mal estruturado.

Indo de encontro ao sugerido por Bom et al. (2001) na escola foi adotado o modelo de planeamento por etapas: prognóstico, prioridades, progresso e produto.

1ª Etapa – Prognóstico

A 1ª etapa, definida como Etapa de Receção e Orientação do aluno para o Sucesso (EROS) teve início dia 21 de setembro e terminou dia 29 de outubro de 2021, período durante o qual realizei a Avaliação Inicial. Esta etapa teve a duração de 6 semanas. Inicialmente estavam previstas 5 semanas de Avaliação Inicial, mas foi necessária mais uma semana

devido a uma aula ter coincido com um feriado Nacional. Segundo Bom et al (1989); Jacinto et al (2001) esta etapa deve ter a duração de 4 a 5 semanas.

Nesta etapa, o professor recolhe informações cruciais para o planeamento do restante ano letivo, bem como a definição de objetivos a cumprir no final do ano, e objetivos para as diferentes etapas.

Segundo Carvalho (1994,p.138), o objetivo principal da 1ª etapa é “diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento”. Ainda para Carvalho (1994), os objetivos devem ser ambiciosos, mas possíveis, isto é, que se constituam como um desafio à superação das suas dificuldades face às aprendizagens previstas.

Os meus objetivos para esta etapa foram definidos através da realização da avaliação inicial. De acordo com Jacinto et al (2001) “ o objeto da primeira etapa de trabalho com a turma, no começo do ano letivo, é a avaliação inicial”.

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

Os grandes objetivos desta etapa passam por identificar as aptidões dos alunos em cada matéria, constatar as matérias em que o nível da turma é fraco e identificar quais os “alunos-expert” e os “alunos-problema” em cada modalidade. É de extrema importância analisar esses dados, pois só assim se pode realizar um correto plano anual de turma, definindo-se quais as prioridades de desenvolvimento, qual o grau de exigência para cada atividade e qual a organização e os processos a utilizar nas etapas seguintes.

Esta primeira etapa tem uma extrema importância para o desenvolvimento de todo o processo ensino-aprendizagem pois permitiu-me recolher e interpretar informações para compreender e decidir sobre os progressos e/ou dificuldades relacionados com as aprendizagens dos alunos. Segundo (Carvalho, 1994), esta avaliação ajuda o professor a projetar e a orientar a sua intervenção no exercício da docência, muito embora deva ser tido em conta que não substitui a avaliação formativa, já que esta inclui a avaliação inicial, mas integra igualmente todo o processo educativo. A avaliação formativa, conforme Perrennoud (1999) refere, “ajuda o professor a ensinar e o aluno a aprender”.

Durante esta etapa, tive em consideração diversos documentos, nomeadamente, o roulement de espaços (anexo 1), os recursos espaciais e materiais e o protocolo de avaliação inicial.

Procedi à realização da primeira unidade didática (apêndice 6) com situações que me permitiram observar o nível dos alunos de acordo com o programa. Elaborei planos de aula (apêndice 7) e as respetivas grelhas de observação. Nos planos dividi a aula em 3 partes: parte inicial, parte fundamental e parte final, segundo Bento (2003) e de acordo com o referido durante o primeiro ano de mestrado.

Na parte inicial da aula privilegiei a informação acerca dos conteúdos da sessão, os objetivos a atingir e o aquecimento, na parte fundamental realizei as tarefas que conduziram a esses objetivos (considere o aproveitamento máximo do tempo dedicado à parte motora) e na parte final realizei exercícios de retorno à calma e simultaneamente refleti sobre o que ocorreu na aula propriamente dita.

No 11.º ano adota-se o regime de opções, que permite aos alunos escolher, mediante critérios específicos, seis matérias em que pretendem aperfeiçoar as suas capacidades e, em função das quais, resulta a avaliação do domínio das atividades físicas (Jacinto et al., 2001). Deste modo os alunos podem escolher seis matérias, duas matérias de JDC, uma de raquetes, uma de ginástica ou atletismo, uma de dança e uma alternativa. Para este fim elaborei um documento (Apêndice 4) com as opções existentes para os alunos escolherem.

Este regime de opções não permite somente que os alunos se aperfeiçoem nas matérias da sua preferência, mas também que, no seu conjunto, essas atividades apresentem um efeito de elevação da aptidão física geral e desenvolvimento multilateral do aluno (Bom et al., 1989).

No que diz respeito aos critérios de avaliação (apêndice 2) é importante referir que os alunos foram avaliados, tal como previsto nos programas, em três áreas distintas, ou seja, nas atividades físicas, na aptidão física e nos conhecimentos (Bom et al., 1989).

No domínio das atividades físicas, a avaliação dos jogos desportivos coletivos (JDC) foi realizada através de situação de jogo no espaço relvado (REL) e no espaço coberto (COB). De acordo com (Comédias, 2012, p.16) “o cenário real e autêntico em que se expressam todas as habilidades, conhecimentos e capacidades para jogar é o próprio jogo”.

No que diz respeito aos JDC, a sua avaliação assume uma dificuldade mais elevada, visto que, são caracterizados por terem elevada complexidade, elevados níveis de abertura, incerteza e imprevisibilidade (Comédias, 2012). Para além do referido anteriormente é essencial ter em consideração o facto de os JDC implicarem um desempenho coletivo. Esta é também uma característica que irá trazer dificuldade acrescida à avaliação dos mesmos, visto

que cada jogador passa a estar automaticamente dependente do desempenho dos colegas de equipa e dos adversários, (Comédias, 2012).

O balanço da avaliação dos jogos desportivos coletivos de invasão (andebol, basquetebol e futebol) revelou grandes dificuldades ao nível da compreensão do jogo.

No andebol, realizei a avaliação na situação de jogo 5x5 (4+1x4+1) em espaço (COB), com as medidas de 28 m x 15 m. Os alunos n.º 2, n.º 4, n.º 8, n.º 10, n.º 11, n.º 12, n.º 13, n.º 16, n.º 19, n.º 22, n.º 23 e n.º 24 foram os que apresentaram maiores dificuldades.

O basquetebol foi avaliado em campo reduzido, de aproximadamente 15m x 12m em situação de 3x3. Os alunos com maiores dificuldades eram: n.º 2, n.º 3, n.º 4, n.º 5, n.º 8, n.º 10, n.º 12, n.º 13, n.º 16, n.º 18, n.º 22, 23, e n.º 24.

No futebol realizei a avaliação em situação de jogo 4x4 em espaço amplo (REL) com a utilização de um Joker, garantindo assim uma superioridade numérica da equipa atacante. Os alunos n.º 8, n.º 12, n.º 13, n.º 16, n.º 18, n.º 22 e n.º 23 foram os que apresentaram maiores dificuldades, revelando dificuldades a nível técnico e ainda outras dificuldades ao nível da compreensão do jogo,

Para o Voleibol a situação de avaliação escolhida foi jogo em cooperação 2+2 (12 m x 6 m) com rede aproximadamente a 2,10 m /2,15, m de altura e foi realizada a avaliação no espaço (COB). É importante salientar que os alunos n.º 2, n.º 3, n.º 4, n.º 5, n.º 8, n.º 10, n.º 12, n.º 13, n.º 16, n.º 18, n.º 22, n.º 23 e n.º 24 foram os que apresentam maiores dificuldades no Voleibol, tanto a nível técnico como tático.

A ginástica foi avaliada no Ginásio e da seguinte maneira:

- A ginástica de solo foi avaliada através de uma sequência de habilidades gímnicas de nível introdução.

- Na ginástica de aparelhos avaliaram-se no boque o salto ao eixo ou entre mãos e no minitrampolim foi avaliado o salto em extensão, engrupado e em meia pirueta.

Na ginástica de solo a maior parte dos alunos revelou grande dificuldade, não conseguindo realizar a sequência pedida pelo professor.

Nos aparelhos as maiores dificuldades sentidas foram na marcação da figura na parte mais alta do voo e na receção, não realizando em equilíbrio.

As atividades rítmicas e expressivas foram avaliadas no ginásio através da coreografia em Dance Line de Rumba Quadrada.

Alguns alunos revelaram dificuldades na execução dos passos respeitando a estrutura rítmica da música.

Quanto ao atletismo a avaliação foi realizada no espaço (REL) e no espaço exterior. As matérias avaliadas foram as corridas (velocidade, barreiras e estafetas). Os alunos foram avaliados de acordo com as referências das Aprendizagens Essenciais. O balanço da avaliação revelou grandes dificuldades na transposição das barreiras visto que a maior parte destes alunos nunca tinha praticado barreiras.

Nas estafetas os alunos revelaram algumas dificuldades, principalmente a manter a velocidade na transmissão do testemunho. Em relação às corridas de velocidade os alunos demonstraram algumas dificuldades a nível técnico. Na avaliação da corrida de velocidade os alunos foram avaliados em competição com um colega servindo assim de estímulo para uma melhor prestação.

Para a avaliação da aptidão física, foram realizados os testes do FITescola, nos quais verifiquei, consoante os resultados dos alunos e face à sua idade e género se estes se encontravam na Zona Saudável de referência (ZSR).

Os resultados obtidos nos testes do FITescola durante a AI não foram muito preocupantes, revelando apenas seis alunos um teste fora da Zona Saudável.

De realçar que os alunos revelaram as maiores dificuldades no teste das flexões de braços. Desta forma achei importante dar prioridade ao desenvolvimento da zona superior.

Os conhecimentos foram avaliados, por decisão da área disciplinar, através da realização de um trabalho escrito. O tema foi: Atividade Física e Alimentação.

No início desta etapa foi lecionada a matéria correspondente à temática do trabalho que os alunos tinham de realizar para os ajudar e orientar a fundamentar o seu trabalho.

A formação de grupos é de extrema importância para a organização e eficácia das aulas (Fonseca, 2011). Nesta etapa, a formação de grupos foi realizada a partir das informações recolhidas do ano anterior. Agrupei os alunos de forma heterogénea possibilitando deste modo a ajuda dos alunos mais aptos aos alunos menos aptos.

Quanto aos estilos de ensino que mais predominaram nas aulas foram o de comando e tarefa.

Segundo Mosston e Ashworth, (2008) é importante adotar um estilo de ensino que se compõe de todas as decisões que se tomam durante o processo ensino-aprendizagem a fim de promover um estilo particular de aprendizagem.

Após a conclusão da avaliação inicial, foi possível identificar os alunos “experts” (alunos 1,6,9,14,17,20 e 21) e os alunos “problema” (alunos 4,5,8,12,13,18,22, e 2) da disciplina de Educação Física e para cada uma das matérias (Brás & Monteiro, 1998).

Balanço da Avaliação Inicial

A 1ª Etapa iniciou-se com a receção dos alunos. As duas primeiras aulas serviram essencialmente para lhes transmitir todas as regras e normas a cumprir nas aulas de Educação Física, sendo que estas encontram-se inseridas no Regulamento Interno de Educação Física, sobre o qual também nos debruçámos nestas aulas. Assim, os alunos compreenderam e interiorizaram estas indicações, pelo que desde logo demonstraram vontade e espírito de participação. Esta fase é muito importante no que diz respeito em cativar e motivar os alunos para a disciplina.

A 1ª Etapa de trabalho com o grupo tem como principal objetivo tentar conhecer melhor o nível dos alunos nas diferentes matérias, verificar os ritmos de aprendizagem, definir formas de organização e prioridades de desenvolvimento da turma e de cada aluno.

Tendo em conta as características da 1ª Etapa, as situações de aprendizagem foram colocadas sob a forma de avaliação inicial, seguindo o Protocolo de Avaliação Inicial aprovado pelo grupo de Educação Física da Escola Secundária João de Deus. Procurou-se observar todos os alunos em pequenos períodos de tempo, muitas vezes e em todas as matérias.

Esta etapa foi constituída por uma Unidade Didática, e como seria de prever a sua lecionação decorreu nos diferentes espaços existentes na escola – Ginásio, Relvado, Espaço coberto e Exterior, conforme o previsto no Mapa de Instalações de Educação Física.

Para analisar a qualidade da minha lecionação durante esta etapa é necessário ter em conta três aspetos essenciais. São eles, a Gestão, a Instrução e o Clima.

Devo começar por referir os elevados níveis de ansiedade e nervosismo com que me deparei nas primeiras aulas, resultante de estas serem as primeiras que jamais lecionei.

Relativamente à forma de organização das aulas, estas foram quase sempre efetuadas através de estações. Penso que este é um excelente modo de rentabilizar o espaço e o tempo

disponíveis. Nas primeiras aulas de ginástica entendo que a colocação das diferentes estações foi bem conseguida, permitindo-me tê-las todas dentro do meu campo de visão. Apesar disto senti grandes dificuldades em observar e controlar mais do que uma estação ao mesmo tempo. Tenho que confessar que, apesar de ter melhorado um pouco neste aspeto, essa dificuldade ainda se mantém.

Para Carreiro da Costa (1984), a gestão da aula representa um elemento fundamental na eficácia do ensino das atividades físicas e desportivas.

Ainda relativamente ao fator Gestão, considero que pontualmente verificou-se alguma incapacidade de cumprir com a distribuição dos tempos relativos às diferentes fases da aula, essencialmente na realização do balanço da aula, devido ao facto de se perder algum desse tempo na arrumação do material. Esta situação foi mais frequente nas aulas que decorreram no Ginásio.

Na parte da Instrução, denotei acentuadas melhorias em relação às duas primeiras aulas que lecionei. Nessas, considero que a transmissão da informação não foi a melhor devido aos elevados níveis de nervosismo por mim evidenciados. Fui demasiado rápido na explicação dos exercícios e raramente questionei os alunos se tinham dúvidas. Obviamente, isto originou alguma confusão nos alunos. Após estas primeiras aulas comecei a ficar mais seguro e a ser mais claro e explícito na transmissão da informação.

De referir ainda que, apesar de não ser aconselhado a transmissão de feedbacks instrucionais durante a avaliação inicial, procurei sempre motivar os alunos para a realização dos diversos exercícios através de feedbacks motivacionais positivos.

Considero muito importante a transmissão de muitos feedbacks durante a aula, tanto para reforçar um comportamento positivo como para corrigir atitudes. Segundo Piéron (1999), para que todos os alunos possam beneficiar de um número de feedbacks favorável às aprendizagens, devo emitir cerca de quatro feedbacks por minuto numa aula.

Também é essencial que desde o início do ano letivo consigamos transmitir uma atitude positiva perante os alunos, isto é, tentar cativá-los e transmitir a ideia que além de professores somos alguém que está disponível para os ajudar. Considero que por vezes é preferível perdermos mais uns minutos em diálogos com os alunos, mesmo que banais, mas com o intuito de irmos ao encontro das suas ideias, pensamentos e gostos. O facto de conseguirmos ir ao encontro destes, permite-nos por vezes compreender melhor a realidade da turma, e ao mesmo tempo, que esta veja em nós como alguém que admira e

simultaneamente respeitam. De acordo com Evans (2012), os alunos criam expectativas sobre os professores, analisando não só a sua credibilidade enquanto pessoa, mas principalmente a capacidade que podem ter na melhoria das suas aprendizagens. Os professores que possuem esta credibilidade têm maior probabilidade de fazer a diferença. Esta situação vem contribuir em muito para que o processo ensino/aprendizagem seja facilitado e contribui em muito para o clima da aula. É com base nesta situação que terei que trabalhar no sentido da continuação do referido clima. Aqui, pequenos momentos, mesmo que ocorram fora da aula, em que o professor pergunta ao aluno como correu o jogo de futebol no domingo por exemplo, assumem por vezes importância no futuro da relação professor/aluno.

Dentro do clima tenho ainda de mencionar que notei nas primeiras aulas um grupo de alunos que demonstravam pouca motivação na realização dos exercícios.

Relativamente ao clima da aula, segundo Onofre (1995), o professor deve claramente definir as funções de cada aluno na atividade, diferenciando-os, responsabilizando-os e estabelecendo as relações de interdependência. Apesar do anteriormente referido, todos os alunos desta turma, sem exceção, sempre se revelaram bastante educados no trato pessoal, sendo sempre assíduos e pontuais.

Creio que também é fundamental colocar aqueles alunos que por esquecimento de material ou por outra razão qualquer não realizam a aula prática de Educação Física, em atividade. Desta forma, para além de lhes solicitar que efetuem um relatório da aula, também é importante colocá-los em situação de árbitros ou até mesmo solicitá-los na ajuda a colegas que necessitem desta em determinados exercícios, por exemplo na realização da cambalhota em Ginástica de Solo, ou até mesmo na arrumação de material. Esta situação não ocorre como um castigo, mas sim como forma de lhes demonstrar que para além de não lhes ser benéfico em relação à avaliação no final do período, também é importante não se mentalizarem que a questão da dispensa é aceite pelo professor.

Com esta Etapa (Avaliação Inicial) realizaram-se observações de todos os alunos da turma nas diferentes matérias e a partir daí definiram-se os níveis para as matérias e elaboraram-se os Objetivos Terminais a atingir. Para além disto, foi construída uma Tabela com os resultados da Avaliação Inicial e que nos dá uma maior perceção do nível da turma nas diferentes matérias.

Após esta etapa terminada e realizado o seu balanço foi feita uma análise dos dados recolhidos e foi possível planear a etapa seguinte.

2ª Etapa - Prioridades

Esta Etapa teve início no dia 30 de outubro de 2021 e terminou no dia 14 de janeiro de 2022.

Esta etapa caracteriza-se pelo início de todas as aprendizagens da maioria das matérias que se encontram inseridas no Plano Anual de Turma. Iniciou-se assim que terminou a Etapa da Avaliação Inicial. Segundo Inácio et al. (2014) o plano anual de turma representa uma perspetiva geral que situa e concretiza o programa de ensino de uma turma.

Esta etapa teve como objetivo trabalhar as prioridades para os diversos alunos da turma, isto é, trabalhar nas matérias que os alunos sentiram mais dificuldades. Assim os alunos mais fracos, isto é, com mais dificuldades em mais matérias de diferentes áreas, empenharem-se principalmente nas matérias em que têm menos dificuldade e os alunos mais aptos, ao contrário, dedicaram-se mais às matérias em que demonstram maiores dificuldades. Deste modo os alunos menos aptos podem ter maior possibilidade de ter sucesso e os mais aptos começarem nas aprendizagens em que precisam de mais tempo para melhorar.

De acordo com Bom (2019), é nesta etapa que se deve ter em atenção em formar grupos heterogéneos por áreas. Neste sentido para a formação de grupos analisei os resultados obtidos na Avaliação Inicial e tive em atenção o nível de prestação de cada grupo. Foram formados grupos heterogéneos, possibilitando assim a ajuda aos alunos mais fracos. Indo de encontro ao referido anteriormente, para Heacox (2006) a heterogeneidade permite pôr ao serviço da aprendizagem os pontos fortes de cada aluno oferecendo uma aprendizagem adicional àqueles que manifestam dificuldades.

Quando necessário, foram formados grupos por género sobretudo em situações de jogo permitindo maior equilíbrio entre os alunos.

As aulas foram organizadas por Áreas/Estações onde por vezes foi incluído um percurso. Também foi utilizado o trabalho massivo, em alguns casos, como por exemplo no aquecimento.

Todas as aulas foram divididas em três partes:

Parte Inicial: Acreditação dos alunos e Aquecimento.

Parte Fundamental: Exercícios critério e/ou jogos reduzidos.

Parte Final: Arrumação do material, retorno à calma e balanço da aula onde foi focado o desempenho dos alunos e onde foi feito o reforço das componentes críticas mais

importantes das ações técnicas realizadas. Também foi realizada a “ponte” com a próxima aula.

Relativamente à área das atividades físicas e após a análise dos resultados obtidos na Avaliação Inicial e observado quais as matérias obrigatórias em que os alunos tiveram mais dificuldades para atingir o sucesso na disciplina de Educação Física foram definidas as matérias prioritárias para esta etapa. Matérias prioritárias foram: futebol, andebol, basquetebol, voleibol, ginástica de solo e barreiras.

Nos JDC de invasão (Andebol, Futebol e Basquetebol) os objetivos operacionais para esta etapa foram trabalhados através de situações em contexto de jogo, tendo-me focado principalmente nos alunos que apresentavam mais dificuldades, de modo a garantir que todos os alunos atingissem o nível de Introdução. Deste modo, o grande objetivo desta etapa, e, por conseguinte, a sua grande finalidade, passou por informar e consciencializar os alunos, de uma forma clara, acerca do que era suposto aprenderem, e finalmente fazer com que assimilassem e desenvolvessem as componentes base (enquadramento, passe e receção, desmarcação, finalização e defesa). No decorrer desta etapa fui-me apercebendo que, em contexto de jogo, as maiores dificuldades apresentadas pelos alunos ocorriam nas ações ofensivas, onde não se verificavam muitas finalizações, nem desmarcações. Assim, para ultrapassar os problemas encontrados foram delineados e realizados alguns exercícios críticos para trabalhar aspetos específicos das ações ofensivas, assim como situações em contexto de jogo.

Exemplo de problemas específicos encontrados:

Futebol

Problema: condução da bola para progressão ou penetração

Estratégia: Situação de jogo em vagas de 3x1 ou 4x2.

Andebol

Problema: Armar o braço para realizar passe ou remate

Estratégia: Exercícios critério (exemplo: Os alunos realizam passe em diferentes posições (joelhos, sentados, etc.).

Basquetebol

Problema: Lançamento na passada

Estratégia: Situação de jogo 2x1; Competição em vagas onde só podem marcar ponto com um lançamento na passada.

Voleibol			
Objetivos Intermédios 1-2ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
<p>Jogo reduzido- 2+2; 2x2 com a rede aproximadamente a 2 metros de altura</p> <p>-Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades.</p> <p>1-Serve por baixo</p> <p>2-Realiza passe com as duas “mãos por cima” ou em manchete</p>	Nº1, 2,4,8, 9,10, 12, 13, 18, 22, 23	NI/PI	I
<p>Jogo Reduzido- 4x4 com a rede a 2,10 metros de altura</p> <p>1-Serve por baixo ou por cima;</p> <p>2-Desloca-se e posiciona-se corretamente na defesa para executar um passe por cima ou manchete;</p> <p>3-Realiza passe para finalizar a jogada.</p>	Nº3, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24	I/PE	PE/E

Tabela 2 - Objetivos Intermédios 1- Voleibol - 2ªEtapa

Legenda: I – Introdutório; PI – Parte Introdutório; NI – Não introdutório; E – Elementar; PE – Parte Elementar

No Voleibol, os objetivos operacionais desta etapa foram trabalhados através de situações de jogo 2+2, 2x2 e 4x4. Durante a avaliação inicial, esta foi a modalidade onde a maioria dos alunos apresentou maiores dificuldades. Deste modo optei por iniciar a leção dos conteúdos através da realização de situações de jogo, colocando os alunos em

cooperação (2+2), com o objetivo de manterem a bola no ar o máximo de tempo possível e realizarem, sempre que possível, a dinâmica dos 3 toques. Ao longo desta etapa fui colocando situações de jogo cada vez mais competitivas e trabalhando a qualidade das execuções (passe, receção, serviço e remate).

Atletismo			
Objetivos Intermédios 1- 2ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
1-corrída de velocidade (40 metros) 2-corrída de estafetas de 4x40 metros 3-corrída de barreiras, transpondo pequenos obstáculos. 4-Salta em altura com técnica de tesoura 5- Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o ultimo apoio pelo calcanhar da perna contrária.	Nº2,4, 5, 8, 12, 13, 15, 16, 18, 23	NI/PI	I/PE
1-corrída de velocidade (40 m a 60 m) 2-corrída de estafetas de 4 x 60 m 3- Corrida de barreiras 4-Salta em altura com técnica de Fosbury Flop 5-Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).	Nº 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 24	I/PE	PE/E

Tabela 3 - Objetivos Intermédios 1- Atletismo - 2ªEtapa

O Atletismo foi muito trabalhado durante esta etapa, principalmente a corrida de barreiras, tendo esta sido considerada uma das matérias prioritárias, aquando da avaliação inicial. Tendo em conta que a corrida de barreiras, dentro da modalidade de Atletismo,

constitui uma matéria particularmente técnica, optei por iniciar a sua leção através dos aspetos mais analíticos, realizando vários exercícios critério para esse fim. Depois desta primeira fase, e após os alunos assimilarem e aprenderem os gestos técnicos mais básicos, coloquei os discentes a realizarem corrida de barreiras de um modo formal. Assim, optei por realizar um exercício, com dois níveis de dificuldade distintos. Numa das situações, a distância entre as barreiras era maior, permitindo, deste modo, que os alunos restabelecessem o equilíbrio mais facilmente após a transposição das barreiras. Na outra situação, coloquei as barreiras a uma distância de seis metros, sendo que os alunos tinham que determinar o número de passadas que deveriam dar entre cada barreira, transpondo sempre estas com a mesma perna de ataque.

Na corrida de estafetas realizei situações formais e alguns exercícios critério para trabalhar a transmissão do testemunho.

A Ginástica e o Badminton foram modalidades pouco trabalhadas durante esta etapa, devido a só ter lecionado 1 das 4 aulas destinadas ao ginásio (único espaço onde é permitido praticar estas matérias). Isto deveu-se ao facto de me ter encontrado em isolamento profilático.

A Dança foi uma matéria em que os alunos revelaram muitas dificuldades, principalmente na execução dos passos, de modo a respeitar a estrutura rítmica da música. Comecei por ensinar a Rumba Quadrada, por ser a dança com que os alunos se encontravam mais familiarizados. Optei por lecionar com um estilo de comando, em que os alunos tinham que reproduzir os passos por mim dados. Assim foram realizados e lecionados todos os passos característicos desta dança, nomeadamente, o passo base, o progressivo, a volta e contravolta, e a volta circular do homem/ mulher, com e sem música. Os alunos revelaram facilidade na compreensão e execução dos passos, mas alguma dificuldade a nível da ocupação espacial. Para ultrapassar este problema realizei exercícios específicos para trabalhar a perceção da ocupação espacial.

No domínio da Aptidão Física, o objetivo principal passou pela elevação dos níveis de aptidão física dos alunos que não se inseriam na zona saudável dos testes do FITescola.

Devido à sua extrema importância, o trabalho de condição física foi realizado praticamente em todas as aulas. Quando me encontrava nos espaços GIN, COB e REL, o treino de condição física era realizado através de uma estação dedicada ao desenvolvimento da força superior, força inferior, força média e resistência aeróbia. Dediquei especial

importância ao treino da força superior, pois esta foi a componente da aptidão física em que os alunos apresentaram piores resultados, aquando da avaliação inicial. Por outro lado, quando me encontrava no espaço TEN, o treino da condição física incidiu no trabalho da resistência aeróbia, onde os alunos tinham que realizar o percurso em corta-mato, sendo a distância adequada à idade e género.

Quanto aos conhecimentos, os alunos foram avaliados pelo trabalho escrito, com o tema “Atividade Física e Alimentação” iniciado na etapa anterior e concluído nesta etapa.

Relativamente aos estilos de ensino que mais predominaram nesta etapa foram o estilo de comando, de tarefa, de descoberta guiada e de avaliação recíproca.

Balanço da 2ª etapa

De um modo geral notou-se que a maioria ou mesmo a totalidade da turma revelou melhorias.

Nesta etapa verifiquei que sempre que juntava grupos com o mesmo nível, os alunos menos aptos mostravam-se desmotivados. Desta forma optei por formar grupos heterogéneos.

Para Bom et al., (1993) e Martins et al., (2017), a formação dos grupos de trabalho deve ser controlada pelo professor de EF.

Relativamente à forma de organização das aulas, estas foram efetuadas através de estações, procurando sempre lecionar várias matérias nas aulas de Educação Física.

Segundo Bom (1985), a gestão da aula é uma dimensão que absorve demasiado os professores e que por isso é importante tornar os procedimentos de gestão como matéria e objetivo de aprendizagem (autonomia organizativa dos alunos). Assim optei por realizar diversas estações, para rentabilizar o espaço e tempo disponíveis. De referir também que, aquando da entrada dos alunos, as estações já se encontravam montadas. Isto permitiu-me, sem dúvida, rentabilizar o tempo real de prática.

De salientar que denoto que estou a desenvolver a minha capacidade de observar vários estações ao mesmo tempo, sendo agora mais fácil de as monitorizar.

Na parte da Instrução, creio que não evidencio grandes dificuldades, pois procuro sempre dar Feedbacks aos alunos, transmitir os conteúdos a lecionar e fazer sempre um

balanço da aula no sentido de corrigir aspetos menos conseguidos por parte dos alunos. É importante darmos feedbacks prescritivos aos alunos de modo a interiorizarem as suas lacunas e executar de uma forma mais correta os exercícios. Também tentei o quanto possível, apesar de por vezes se traduzir numa tarefa complicada, informar de forma individual o aluno em relação à sua progressão, à distância que o separa dos objetivos pretendidos ou a alcançar.

Acerca do Clima, este apresentou-se favorável, tendo os alunos se apresentado motivados e empenhados na aprendizagem e realização dos exercícios.

Fazendo um pequeno balanço à assiduidade dos alunos, posso referir que se traduz de uma forma satisfatória.

Disciplinarmente, não há nada de relevo a apontar, continuando a turma a apresentar um bom comportamento.

3ª Etapa - Progresso

Esta etapa ficou marcada pelo progresso dos alunos em todas as matérias e pela continuidade do trabalho que tinha sido desenvolvido na etapa anterior.

A 3ª etapa teve início no dia 15 de janeiro de 2022 e terminou dia 22 de abril de 2022.

Esta etapa apresentou como principal objetivo desenvolver e consolidar os conteúdos a abordar nas diferentes matérias, tendo sido alguns deles abordados na etapa anterior.

Quanto aos objetivos comportamentais no domínio cognitivo, o questionamento foi uma das estratégias utilizadas para verificar os conhecimentos adquiridos.

Na formação dos grupos, tive em atenção o nível de prestação de cada grupo. Foram agrupados elementos heterogéneos, possibilitando assim a ajuda dos mais fracos. Quando necessário, foram formados grupos por género sobretudo em situações de jogo permitindo um maior equilíbrio entre os alunos.

Uma aula deve ter uma grande frequência de feedbacks. Os feedbacks de motivação devem ser preferenciais aos de punição. Contudo, os feedbacks informativos devem referir instruções concretas em relação à eficácia de execução. Os feedbacks de reforço devem-se acompanhar das correções necessárias.

As aulas foram organizadas por Áreas/Estações onde por vezes foi incluído um percurso. Também foi utilizado o trabalho massivo, em alguns casos, como por exemplo no aquecimento.

Todas as aulas foram divididas em três partes:

Parte Inicial: Acreditação dos alunos e Aquecimento.

Parte Fundamental: Exercícios critério e/ou jogos reduzidos.

Parte Final: Arrumação do material, retorno à calma e balanço da aula onde foi focado o desempenho dos alunos e onde foi feito o reforço das componentes críticas mais importantes das ações técnicas realizadas. Também foi realizada a “ponte” com a próxima aula.

Relativamente à área das atividades físicas

Futebol			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Situação de Jogo-3x1+GR e 4x2+GR Jogo reduzido- 4x4 (espaço amplo), marcação ao homem -Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades. Ataque- Enquadra-se ofensivamente após receção da bola, condução da bola para progressão ou penetração, remata quando está em condições para o fazer. Defesa-Marca o adversário escolhido.	Nº 4, 8, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24	NI/PI	I/PE
Jogo Formal 5x5 Ataque- Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou do companheiro em desmarcação para a baliza, remata se tem a baliza ao seu alcance. Defesa-Marca o adversário, dificultando a sua progressão.	Nº1, 2, 3, 5, ,6, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 21	I/PE	PE/E

Tabela 4 - Objetivos Intermédios 2 – Futebol - 3ªEtapa

No Futebol, para o nível Não Introdutório/Introdutório, os objetivos mantiveram-se semelhantes ao da 2ªetapa. Os alunos nº 8, nº 12, nº 13, nº 16, nº 18, nº 22 e nº 23, apesar de algumas melhorias, continuaram a revelar dificuldades a nível técnico, na ocupação espacial

do campo e também na tomada de decisão. Desta forma realizei exercícios de superioridade numérica, 3x1+GR, 4x2+GR em vagas. Também foi feito jogo reduzido, 4x4 em espaço amplo, com a utilização de um joker, para dar superioridade numérica à equipa que estava a atacar.

No nível parte elementar/elementar, procurei realizar Jogo Formal 5x5 e também alguns exercícios de superioridade numérica, 3x2+GR e 4x3+GR em Vagas. Neste grupo procurei que estivesse sempre a haver muitas finalizações e desmarcações.

Basquetebol			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
<p>Jogo reduzido- 3x3</p> <p>-Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades.</p> <p>1-Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente);</p> <p>2-Lança na passada ou parado de curta distância;</p> <p>3- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas</p> <p>4-Passa a um companheiro desmarcado;</p> <p>5- Defesa: Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).</p>	<p>Nº2, 4, 5, 8, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 22, 23, 24</p>	<p>NI/PI</p>	<p>I/PE</p>
<p>Jogo Formal 5x5</p> <p>1-Sem bola: Oferece linha de passe ao portador da bola; Aclara em corte para o cesto</p> <p>2-Lança, se tem ou consegue situação de lançamento, utilizando o lançamento na passada ou de curta distância de acordo com a ação do defesa.</p> <p>3-Passa, se tem um companheiro desmarcado em posição mais ofensiva, utilizando a técnica mais adequada à situação, desmarcando-se de seguida na</p>	<p>Nº 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 20, 21</p>	<p>I/PE</p>	<p>PE/E</p>

<p>direção do cesto e repondo o equilíbrio ofensivo, se não recebe a bola.</p> <p>4- Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro.</p> <p>Na defesa: Dificulta o drible, o passe e o lançamento ao portador; Intervém nas linhas de passe dos adversários;</p> <p>Participa no ressalto defensivo e ofensivo</p>			
---	--	--	--

Tabela 5 - Objetivos Intermédios 2 – Basquetebol - 3ªEtapa

No Basquetebol mantiveram-se os objetivos da 2ªEtapa. Os alunos nº2, nº 3, nº 4, nº 5, nº 8, nº 12, nº 13, nº 16, nº 18, nº 22, 23, e nº 24, continuaram a demonstrar muitas dificuldades no lançamento da passada, conseguindo fazer em situações de exercício critério, mas quando os colocava numa situação mais dinâmica e com oposição, mesmo com condicionantes na defesa, estes tinham tendência a parar em frente ao cesto. Outra situação que condicionava a evolução destes alunos e o próprio jogo, foi a grande aglomeração que existia à volta da bola. Este problema começou a ser tratado na etapa anterior, através de condicionantes colocadas em situação de jogo.

Para o nível parte elementar/elementar, através de jogo reduzido 3x3 e jogo formal 5x5, procurei trabalhar a participação no ressalto ofensivo, os alunos tinham a tendência de recuar logo para a defesa, quando o seu colega lançava ao cesto, deixando os defesas sozinhos no ressalto. Outro aspeto que tentei trabalhar e reforçar a sua importância foi a capacidade de se libertarem do defesa utilizando, se necessário, fintas ou drible.

Andebol			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
<p>Situação de Jogo-3x1+GR, 1x1+GR e 4x2+GR Jogo reduzido- 5x5</p> <p>Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, desmarca-se oferecendo linha de passe, remata em salto se tiver condições, assume a posição defensiva mal a sua equipa perde a posse de bola, Tenta intercetar a bola,</p>	<p>Nº 2, 4, 8, 11, 12, 13, 16, 18, 23</p>	<p>NI/PI</p>	<p>I/PE</p>

colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário			
Jogo Formal 5x5 ou 7x7 1-Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço; 2- Desmarca-se oferecendo linha de passe; 3-Remata em salto se tiver condições; 4-Assume a posição defensiva mal a sua equipa perde a posse de bola; 5-Realiza trapézio ofensivo, 6- Inicia o contra ataque, 7-Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário, 8-Executa marcação de vigilância e marcação de controlo.	Nº1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24	I/PE	PE/E

Tabela 6 - Objetivos Intermédios 2 – Andebol - 3ªEtapa

No andebol, para o nível introdutório, continuei o trabalho feito na 2ªetapa, onde procurei trabalhar as maiores dificuldades destes alunos. Foram realizadas situações de jogo 4x2+GR e 3x1+GR, onde procurei dar ênfase na importância de armar o braço para realizar o passe ou remate. Outros aspetos trabalhados ao longo desta etapa foram as desmarcações, receções e também a posição defensiva diagonal, para tentar intervir na linha de passe do adversário.

No nível elementar, foram realizados principalmente jogos reduzido 5x5 e também algumas situações de 1x1+GR com condicionantes. O objetivo principal foi trabalhar o trapézio ofensivo e o contra-ataque rápido, feito pelo guarda-redes ou por um defesa que intercepta uma bola.

Voleibol			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Jogo reduzido- 2+2; 2x2;3x3 com a rede aproximadamente a 2 metros de altura -Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades. 1-Serve por baixo 2-Realiza passe com as duas “mãos por cima” ou em manchete 3-Posiciona-se corretamente para receber a bola 4-Realiza a dinâmica dos 3 toques	Nº1, 2,,4,8, 9,10, 12, 13, 18, 22, 23	NI/PI	I

Jogo reduzido- 4x4	Nº3, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24	I/PE/E	PE/E
Jogo Formal- 6x6			
1-Serve por baixo ou por cima; 2-Desloca-se e posiciona-se corretamente na defesa para executar um passe por cima ou manchete; 3-Realiza passe com qualidade para finalizar a jogada; 4-Remata ao passe do companheiro			

Tabela 7 - Objetivos Intermédios 2 – Voleibol - 3ªEtapa

No Voleibol, para o nível não introdutório/ introdutório, os objetivos da 2ªetapa mantiveram-se. Continuei com alguns alunos a trabalhar através de situações de cooperação (2+2 ou 3+3), para que consigam desenvolver a dinâmica dos 3 toques. Mais para o fim desta etapa foram realizados alguns jogos reduzidos mais competitivos (2x2,3x3 e 4x4). Foi também trabalhado o serviço por baixo

No nível parte elementar/elementar, foram realizados jogos reduzidos 4x4 e jogo formal 6x6. O principal objetivo para este grupo foi o desenvolvimento do remate e do passe por parte do passador para possibilitar um bom remate. Alguns exercícios critérios foram feitos para trabalhar o remate.

Na dança, os objetivos para esta etapa foram a consolidação da rumba quadrada e a introdução do regadinho.

Na rumba quadrada, utilizei pares heterogéneos, onde selecionei alguns alunos expert para ajudarem os alunos que sentiam mais dificuldades.

No ensino do regadinho formei 2 círculos com cinco ou seis pares, com o rapaz “Manuel” á direita da rapariga “Maria”. Na lecionação, comecei por ensinar os passos constituintes desta dança, primeiro sem e depois com música.

Esta era uma dança em que a maior parte dos alunos já estava familiarizado e por este motivo a maior parte dos alunos não revelou dificuldades na sua aprendizagem. No entanto, aqueles que revelaram algumas dificuldades, nas aulas seguintes foram agrupados com os alunos que revelaram uma maior facilidade e conhecimento inerente a esta dança.

Atletismo			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final

<p>1-corrída de velocidade (40 metros)</p> <p>2-corrída de estafetas de 4x50 metros</p> <p>3-corrída de barreiras, transpondo pequenas barreiras.</p> <p>4-Salta em altura com técnica de tesoura</p> <p>5- Lança a bola (tipo hóquei), com quatro a sete passadas de balanço em aceleração progressiva. Executa as três passadas finais com os apoios e ritmo corretos, com a mão à retaguarda e o braço em extensão, realizando o último apoio pelo calcanhar da perna contrária.</p>	<p>Nº2,4 , 5, 8, 12, 13, 15, 16, 18, 23</p>	<p>NI/PI</p>	<p>I/PE</p>
<p>1-corrída de velocidade (40 m a 60 m), com partida de tacos</p> <p>2-corrída de estafetas de 4 x 60 m com partida de tacos</p> <p>3- Corrida de barreiras, com partida de tacos</p> <p>4-Salta em altura com técnica de Fosbury Flop</p> <p>5-Lança a bola (tipo hóquei ou ténis) dando três passadas de balanço em aceleração progressiva, com o braço fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (na direção do lançamento).</p>	<p>Nº 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 24</p>	<p>I/PE</p>	<p>PE/E</p>

Tabela 8 - Objetivos Intermédios 2 – Atletismo - 3ªEtapa

Atletismo

Na corrida de barreiras, continuei com o método da última etapa, onde coloquei uma estação onde colocava duas pistas com níveis de aprendizagem diferentes. A principal diferença de uma etapa para a outra foi o aumento da altura das barreiras da pista com um nível de aprendizagem mais complexo.

Na corrida de velocidade realizei para o nível introdutório corrida de 40 metros, partindo de 2 apoios. No nível elementar, corrida de 40 a 60 metros com partida de tacos. Em ambos os níveis procurei que os alunos realizassem todos os aspetos técnicos fundamentais e respeitassem todas as fases da corrida.

Na corrida de estafetas tal como na etapa anterior, mantive o mesmo sistema, onde realizei situações formais e alguns exercícios critério para os alunos que demonstravam dificuldades técnicas na transmissão do testemunho.

O salto em altura, por motivos relacionados com o Covid-19, foi uma matéria que apenas comecei a trabalhar durante esta etapa. Comecei por fazer uma avaliação inicial, revelando os alunos dificuldades, principalmente na impulsão e na técnica de salto. Desta forma comecei por realizar alguns exercícios critério, seguido de situação formal com condicionantes.

Na ginástica de solo e aparelhos, dei especial importância à segurança dos alunos na realização dos elementos, tanto a sua como a dos outros. Por isso, para além de ensinar como fazer ajudas e onde se colocar, tentei que estivesse sempre um aluno a realizar as ajudas. Por vezes como estratégia, colocava um aluno “expert”, para que este conseguisse dar feedbacks e ajudar o seu colega.

Na ginástica de solo o objetivo principal foi que os alunos realizassem a sequência gímnica do nível introdutório. Na avaliação inicial, os problemas detetados na maioria dos alunos foram na roda, pino e rolamento à retaguarda. Desta forma sempre que encontrei dificuldades em algum elemento, tentei ajudá-los a atingir o sucesso através de progressões pedagógicas, para facilitar a execução dos elementos.

Ginástica de Aparelhos			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
No boque: salto de eixo, salto entre mãos No mini-trampolim: salto em extensão; meia pirueta; salto engrupado Na trave: Marcha à frente e trás, olhando em frente; marcha na ponta dos pés, frente e trás; meia volta; saída com salto em extensão.	Nº1,2, 4, 5, 8, 12, 18, 22, 23, 24	NI/PI	I/PE
No plinto: salto de eixo, salto entre mãos No boque: salto de eixo, salto entre mãos No mini-trampolim: salto em extensão; meia pirueta; salto engrupado; carpa de pernas afastadas; mortal à	Nº3, 6, 7 ,9,10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21	I/PE/E	PE/E

frente engrupado.			
Na trave: Marcha à frente e trás, olhando em frente; marcha na ponta dos pés, frente e trás; meia volta; saída com salto em extensão ou pirueta; avião; salto a pés juntos.			

Tabela 9 - Objetivos Intermédios 2 – Ginástica de Aparelhos - 3ªEtapa

Na ginástica de aparelhos foi trabalhado no boque o salto entre mãos e o salto ao eixo, no plinto o rolamento à frente e o salto ao eixo (apenas poucos alunos) e no minitrampolim foi feito salto em extensão, vela, engrupado, meio pirueta e pirueta completa.

A maior dificuldade encontrada foi a falta de conhecimento das fases destes saltos, principalmente a chamada. (Procurar estratégia)

No plinto, alguns alunos pela altura e outros por insegurança de si mesmos, tinham medo de realizar o rolamento, mesmo com ajudas, por isso tive de optar por fazer algumas progressões. O salto ao eixo no plinto foi feito apenas com 3 alunos.

No boque, apenas os alunos nº8, 12, 22 e 23, não conseguiu realizar o salto ao eixo.

No salto entre mãos, a maior parte por medo, não conseguiu realizar o salto.

No minitrampolim, para além da dificuldade de realizar a chamada, vários alunos não marcavam a figura no ponto mais alto do voo e realizavam o salto diretamente para frente e não para cima e para a frente.

Badminton			
Objetivos Intermédios 2- 3ªEtapa	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
1-Serviço 2-Cleare 3-Drive 4-Lob 5-Deslocação para o ponto de queda do volante.	Nº 1, 2,4,8, 10, 12, 16, 18	NI/PI	I/PE
1-Serviço, curto e longo. 2-Cleare 3-Drive	Nº 3, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24	I/PE	PE/E

4-Lob			
5-Amorti			
6-Remate em situação de exercício.			

Tabela 10 - Objetivos Intermédios 2 – Badminton - 3ªEtapa

Badminton- Tinha como objetivo que os alunos do nível introdutório cumprissem em situação de 1+1, os seguintes elementos, drive, lob, serviço e clear. Esta foi das matérias onde existiu uma maior evolução, apesar das condições para a prática de badminton não serem as melhores na escola onde lecionei. Os alunos nº1, 2, 4, 10, 14 e 16, apesar das dificuldades demonstradas na avaliação inicial, ao longo desta etapa evoluíram bastante, cumprindo o nível introdutório e já conseguiam estar em situação de jogo, 1x1. As maiores dificuldades que senti que existiam por parte dos alunos foi o deslocamento para o ponto de queda do volante.

Em relação aos alunos do nível PE/E, a maioria teve algumas dificuldades a assimilar o remate, principalmente quando postos em situação de jogo 1x1.

Ténis- Para o nível introdutório, tinha como objetivo que os alunos em situação de 1+1, conseguissem:

- Trocar a bola durante algum tempo;
- Serviço por baixo;
- Utilizar pega de martelo;
- Demonstra conhecimento dos gestos técnicos;
- Demonstra conhecimento das regras

Nesta matéria os alunos demonstraram dificuldades, mesmo tendo começado por situações simples, como exercícios critério e jogos em colaboração, visto que esta é uma matéria que envolve muito treino a nível técnico.

No nível elementar, apenas se situavam os alunos nº 6 e 9, ambos ex praticantes de ténis. Desta forma tentei trabalhar principalmente o serviço por cima, o enquadramento e atitude fundamental após os batimentos. Também utilizei tutoria de pares, onde procurei que estes alunos ajudassem os colegas que demonstravam mais dificuldades.

Corfebol - Os objetivos foram os mesmos da etapa anterior, neste a maior parte dos alunos cumpria o nível introdutório, apenas os alunos nº 8, 12 e 23, cometiam alguns erros fundamentais a nível das regras.

No nível elementar, o trabalho foi mais focado no passe e corta e no ressalto.

Nesta etapa foi introduzida a lecionação da matéria de orientação. Foram abordados conceitos básicos tais como manusear a bússola, a orientação do mapa e os pontos cardeais. Numa das aulas realizei um percurso no espaço exterior da escola. Os resultados em função dos objetivos atingidos foram bons, permitindo aos alunos aprofundarem os seus conhecimentos em relação à matéria de orientação.

No domínio da aptidão física o objetivo principal passou pela elevação e manutenção dos níveis de aptidão física dos alunos. À semelhança da etapa anterior, o treino da condição física foi realizado em praticamente todas as aulas. Durante esta etapa, procurei dar continuidade ao trabalho feito ao longo da etapa anterior, dando especial atenção à força, mas também à resistência, porque alguns alunos quando colocados em situações de exercício mais dinâmicas e situações de jogo, demonstravam níveis de fadiga muito elevados, o que afetava a sua prestação. Desta forma, para além das estações específicas para o trabalho da condição física, comecei por realizar em todas as aulas alguns jogos no aquecimento, para o desenvolvimento da Resistência aeróbia.

Relativamente ao domínio dos conhecimentos, os alunos realizaram um trabalho escrito, em grupo, com o tema: Treino Desportivo e Capacidades Físicas Básicas.

Os grupos foram formados pelos alunos, foi explicado qual a estrutura que o trabalho deveria ter (capa, índice, introdução, desenvolvimento, conclusão e bibliografia) e foi estipulado um prazo de entrega. Este trabalho permitiu-me analisar os conhecimentos teóricos dos alunos relativamente às matérias aprendidas e conhecimentos relativos à disciplina de Educação Física.

Relativamente aos estilos de ensino que mais predominaram nesta etapa foram o estilo de comando, de tarefa, de descoberta guiada e de avaliação recíproca.

Balanço da 3ª Etapa

De um modo geral notou-se progressos em todos os alunos da turma.

Nesta etapa, os alunos foram distribuídos por grupos de trabalho escolhidos pelo professor. Nestes grupos, inseri alunos com menores dificuldades a ajudarem os colegas com mais dificuldades.

Na atribuição das classificações aos alunos tive total autonomia para tomar as decisões, mas, de modo a tomar decisões mais acertadas, falei com o meu OE para me ajudar nalguns casos, dado que a experiência do OE é muito importante. No final desta etapa realizei a heteroavaliação com os alunos. Também lhes expliquei que, independentemente da classificação obtida no final do período, o seu trabalho nas aulas é contínuo e gradual e que eu iria sempre dar valor ao seu esforço e evolução durante todo o ano letivo, sendo que, deste modo, poderia haver facilmente a melhoria de várias classificações.

Quanto à Gestão, continuo a melhorar. Refiro-me, não só aos aspetos de Gestão de tempo útil de aula, devido ao fato do material já estar colocado aquando do início da aula, mas também com questões relacionadas com a gestão dos espaços. Procurei gerir da melhor forma os locais das estações, em função das matérias a abordar, antevendo questões relacionadas com a segurança. Continuei também a reforçar junto dos alunos a ideia importante de se equiparem o mais rapidamente possível para que não se perca tempo na organização da aula.

Quanto à Instrução, continuo a estar bem, tendo explicado os exercícios de um modo competente, conciso, utilizando uma linguagem cuidada e bem audível. Quantitativamente, considero que continuo a estar bem na distribuição dos feedbacks, tendo-me encontrado bastante interventivo, fornecendo muitos feedbacks técnicos, avaliativos e motivacionais, individual e coletivamente.

Em relação ao Clima, este apresentou-se bastante favorável, tendo os alunos se apresentado motivados e empenhados na aprendizagem e realização dos exercícios.

Tenho noção que se adotasse uma atitude muito formal, em nada iria contribuir para esta situação. Acima de tudo temos de manter uma pequena barreira entre professor e aluno, para que não sejamos também mal interpretados, mas ao mesmo tempo dar a mão aos alunos demonstrando que eles precisam de nós e vice-versa.

Disciplinarmente, nada a referir, tendo a turma revelado um excelente comportamento.

4ª Etapa – Produto

Esta etapa teve início no dia 23 Abril de 2022 e terminou no dia 9 de junho de 2022.

Tratou-se de um período para avaliar o que foi aprendido, rever aspetos menos conseguidos e lançar novos desafios, não excluindo a apresentação de novas aprendizagens, preferencialmente para serem tratadas no início do próximo ano letivo.

Os objetivos para esta etapa foram a consolidação das matérias lecionadas ao longo do ano e a preparação para o ano seguinte.

Nesta etapa nos JDC dei prioridade às situações de jogo formal, tendo sido adequado para situação de jogo reduzido dependendo do nível dos alunos.

Esta etapa foi muito importante, pois foi nela que os alunos mostraram uma maior evolução quando colocados em situação de jogo.

Futebol			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
<p>Jogo Formal 5x5</p> <p>- Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades.</p> <p>Ataque- Enquadra-se ofensivamente após receção da bola, condução da bola para progressão ou penetração, remata quando está em condições para o fazer, desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio, remata se tem a baliza ao seu alcance</p> <p>Defesa- Marca o adversário, dificultando a sua progressão.</p>	Nº 4, 8, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 24	NI/PI	I/PE
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº1, 2, 3, 5,6, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 21	I/PE	PE/E

Tabela 11 - Objetivos Terminais – Basquetebol - 4ªEtapa

No futebol os alunos que ainda revelavam algumas dificuldades fizeram situações de jogo reduzido 4x4 em espaço amplo, com a utilização de um joker. Nesta etapa os alunos nº4, 8, 14, 16, 20 e 23, revelaram grandes melhorias quando colocados em situação de jogo. Os restantes alunos realizaram situações de jogo formal, 5x5.

Andebol			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Jogo Reduzido - 5x5	Nº 2, 4, 8, 11,	NI/PI	I/PE

Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, desmarca-se oferecendo linha de passe, remata em salto se tiver condições, assume a posição defensiva mal a sua equipa perde a posse de bola, realiza trapézio ofensivo, inicia o contra ataque, Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.	12, 13, 16, 18, 23		
Jogo Formal 5x5 ou 7x7 1- Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço; 2- Desmarca-se oferecendo linha de passe; 3- Remata em salto se tiver condições; 4- Assume a posição defensiva mal a sua equipa perde a posse de bola; 5- Realiza trapézio ofensivo, 6- Ao recuperar a bola, o GR, Inicia o contra ataque 7- Tenta intercetar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário, 8- Executa marcação de vigilância e marcação de controlo.	Nº1, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 24	I/PE	PE/E

Tabela 12 - Objetivos Terminais – Andebol - 4ªEtapa

O andebol foi a matéria que os alunos, ao longo do ano realizaram menos vezes situação de jogo formal, por motivos da gestão do espaço e também pelas dificuldades apresentadas pela turma no geral. Assim esta etapa foi focada apenas em situações de jogo 5x5 e 7x7, dependendo do nível dos alunos. Os alunos que não conseguiram atingir os objetivos terminais para o nível introdutório foram nº 8, 12, 18 e 23.

Os alunos que não conseguiram atingir os objetivos terminais do nível elementar foram, nº 3, 10, 15, 20, e 21.

Basquetebol			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Jogo Formal 3x3;5x5 -Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades. 1-Recebe a bola com as duas mãos e assume uma	Nº2, 4, 5, 8, 12, 13, 14, 16, 18, 19, 22, 23, 24	NI/PI	I/PE

Posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente); 2-Lança na passada ou parado de curta distância; 3- Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas 4-Passa a um companheiro desmarcado; 5-Liberta-se do defensor (utilizando se necessário fintas e drible), para finalizar ou, na impossibilidade de o fazer, passar a bola com segurança a um companheiro. 6- Defesa: Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).			
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 15, 17, 20, 21	I/PE	PE/E

Tabela 13 - Objetivos Terminais – Basquetebol - 4ªEtapa

O basquetebol foi a matéria que no início do ano os alunos com mais dificuldades em situação de jogo pareciam mais perdidos em campo. Nesta etapa revelou-se grandes melhorias nesse aspeto, conseguindo observar um jogo em que não havia uma grande aglomeração à volta da bola e todos os alunos sabiam quais as suas funções e as regras do jogo. Os alunos que não conseguiram atingir os objetivos terminais do nível introdutório foram, nº 2, 4, 5, 8, 18 e 23.

Os alunos que não conseguiram atingir o nível elementar foram, nº 9, 14, 15 e 24.

Voleibol			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Jogo Reduzido- 3x3 com a rede a 2,10 metros de altura -Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades. 1-Serve por baixo 2-Realiza passe com as duas “mãos por cima” ou em manchete 3-Posiciona-se corretamente para receber a bola	Nº1, 2,,4,8, 9,10, 12, 13, 18, 22, 23	NI/PI	I

4- Realiza a dinâmica dos 3 toques			
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº3, 5, 6, 7, 11, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 24	I/PE/E	PE/E

Tabela 14 - Objetivos Terminais – Voleibol - 4ªEtapa

O voleibol foi a matéria em que eu evoluí mais como professor, devido á pesquisa feita para o desporto escolar e também pela ajuda do meu orientador escolar. O que veio a refletir-se também na evolução dos alunos, principalmente naqueles que revelavam maiores dificuldades. Todos os alunos conseguiram atingir os objetivos terminais para o nível introdutório. No nível elementar os alunos nº 4, 10, 14, 19 e 24 não conseguiram atingir os objetivos terminais.

Atletismo			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº2,4, 5, 8, 12, 13, 15, 16, 18, 23	NI/PI	I/PE
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 17, 19, 20, 21, 22, 24	I/PE	PE/E

Tabela 15 - Objetivos Terminais – Atletismo - 4ªEtapa

No atletismo, à exceção das barreiras que estava diferenciada com duas pistas de dois níveis de aprendizagem distintos, todas as outras matérias foram realizadas em situações formais.

Na corrida de barreiras todos os alunos conseguiram alcançar os objetivos terminais para o nível introdutório. Para o nível elementar os alunos nº 7, 15, 19 e 24 não conseguiram atingir os objetivos terminais.

Na corrida de estafetas os alunos nº 8, 12 e 18 não conseguiram alcançar os objetivos terminais do nível introdutório. Os alunos que anteriormente já cumpriam o nível introdutório, conseguiram alcançar o nível elementar.

A corrida de velocidade não foi avaliada pelos aspetos técnicos, mas sim pelo tempo obtido pelos alunos na mesma, ou seja, pela velocidade com que realizaram a corrida. Isto aconteceu porque o grupo de educação física decidiu colocar o Mega Sprint a substituir a corrida de velocidade.

No salto em altura os alunos nº 8, 12 e 13 não conseguiram atingir os objetivos terminais para o nível introdutório. Para os alunos que estavam para atingir o nível elementar, apenas os alunos nº 6, 9 e 17 conseguiram.

Ginástica de Solo			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
<p>O aluno combina as habilidades em sequências, realizando:</p> <p>1-Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o enrolamento</p> <p>2- Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão.</p> <p>3- Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>4- Subida para pino apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.</p> <p>5-Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.</p> <p>6- Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p>	Nº 2, 3, 4,5, 8, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 22, 23	NI/PI	I/PE
<p>Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.</p> <p>Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:</p> <p>1-Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direção durante o</p>	Nº 1, 6, 7, 9, 11, 12, 16, 17, 20, 21, 24	I/PE/E	PE/E

<p>enrolamento</p> <p>2.-Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.</p> <p>3- Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direção do ponto de partida.</p> <p>4- Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.</p> <p>5- Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.</p> <p>6-Saltos, voltas e afundos em várias direções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.</p> <p>7- Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.</p> <p>8- Cambalhota à retaguarda com passagem por pino, com repulsão enérgica dos membros superiores e abertura simultânea dos membros inferiores em relação ao tronco, aproximando-se do alinhamento dos segmentos e terminando a uma ou duas pernas.</p>			
---	--	--	--

Tabela 16 - Objetivos Terminais – Ginástica de solo - 4ªEtapa

Na ginástica de solo os alunos realizaram uma sequência de habilidades gímnicas. Os alunos já sabiam em que níveis é que se situavam e que elementos é que deviam fazer para a sua sequência. Os alunos nº 4, 5, 8 e 18 não cumpriram os objetivos terminais para o nível introdutório. Os alunos que conseguiram alcançar o nível elementar foram, nº 6, 16, 17 e 20.

Ginástica de Aparelhos			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível	Nível

		Inicial	Desejável Final
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº1,2, 4, 5, 8, 12, 18, 22, 23, 24	NI/PI	I/PE
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº 3, 6, 7, 9,10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21	I/PE/E	PE/E

Tabela 17 - Objetivos Terminais - Ginástica de Aparelhos - 4ªEtapa

Na ginástica de aparelhos os alunos nº 4, 5, 8, 18 e 23 não conseguiram alcançar o nível introdutório. No nível elementar apenas o aluno nº16 conseguiu atingir os objetivos terminais.

Badminton			
Objetivos Terminais	Alunos	Nível Inicial	Nível Desejável Final
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº 1, 2, 4,8, 10, 12, 16, 18	NI/PI	I/PE
Manutenção dos objetivos Intermédios 2	Nº 3, 5, 6, 7, 9, 11, 13, 14, 15, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24	I/PE	PE/E

Tabela 18 - Objetivos Terminais – Badminton - 4ªEtapa

O badminton foi a matéria que tive mais dificuldades em avaliar ao longo do ano, porque o único sítio onde é permitido praticar é no ginásio. Desta forma para avaliar em situação de jogo tinha de colocar os restantes alunos a praticar outra matéria fora do ginásio, algo que não me agradava, porque tinha de estar constantemente a prestar atenção a dois espaços diferentes, dificultando a minha concentração para avaliar e ajudar. Esta é uma matéria que todos os alunos gostavam muito de praticar. Todos os alunos conseguiram atingir os objetivos terminais para o nível introdutório. Para os objetivos terminais do nível elementar, conseguiram alcançar os alunos nº 5, 6, 9, 17 e 20.

Relativamente à dança, esta acabou por não ser lecionada durante esta etapa, porque na semana em que estava planeada a sua lecionação, o meu orientador de escola não esteve presente por estar fora do país num projeto da escola.

Nesta etapa e em todo o planeamento tentei continuar a dar a importância devida ao trabalho da aptidão física. O trabalho da aptidão física foi realizado em todas as aulas, pois só assim esta é capaz de produzir algum efeito no desenvolvimento das capacidades motoras.

Na escola onde estou a fazer o estágio, Escola Secundária João de Deus, por indicação do DEF os testes de aptidão física foram realizados no início do ano letivo para todos os alunos e no 2º e 3º período só realizavam os alunos que quisessem melhorar.

Quanto aos conhecimentos, não foi realizado qualquer trabalho porque ficou acordado no GEF que para a classificação do 3º período iria ser atribuída aos alunos a melhor nota de um dos dois primeiros períodos.

Relativamente aos estilos de ensino que mais predominaram nesta etapa foram o estilo de comando e de tarefa.

Concluí esta etapa com uma auto e heteroavaliação, na qual pedi aos alunos para falarem sobre as aprendizagens significativas que tiveram ao longo de todo o ano. Isto foi muito importante para que os alunos entendessem o que aprenderam, as dificuldades e a evolução que tiveram ao longo do ano.

Balço da 4ª Etapa

De um modo geral, os objetivos finais estabelecidos para os alunos nas diferentes matérias foram cumpridos.

No que diz respeito à formação dos grupos, à semelhança das etapas anteriores, continuei a formar grupos heterogéneos.

Quanto à Gestão, creio que continuei a melhorar. Não só nos aspetos de Gestão de tempo útil de aula, mas também com questões relacionadas com a gestão dos espaços. Procurei gerir da melhor forma os locais das estações em função das matérias a abordar, antevendo questões relacionadas com a segurança.

Quanto à Instrução, considero que fui claro e objetivo na transmissão da informação e continuo a atribuir bastantes Feedbacks positivos, de forma doseada e não exagerada, pois o facto de abusarmos destes poderão a longo prazo não obtermos os resultados pretendidos.

Em relação ao Clima, este apresentou-se bastante positivo. Denotei a existência de boa disposição na turma, tendo os alunos se apresentado bastante motivados para a execução dos exercícios.

Quanto à disciplina, mais uma vez apenas há a salientar o bom comportamento geral da turma.

Professor a tempo Inteiro (PTI)

A semana de PTI é de extrema importância para o processo de formação de um estagiário porque é uma semana de aproximação à realidade escolar. O PTI é realizado durante uma semana e o estagiário tem a oportunidade de ter um horário completo de um professor de EF.

A semana de PTI decorreu do dia 7 de março de 2022 até ao dia 11 de março de 2022. Em baixo apresento o horário dessa semana:

Entrada	Saída	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:20	9:10					
9:10	10:00					
10:10	11:00					11° H
11:00	11:50					
12:00	12:50		10° C		10° I	
12:50	13:40					
14:00	14:50				DT	
15:00	15:50			11° 31	11° G	
15:50	16:40		10° I			
16:50	17:40		11° H		DE	
17:40	18:30		11° G			
18:30	20:15		DE			

Tabela 19 - Horário Professor a Tempo Inteiro

Nas semanas anteriores à realização do PTI, preocupei-me em obter informações acerca da turma que iria lecionar, junto dos professores titulares, tendo ainda realizado observação de várias aulas, para que desta forma pudesse elaborar um planeamento adequado para as mesmas. Durante esta semana tive a oportunidade de lecionar anos de escolaridade diferentes da turma que me estava atribuída. Lecionei duas turmas do 10° ano, uma do curso de Ciências e Tecnologias e outra do curso de Humanidades, e mais três turmas do 11° ano,

sendo duas do curso de Ciências e Tecnologias e uma do curso Profissional. Continuei ainda com as horas destinadas ao Desporto Escolar e com a hora da Direção de Turma

Organizei as aulas para as turmas a lecionar, tendo as mesmas posteriormente sido aprovadas pelos professores titulares das turmas.

A turma do curso profissional era constituída por alguns alunos que apresentavam comportamento incorreto na sala de aula, tendo tido o cuidado de ter essa informação bem presente, aquando do planeamento dessas aulas. Procurei planejar as aulas de acordo com os professores titulares das turmas, indo de encontro às rotinas das turmas e às matérias planeadas para estas aulas.

Durante esta semana do PTI, procurei ainda realizar uma modalidade divertida, que os alunos não estivessem habituados a praticar, sendo a modalidade escolhida a Orientação. Devido ao facto de esta escola não ter um percurso de orientação os professores desistem frequentemente de a realizar. Outro problema que existe prende-se com a falta de formação dos professores em relação a esta modalidade.

Para as aulas de orientação realizei um percurso de score 100. Em todas as turmas fiz dois grandes grupos, metade da turma ficou a trabalhar comigo enquanto os restantes alunos realizavam o percurso de Orientação. Os grupos eram heterogéneos, procurando que os pares também o fossem.

Realizei esta modalidade com todas as turmas, na aula de 90 minutos. No início da aula expliquei as regras do percurso, mostrei o material a utilizar, como o utilizar, os principais erros que os alunos costumam cometer e qual o objetivo do mesmo. Para alguma surpresa minha e agrado, todos os alunos realizaram o percurso corretamente e entregaram o cartão de controlo bem preenchido. Um aspeto que achei fundamental para o bom funcionamento da aula foi apelar pelo trabalho de cooperação pela parte dos pares para que conseguissem mais facilmente chegar ao sucesso.

Uma das principais razões pelo qual eu escolhi este tipo de orientação (score100), foi para que os alunos menos aptos não fossem prejudicados, sendo um dos fatores principais para chegar ao sucesso, os alunos perceberem qual era o trajeto mais rápido para fazer exatamente os 100 pontos. Acho que consegui que este meu objetivo fosse cumprido, tendo completado uma das turmas o percurso em menos tempo e com exatamente 100 pontos, um grupo em que um dos alunos tinha excesso de peso.

Um dos constrangimentos que tive para a realização deste percurso de orientação foram as condições atmosféricas. Pelo facto de chover durante a noite, não consegui que o

meu percurso ficasse montado de um dia para o outro. O outro constrangimento foi por estarem constantemente a arrancar os pontos de controlo que estavam distribuídos e colados pela escola, fazendo com que todos os dias tivesse que montar novamente o percurso e de ter constantemente de fazer novos pontos de controlo.

Apesar destas dificuldades, todos os alunos demonstraram bastante empenho e gosto ao realizar este percurso de orientação. Os professores titulares das respetivas turmas também gostaram bastante da minha iniciativa, salientando a dinâmica e modo bastante positivo como decorreram as aulas.

10º I e 11º G

Após a observação das aulas nestas turmas e após a conversa com o professor responsável, cheguei á conclusão que para o planeamento destas aulas precisava de trabalhar alguns aspetos técnicos onde os alunos tinham mais dificuldades. As matérias referidas pelos professores titulares foram o voleibol e o andebol.

No voleibol realizei jogo reduzido, 2+2, 2x2 e 4x4.

No andebol realizei situações de jogo 4x2, 4x3, 1x1 e jogo reduzido 5x5, com defesa à zona. Nestas matérias, as situações de jogo tinham algumas condicionantes importantes para que conseguisse cumprir alguns objetivos que determinei serem importantes para a aprendizagem de alguns aspetos técnicos.

Em ambas as matérias alguns exercícios critérios foram realizados, pois estes alunos demonstravam muitas dificuldades a nível técnico, dificuldades estas que não permitiam que os alunos tivessem sucesso em situação de jogo.

Temos como exemplo:

Andebol- Não armavam o braço, tanto a fazer passe como remate.

Voleibol- Não realizavam toque de dedos e manchete, de forma a dar continuidade a uma jogada com qualidade.

10º C

Após conversa com o professor titular da turma, este informou-me que pretendia continuar a lecionar ginástica de solo e aparelhos (minitrampolim), pretendendo ainda iniciar a aprendizagem da dança do regadinho. Esta dança revelou-se um desafio para mim, pois não me sentia muito confortável a lecionar, por falta de formação na mesma. Por este motivo, na

semana anterior, pedi ao meu orientador de escola que me desse uma pequena formação sobre esta dança, o qual se revelou fundamental para o meu sucesso e o sucesso dos alunos.

Na ginástica de solo, montei duas estações com dois níveis de dificuldades diferentes, uma do nível introdutório e outra do nível elementar. Para cada estação estavam preparadas outras possíveis estações com progressões para as possíveis dificuldades que os alunos podiam encontrar. Deixei ao critério dos alunos que estes fossem capazes de olhar para as folhas onde estavam cada uma das sequências com diferentes níveis e conseguissem identificar ao qual delas pertenciam.

No minitrampolim por falta de conhecimento das capacidades de cada um dos alunos nesta matéria e por questões de segurança, optei por realizar apenas os saltos que achei mais seguros. Exemplo: salto em extensão, meia pirueta vertical, carpa de pernas afastadas e salto engarupado.

Tanto na ginástica de solo como na ginástica de aparelhos, comecei por explicar as ajudas e que tinha que ficar sempre um aluno pronto para ajudar quando alguém ia realizar um exercício. As ajudas na ginástica são fundamentais para o bom funcionamento da aula.

Os alunos revelaram muitas dificuldades, principalmente no minitrampolim. Exemplo: não realizavam a chamada em condições, não marcavam a figura no ponto mais alto do salto e não realizavam a receção em condições.

11ºH

(Minha turma) - Continuação das aprendizagens realizadas nas aulas anteriores e a realização de um percurso de orientação.

11º31

Nesta turma, devido aos comportamentos incorretos de alguns alunos, às aulas que observei e à conversa que tive com o professor titular da turma, cheguei à conclusão que para o planeamento das mesmas tinha que ter em especial atenção a organização e instrução das aulas.

O professor titular desta turma informou-me que pretendia lecionar futebol e rugby.

A nível da organização dividi a turma em dois grupos, separando alguns alunos que causavam problemas quando estavam juntos. No futebol realizei situações de jogo 3x1 em vagas e jogo 5x5. No rugby realizei situações de jogo 1x1 e 2x1 e jogo 6x6.

Apesar de esta turma ser considerada difícil, não tive dificuldade na realização das aulas e os alunos mostraram-se empenhados nas tarefas.

Para terminar e fazendo um pequeno balanço do P.T.I., considero que relativamente aos feedbacks, estes foram claros e objetivos, tendo contribuído para ajudar os alunos a atingir os objetivos propostos para as aulas.

No que diz respeito à instrução, transmiti sempre a informação de forma clara e objetiva.

Em termos de segurança, na gestão dos espaços, houve necessidade de dar especial atenção à disposição do material, uma vez que algumas aulas eram diversificadas.

Acerca do Clima, este revelou-se favorável, tendo os alunos se revelado motivados e empenhados para a realização dos exercícios propostos.

Quanto à Disciplina, apenas há a salientar o bom comportamento geral das turmas.

Considero que a experiência como Professor a Tempo Inteiro correu muito bem, apesar de algumas dificuldades encontradas, como o facto de as turmas serem de anos de escolaridade diferentes da turma que lecionei ao longo do ano letivo

Esta atividade de PTI permitiu-me vivenciar um horário completo nas funções de um docente, o qual, segundo Bom e Brás (2003), permite ao estagiário executar com o mesmo grau de autonomia e grau de responsabilidade as tarefas atribuídas à função de docente.

Balanço final da Área de Lecionação

De seguida, irei realizar um balanço às dimensões da intervenção pedagógica: instrução inicial, atribuição de feedbacks, gestão de tempo, clima de aula, decisões de ajustamento e avaliação.

Instrução Inicial

A principal dificuldade que encontrei no início do ano letivo foi sintetizar a informação que queria passar aos alunos. Na tentativa de lhes fornecer todas as componentes críticas acabava por exagerar na informação transmitida, o que teve consequências negativas, sendo que os alunos apresentavam algumas dificuldades em assimilar a informação, ou em reter os aspetos mais importantes da informação transmitida. Por outro lado, a minha

organização de ideias nem sempre era a mais adequada, não seguia uma ordem específica e acabava por repetir algumas das minhas informações.

Com o decorrer do ano letivo, estas dificuldades foram ultrapassadas, sendo que no término deste ano letivo consigo selecionar a informação mais importante e transmiti-la de forma clara e objetiva. Emprego a terminologia correta e adequo-a ao nível de compreensão dos alunos, para que os termos usados não suscitem qualquer tipo de dúvida. Forneço os objetivos de cada tarefa, especificando mais concretamente os objetivos dos gestos técnicos, situo-os no contexto prático da sua realização, nomeadamente em situação de jogo e forneço as principais componentes críticas para a sua realização com êxito.

Com este progresso verifico que os meus tempos de instrução são menores do que no início do ano, o que se traduz num menor gasto de tempo, com transições mais rápidas entre exercícios, o que torna a aula mais dinâmica e mais densa a nível motor, por conseguinte há uma maior rentabilização do tempo de aula para a exercitação dos conteúdos previstos.

Segundo (Vasconcelos, C., Praia, J. F. & Almeida, L. S., 2003), é muito importante que os objetivos sejam compreendidos pelos alunos porque estes constituem a base da instrução e o suporte de verificação dos resultados da aprendizagem.

De referir que as instruções iniciais eram sempre efetuadas com todos os alunos dispostos à minha frente (todos no meu campo de visão), em silêncio e atentos ao que estava a explicar.

Feedbacks

Nesta dimensão considero que registei evolução assinalável. Recordo-me de sentir muitas dificuldades iniciais ao nível da deteção de incorreções técnicas e/ou táticas. Estas dificuldades deviam-se principalmente à minha preocupação com a estrutura e a organização das tarefas, o que me retirava “disponibilidade” para dar a devida atenção ao grau de correção na execução dos gestos técnicos. Com o acumular de experiência consegui ultrapassar as minhas falhas iniciais, sendo que neste momento posiciono-me do modo mais adequado perante a turma, enquanto organizo as tarefas seguintes e efetuo uma correta circulação pelo espaço de aula. Por outro lado o conhecimento que possuo das matérias que leciono permite-me detetar com alguma facilidade as principais dificuldades dos alunos e os seus erros, possibilitando-me assim empregar com frequência feedbacks do tipo corretivo. Para Fernandes et al., (1994), os erros devem de ser vistos como fazendo parte da aprendizagem, e aproveitados para verificar as suas causas.

Neste momento, devido à maior facilidade que apresento em detetar os erros dos alunos, e como já não tenho tantos problemas para resolver ao mesmo tempo, consigo fornecer uma maior quantidade de feedbacks, que são cada vez mais pertinentes e adequados ao erro do aluno. Sou também capaz de individualizar o feedback, tendo, no entanto, o discernimento de fornecer feedbacks coletivos quando o erro ocorre de forma generalizada na turma. Outro aspeto que considero ter melhorado prende-se com a atribuição de feedbacks de reforço positivo. Neste momento, para além de o individualizar, referindo o nome do aluno a quem este se destina, refiro também aquilo que o aluno fez corretamente, para o motivar e para que este possa assimilar o que fez bem de forma a repetir na próxima execução.

De um modo geral, considero que neste momento apresento um bom nível na atribuição dos vários tipos de feedback, o que é bastante importante no processo ensino-aprendizagem.

Gestão de Tempo

No que respeita à gestão de tempo, considero que, aquando do início das aulas, esta era a minha área mais fraca. Isto ocorria devido a vários motivos, por exemplo, porque planeava aulas demasiado extensas para o tempo de aula que efetivamente possuía, porque perdia muito tempo nas instruções iniciais e transição entre exercícios, ou porque não controlava o tempo como devia, o que inevitavelmente acabava por se traduzir no incumprimento do plano de aula. Neste momento, considero que progredi na gestão do tempo de aula, tendo retificado os erros por mim cometidos anteriormente, e conseguindo normalmente cumprir o meu planeamento de aula. Outro aspeto importante a referir é o facto de as aulas terminarem sempre na hora correta, tendo os alunos tempo suficiente para se apresentarem na hora devida na aula seguinte, ou saírem a horas de apanhar os transportes públicos.

Penso que a minha evolução neste ponto se deve fundamentalmente ao desenvolvimento da organização e dinâmica das aulas. Com o decorrer do tempo fui elaborando estratégias simples e eficazes de transição entre exercícios, tentei planear exercícios onde fosse possível manter a mesma estrutura organizacional, de forma a que não houvessem grandes mudanças na disposição dos alunos e na constituição dos grupos de trabalho. Tentei também criar hábitos e rotinas, de forma a permitir uma transição mais rápida entre tarefas, rentabilizando assim o tempo de aula e aumentando o tempo efetivo de empenhamento motor dos alunos.

Clima de Aula

Considero que o clima das minhas aulas foi sempre muito positivo, contribuindo para este facto o bom comportamento dos alunos e o seu empenho nas diversas tarefas. A turma que lecionei era composta por alunos motivados, empenhados e que revelaram bastante vontade em aprender. Tentei sempre promover um bom ambiente de trabalho, de forma a atingir uma elevada eficácia pedagógica, respeitando as diferenças entre os alunos e potencializando os comportamentos e atitudes de cada um. Segundo Martins et al. (2017), o clima na aula é muito importante, cabendo ao professor criar um clima relacional que deverá ser encorajador, caloroso e seguro para aumentar a aprendizagem dos alunos.

Quanto à minha postura para com eles, evitei sempre uma postura rígida ou severa, não querendo com isto dizer que tenha sido permissivo. Outro ponto que contribuiu positivamente para o bom clima de aula foi a minha exigência no respeito das regras de segurança por mim impostas no decorrer das aulas, de forma a preservar a integridade física dos meus alunos.

Decisões de ajustamento

Ao longo do ano letivo e sempre que necessário, realizei alguns ajustes, quer na planificação anual, quer no plano de algumas aulas. Esta situação é expectável e cabe ao professor ter a capacidade para lidar com imprevistos, adaptando-se às circunstâncias e realizando as alterações necessárias. No decorrer das aulas que lecionei fui fazendo pequenos ajustes aos exercícios para que estes se adequassem e cumprissem os objetivos a que estavam destinados. As principais alterações feitas aos exercícios deveram-se ou a condições atmosféricas adversas, e conseqüentemente adaptação da aula a um espaço mais reduzido e partilhado com outros professores e outras turmas, ou à organização dos alunos, essencialmente quando estes não se encontravam no número inicialmente esperado. Desta forma vi-me muitas vezes obrigado a efetuar alterações organizativas. Outras vezes tive não só de alterar a organização, mas também os exercícios para que estes pudessem cumprir o seu propósito sempre em situação facilitada para os alunos, permitindo a sua evolução. As restantes decisões de ajustamento deveram-se ao tempo de que dispunha em teoria para a lecionação da aula e o tempo que na prática acabou por me ser concedido. Muitas vezes, devido ao atraso dos alunos, não consegui completar o plano de aula, sendo que, na maioria

das vezes, optei por abdicar de um dos objetivos operacionais programados e alongar o exercício no qual se centrava a aula para que os alunos não fossem prejudicados.

O ajustamento mais significativo realizado ao longo do ano teve lugar após a primeira reunião do Conselho de Turma em que participei, ao acontecer um incidente inesperado. Esta reunião serviu essencialmente para ouvir os vários docentes do CT, assim como o delegado e subdelegado de turma, a expressarem o modo como estavam a decorrer as aulas até ao momento. Quando chegou a minha vez de participar, expressei uma opinião muito positiva acerca da turma, visto que, até aquele momento, todos os alunos estavam a cumprir com o que lhes era pedido, revelando um comportamento exemplar. Assim, foi com admiração que ouvi a declaração do delegado de turma acerca do meu trabalho enquanto docente, ao referir que beneficiava mais uns alunos do que outros. Esta ocorrência deixou-me com um sentimento de alguma tristeza e injustiça, pois considerei que a opinião manifestada não correspondia à verdade. Após a declaração do delegado, o subdelegado pediu para falar, tendo referido imediatamente que o que foi falado pelo delegado em relação a mim não espelhava a sua opinião, nem a da grande maioria da turma. Esta situação deixou-me algo constrangido e hesitante em relação ao melhor modo de agir. Após ponderar sobre o assunto, optei por, na aula seguinte, abordar esta situação com a turma, demonstrando a minha insatisfação e desagrado perante o que foi mencionado na reunião. Nessa altura, senti a necessidade de adotar um papel mais rígido e inflexível com os alunos, demonstrando menos proximidade para com eles. Felizmente, no decorrer do ano letivo esta situação modificou-se, tendo alterado a minha postura em relação à turma, fruto do bom trabalho dos meus discentes, da dinâmica apresentada pela turma, assim como do respeito demonstrado em relação a mim e da relação que, entretanto, se criou entre nós.

Hoje, quando penso nesta situação, apercebo-me que este incidente acabou por se revelar positivo para mim, enquanto pessoa e docente, tendo-me obrigado a encontrar estratégias para o superar, e preparando-me para outras situações que possam ocorrer no futuro.

Considero que neste momento consigo realizar com facilidade as alterações adequadas nas minhas aulas, quando acho que estas são necessárias.

Avaliação

Este foi um dos pontos que mais interesse e curiosidade me despertou, tendo consciência da extrema responsabilidade que constitui realizar uma avaliação.

A avaliação é uma função sistemática de recolha de informações sobre o desempenho dos alunos, que tem como objetivo verificar as finalidades da Educação Física e da educação em geral; verificar as finalidades comportamentais e operacionais; verificar os obstáculos à concretização dos objetivos e verificar a própria adequação dos sistemas.

Para Araújo (2017), a avaliação deve ser o suporte de todas as decisões que são tomadas ao longo do processo de ensino-aprendizagem.

No decorrer do ano letivo foram realizados três tipos distintos de avaliação: a avaliação inicial ou diagnóstica, a avaliação formativa e a avaliação final ou sumativa.

A Avaliação Inicial é a fase inicial obrigatória de um bom ensino. Como tal, esta deverá ser realizada com a maior exatidão e abrangência possível, para que deste modo se possam detetar as qualidades dos alunos mas, e sobretudo, as suas dificuldades. Só este processo nos permite desenvolver estratégias de ensino eficazes na tentativa de eliminar e reduzir as dificuldades dos alunos.

O principal objetivo da avaliação inicial era verificar o nível inicial da turma, de uma forma geral. Após a realização da avaliação inicial, torna-se mais fácil determinar corretamente em que níveis se encontram os alunos, para a partir dos resultados obtidos, estruturar os objetivos, estratégias adequadas, exercícios corretos, específicos, no sentido de levar o aluno a desenvolver mais facilmente as suas capacidades psicotécnicas e contribuir favoravelmente para o seu sucesso no processo ensino-aprendizagem.

A avaliação formativa é a mais importante num sistema de avaliação contínuo e justo, isto porque o mesmo consiste numa avaliação aula a aula, logo permite resultados mais coerentes e precisos. Outro ponto que me pareceu bastante pertinente e que permitiu muitas vezes aferir a evolução dos alunos, foi a reflexão feita no final das aulas, no plano de aula, acerca das dificuldades dos mesmos e da respetiva atitude comportamental, sempre que necessário consultava os planos de aula e verificava as dificuldades sentidas.

Este processo de avaliação, assume-se no ensino secundário como um processo vital de avaliação dos alunos, pois permite o estabelecimento de metas intermédias que favoreçam a confiança própria na prossecução do sucesso educativo, assim como, a adoção de novas metodologias e medidas educativas de apoio, ou de adaptação curricular, sempre que sejam detetadas dificuldades ou desajustamentos no processo de ensino-aprendizagem.

O planeamento por etapas dá uma extraordinária importância à avaliação formativa, aliás, este tipo de avaliação é um dos grandes alicerces desta forma de planear e lecionar.

A avaliação sumativa complementa um ciclo de avaliação em que foram já utilizadas a avaliação diagnóstica e formativa, conseguidas aprendizagens que o aluno anteriormente não possuía e que agora se constatará se foram adquiridas ou não. Permite, ainda, comparar resultados globais, o desempenho de grupos ou a utilização de estratégias diferentes face a um mesmo programa.

Segundo Prudente (2014), a Avaliação Sumativa deve ser realizada no final para se poder realizar um balanço do que foi feito e das aprendizagens conseguidas e também classificar.

Em suma, a avaliação sumativa permitiu-me obter a informação da prestação final dos alunos relativamente aos objetivos estabelecidos e atribuir uma classificação final. Este tipo de avaliação, foi sempre realizada com base nos parâmetros de avaliação adotados pelo departamento de Educação Física

Tema de aprofundamento da Lecionação

Introdução

Para a realização deste projeto, que está inserido na área da lecionação, foquei-me numa problemática que foi referida pelo grupo de Educação Física, tentando desta forma melhorar ou resolver esse problema.

Assim, o tema que pretendo trabalhar neste projeto é a Remodelação dos Critérios de Classificação e Avaliação do Agrupamento de Escolas João de Deus.

Segundo Jacinto et al. (2001), o processo de avaliação na disciplina de EF deve ter em consideração os objetivos delimitados para cada ano de escolaridade e ciclo de ensino, bem como os critérios de avaliação determinados pelo Corpo de Docentes do Grupo de Educação Física e pelo próprio professor. Deste modo, esta recolha de dados da avaliação contribuirá para o desenvolvimento e o sucesso de cada aluno.

Para Batalha (2004), a avaliação consiste em apurar as capacidades dos alunos e em melhorar o próprio processo de ensino-aprendizagem, adequando as estratégias pedagógicas às necessidades individuais de cada aluno.

Justificação

A justificação deste projeto prende-se essencialmente com a necessidade da atualização dos critérios de classificação e avaliação no Agrupamento de Escolas João de Deus.

As remodelações vão facilitar e ajudar os professores, tanto a identificar o nível dos seus alunos, como a realizar a sua classificação.

Pretendo assim, com este projeto, melhorar a qualidade com que os professores avaliam os seus alunos e as classificações que atribuem.

Objetivos

- Atualizar os documentos do Agrupamento.
- Facilitar a avaliação por parte dos professores.
- Ajudar os alunos a compreender como são avaliados.
- Ajudar os professores a justificarem as notas que são atribuídas aos alunos.

Desenvolvimento

No início do ano letivo, quando consultava os documentos da escola, verifiquei que os critérios de classificação estavam desatualizados e os critérios de avaliação não identificavam de forma clara o que se pretendia observar quando queríamos avaliar os alunos. Junto dos meus colegas do Grupo de Educação Física consegui perceber que esta era uma problemática que já existia noutros anos. Desta forma todos demonstraram um grande interesse com a minha proposta de remodelação destes critérios, referindo a importância dos mesmos no processo de avaliação dos alunos.

Na primeira reunião do Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas de João de Deus, foi proposto por mim a remodelação desses mesmos critérios.

Após a 1ª Reunião do GEF, foi acordado que seria apresentado na semana seguinte uma amostra de uma possível proposta dos critérios de classificação. Os professores quiseram dar prioridade a estes critérios, porque tinham de ser os primeiros a estarem concluídos para serem apresentados no conselho Pedagógico.

Na 2ª Reunião do GEF, após a apresentação da minha proposta e embora a reação tenha sido bastante positiva, alguns colegas discordaram de alguns pontos que tinham sido apresentados. Assim, propus uma nova reunião onde seria apresentado de novo a proposta, com algumas alterações, de modo a ir ao encontro das opiniões que tinham sido discutidas na reunião.

Nesta reunião realizei ainda uma proposta de critérios de avaliação para uma matéria de desporto coletivo e para outra de um desporto individual.

Na 3ª Reunião do GEF, após a apresentação da nova proposta dos critérios de classificação, de acordo com as opiniões discutidas na reunião anterior, os professores concordaram com a mesma, sendo esta a que foi apresentada em Conselho Pedagógico.

No que diz respeito aos critérios de avaliação, estes geraram uma grande discórdia entre os professores, ficando combinado que a tarefa fosse partilhada por todos, ficando cada um responsável pela matéria onde se sentia mais confortável. Ficou combinado a apresentação dos mesmos na reunião seguinte.

Os critérios de classificação foram aprovados em conselho pedagógico. Estes critérios não são definitivos, podendo ser alterados ao longo do ano, de acordo com as dificuldades que possam ser encontradas.

O final do 1º período ficou marcado pelas dificuldades sentidas por alguns professores na atribuição das classificações aos alunos com maiores dificuldades, referindo que era difícil

alcançar o patamar dos 10-11 valores. Foi assim proposto a realização de uma reunião após a interrupção das aulas de Natal.

No início do 2º período foi realizada então uma reunião para debater essa problemática. Após um debate entre todos os professores ficou decidido que seria melhor manter estes critérios até ao final do ano letivo.

Após a conclusão do ano letivo, o Grupo de Educação Física realizou um balanço acerca do modo como correram as avaliações, com base nos critérios de avaliação e classificação que realizei, ou ajudei a realizar. Todos os professores referiram e elogiaram a forma simples e clara como os critérios de avaliação estavam feitos, o que permitiu identificar o nível dos alunos de uma forma mais fácil.

Em relação aos critérios de classificação, alguns professores referiram que tiveram dificuldades em avaliar os alunos com mais dificuldades, porque, segundo estes, os critérios estavam de certa forma fáceis para os alunos com mais facilidades e difícil para os alunos com mais dificuldades. Após algumas sugestões de possíveis alterações eu tomei a iniciativa de realizar uma nova proposta até ao início do próximo ano letivo, tendo em conta os aspetos debatidos.

Capítulo 2 - Direção de Turma

Introdução

Numa escola que cada vez mais está integrada na comunidade, o Diretor de turma tem um papel de destaque nas relações existentes entre a Escola e o meio que a envolve, nomeadamente, com os alunos, Encarregados de Educação e restantes professores. Por este motivo, é imprescindível, que nós enquanto estagiários, conheçamos bem as suas funções, pois no futuro ser-nos-ão de grande utilidade para que sejamos bons profissionais também nesta vertente pedagógica.

De acordo com o definido no Regulamento de Estágio Pedagógico, o Estagiário deverá coadjuvar o Diretor de Turma, visando compreender as suas funções, bem como as tarefas inerentes a este cargo, nas mais variadas dimensões de intervenção que caracterizam o seu desempenho. Neste sentido, será realizado por mim, o acompanhamento do Diretor de Turma da turma que leciono.

O papel de assessor do diretor de turma, assume uma função importante para o estagiário, pois através de atividades conjuntas com o diretor de turma inerentes ao cargo, permite a possibilidade de perceber todo o processo de resolução de problemas que surgem durante o ano letivo nos respetivos alunos. Procurar a melhor resolução e solução para os mesmos, contribui significativamente para o sucesso dos alunos.

A colaboração do estagiário com o diretor de turma, passa pela organização do dossier de turma, onde são efetuados os registos de assiduidade, o atendimento aos encarregados de educação, dirigir um conselho de turma, compreender o processo de atribuição dos apoios pedagógicos e subsídios escolares aos alunos carenciados, entre outros aspetos burocráticos.

Assim, esta função permite ao estagiário tomar a devida noção do papel deveras importante que o diretor de turma assume hoje em dia numa escola, e prepará-lo a enfrentar situações idênticas num futuro próximo com a respetiva segurança e conhecimento. Neste sentido, Alho e Nunes (2009), referem que as funções que um diretor de turma desempenha tornam-no num elemento fulcral para a relação educativa.

Ainda segundo Alho e Nunes (2009) o tempo despendido pelo DT no âmbito burocrático devia ser melhor aproveitado, isto é ser utilizado para conhecer melhor as famílias dos alunos, nomeadamente em reuniões formais e informais com os pais ou EE dos alunos.

A intervenção do DT ocorre a três níveis: alunos, pais e professores e tem como objetivo o envolvimento de todos na melhoria das aprendizagens dos alunos (Boavista & Sousa, 2013).

Segundo Gomes, Antunes, Martins e Sarmiento (2012, p.232) a relação entre o DT e os pais/EE é feita através das reuniões efetuadas nos horários para atendimento aos pais/EE ou em reuniões com todos os pais/EE, momentos de entrega de avaliações e onde se falam e discutem de todos os assuntos relativos à turma em geral. Para estes autores o DT deveria de contactar os pais por telefone ou realizar reuniões individuais porque nas reuniões gerais de pais nem todos querem falar abertamente dos problemas dos seus filhos.

A direção de Turma assume uma importância considerável, já que é através da mesma, que o Diretor de Turma irá interagir com os professores que compõem o Conselho de turma, promovendo uma articulação entre as diferentes disciplinas (interdisciplinaridade), de modo a que o bem-estar do aluno e o seu sucesso escolar sejam sempre o fim a atingir e não os interesses de cada disciplina ou de cada professor.

As tomadas de decisão e as atividades escolhidas têm de ser forçosamente baseadas na caracterização da escola e da turma realizada no início do ano.

Verificámos na referida caracterização que os encarregados de educação participavam poucas vezes nas atividades dos seus educandos, essencialmente quando solicitados para as mesmas, facto que nos permite definir como um objetivo importante, melhorar esse aspeto. Neste sentido Sá (2002), refere nas notas do seu artigo, a propósito da recolha de depoimentos de docentes sobre falta de interesse dos pais/EE

É importante salientar a forma como a assessoria das turmas contribui para o alcance dos objetivos delineados para as atividades no seu todo.

Juntamente com os diretores de cada turma, o estagiário tem de acompanhar de perto a respetiva turma, os seus problemas e a melhor forma de contribuir para a sua resolução.

Desta forma, será motivado um crescente contacto de cada estagiário com os pais e encarregados de educação dos alunos das suas turmas, o que vai ao encontro dos grandes objetivos desta Área: sensibilizar os encarregados de educação a participarem mais na vida escolar dos seus filhos/educandos.

O perfil do Diretor de Turma

O cargo de diretor de turma é de grande responsabilidade para o professor que o exerce, na medida em que o torna uma das figuras centrais e mais importantes do sistema educativo atual. Existe uma relação pessoal entre professor e aluno. Esta interação é

considerada uma relação pedagógica uma vez que, por parte do professor, há a transmissão de conteúdos culturais, de conhecimentos teóricos e ainda da sua própria experiência como ser humano e social, enquanto o aluno é detentor de outra experiência individual, mas ao construir o seu próprio saber, não deixa de procurar ajuda naquele que ensina, neste caso o professor (Cruz, 2006).

Na escola, o diretor de turma é o elemento que individualiza e integra a educação dos alunos da sua turma. O diretor de turma como todos os professores, deve dar uma importância decisiva à orientação ativa e dinâmica, competindo-lhe, por outro lado, a coordenação interdisciplinar das orientações de todos os outros professores que integram a respetiva turma (Cruz, 2006). A promoção da integração escolar dos alunos, com vista à criação de condições para o seu desenvolvimento pessoal e social, bem como a promoção da intensificação das relações da escola com o meio, são só algumas das elevadas responsabilidades que o diretor de turma possui.

A atuação do diretor de turma insere-se, pois, no processo de orientação educativa como já foi referido, o qual acompanha todo o processo de formação e aprendizagem do aluno de forma a ajudar a construir as suas próprias ideias para ultrapassar as barreiras e dificuldades que possa encontrar (Coutinho, 1994).

Os diretores de turma têm que ter a capacidade de promover a integração escolar dos alunos, proporcionar a criação de condições para o seu desenvolvimento pessoal e social e intensificar as relações de escola com o meio.

Um dos problemas que está na base do insucesso escolar de muitas crianças é a descontinuidade entre a escola e a família. Segundo (Clemente & Mendes, 2013), quando não existe uma comunicação entre as duas partes fundamentais do mundo do aluno, quando a escola e a família estão de costas voltadas, quando a escola não valoriza nem respeita a cultura da família e da comunidade dos alunos, está aberto o caminho para o falhanço e o abandono escolares. A escola e a família necessitam de estar juntos (Clemente & Mendes, 2013). Quando os pais e os professores trabalham em conjunto, resultam evidentes benefícios, não só para os alunos, mas também para a escola e para as famílias (Clemente & Mendes, 2013). O diretor de turma serve como ajudante ou ponto de ligação entre a escola e a vida escolar dos alunos na qual se inserem os elementos que constituem a comunidade escolar, nomeadamente os pais e encarregados de educação.

Tendo como objetivo final a orientação do aluno em todos os aspetos da sua formação, trabalhará em estreita colaboração com todos aqueles que estão diretamente envolvidos no

projeto educativo e na vida escolar do aluno, contribuindo desta forma para a criação do ambiente mais adequado ao seu desenvolvimento (Clemente & Mendes,2013). Sendo assim, o professor nomeado para o cargo de diretor de turma necessita de tempo suficiente para levar a cabo esta atividade de grande importância para a eficácia pedagógica da escola.

Assessoria de Turma

Todos os estagiários no desempenho das funções de Assessoria ao Diretor de Turma, terão os seguintes aspetos como objetivos comuns nesta área de intervenção:

- Assegurar a articulação entre os professores da turma e com os alunos, pais e encarregados de educação.
- Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos;
- Articular as atividades da turma com os pais e encarregados de educação, promovendo a sua participação.
- Conhecer os alunos individualmente, bem como a forma como se organizam na turma, para melhor compreender e acompanhar o seu desenvolvimento intelectual e sócio afetivo.
- Apoiar o desenvolvimento de iniciativas e projetos que respondam aos interesses dos alunos e que favoreçam a integração escolar, familiar e social.
- Estimular e colaborar em atividades que promovam a Relação Escola-Meio.
- Propor e discutir com os professores formas de atuação que favoreçam o diálogo entre a Escola e os Pais.
- Envolver os pais na realização e desenvolvimento de atividades educativas com os alunos e os professores da turma.

Estruturas onde o Diretor de Turma tem responsabilidade

Segundo Marques (1994), o Diretor de Turma desempenha funções de responsabilidade em dois órgãos: Conselho de Turma e o Conselho de Diretores de Turma.

Conselho de Turma (C.T.)

O Conselho de Turma é um órgão que integra todos os professores que leccionam a Área / Disciplina numa determinada turma. Todos os Conselhos de Turma são coordenados por um professor denominado de Diretor de Turma. As atribuições do Conselho de Turma são de âmbito pedagógico e disciplinar e incluem:

- Articular as atividades dos professores da turma com as dos conselhos de grupo, subgrupo, disciplina ou especialidade, designadamente no que se refere ao planeamento e coordenação de atividades interdisciplinares ao nível da turma;
- Dar parecer sobre questões pedagógicas e disciplinares de turma;
- Analisar os problemas de integração dos alunos e propor soluções;
- Colaborar com as ações que favorecem a relação escola/meio;
- Dar execução às orientações do Conselho Pedagógico;
- Aprovar as propostas de avaliação no rendimento escolar dos alunos apresentadas nas reuniões de avaliação.

O Conselho de Turma reúne-se, ordinariamente no início do ano letivo e uma vez por período e, extraordinariamente, sempre que quaisquer assuntos de natureza pedagógica ou disciplinar o justifiquem.

As reuniões do Conselho de Turma são convocadas pelo Conselho Executivo, por proposta do diretor de Turma ou de, pelo menos dois terços dos professores da turma.

Conselho de Diretores de Turma (CDT)

Outro órgão onde o D.T. desempenha funções de responsabilidade é no Conselho dos Diretores de Turma, o qual integra a coordenação de ano, de ciclo ou de curso. Entre as competências do Conselho dos Diretores de Turma, convém destacar:

- Promover a execução de orientações do Conselho Pedagógico, visando a formação dos professores e a realização de ações que estimulem a interdisciplinaridade;
- Analisar propostas dos Conselhos de Turma e submetê-las, através dos coordenadores ao Conselho Pedagógico;
- Propor e planificar formas de atuação junto dos pais e Encarregados de Educação;
- Promover a interação entre a escola e a comunidade.

O Conselho de Diretores de Turma reúne-se ordinariamente no princípio do ano letivo e duas vezes por período. Extraordinariamente, sempre que quaisquer assuntos de natureza pedagógica ou disciplinar o justifiquem.

Este conselho é convocado e presidido pelo Presidente do Conselho Executivo e no seu impedimento, pelo Coordenador dos Diretores de Turma. O Coordenador dos Diretores de Turma é eleito pelos Diretores de Turma por um período de dois anos.

Caracterização da Turma

Sendo o ensino um processo tão individualizado quanto possível, cabe ao professor conhecer as características da turma em geral, e dos alunos em particular, de forma a adotar a melhor estratégia para cada caso ou situação no exercício das suas funções. Este estudo contribuiu para o conhecimento, não só dos alunos, mas também da turma como um todo, retratando as relações existentes entre os seus elementos, o que possibilitou uma melhoria do processo ensino-aprendizagem. Saber com quem trabalhamos é saber estabelecer um ensino mais correto e mais individualizado, que permite alcançar o nosso objetivo primordial – o sucesso no ato pedagógico.

Realizei a caracterização da turma H do décimo primeiro ano e para efeitos deste estudo, foi aplicado um questionário (Apêndice 1) para ajudar a caracterizar cada aluno no que concerne a aspetos biográficos, vivências familiares, escolares e desportivas e como complemento foi aplicado ainda um teste sociométrico, instrumento este que analisa e mede as estruturas sociais através das relações humanas de carácter efetivo em grupos mais ou menos pequenos, onde todos os membros do grupo se conhecem e interagem entre si.

A realização do estudo sociométrico foi sem dúvida uma mais-valia, permitiu verificar a riqueza das relações interpessoais dos alunos, fornecendo assim indicadores relativos aos grupos presentes na turma e o estatuto social de cada aluno dentro da mesma turma.

O 11º H do curso de Ciências e Tecnologias é uma turma composta por 25 alunos, dos quais 15 rapazes e 10 raparigas.

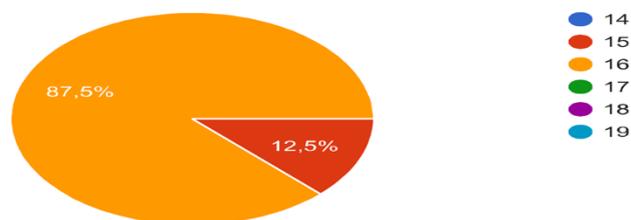
No início do ano letivo, com o intuito de obter informações importantes, foi preenchido pelos alunos um inquérito para a disciplina de Educação Física.

Inquérito

Idade dos alunos

Idade

24 respostas

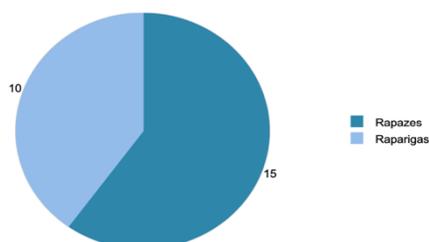


As idades estão compreendidas entre os 15 e os 16 anos e a turma apresenta uma média de idade de 15,84 anos.

Género

Género

	n.º	%
Rapazes	15	60
Raparigas	10	40

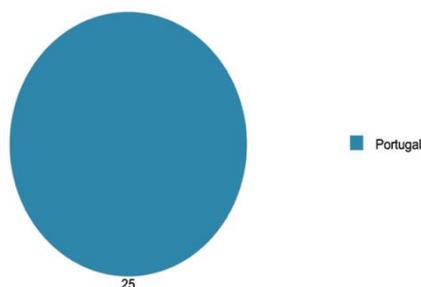


A turma é composta por 15 rapazes e 10 raparigas.

Nacionalidade

Nacionalidade

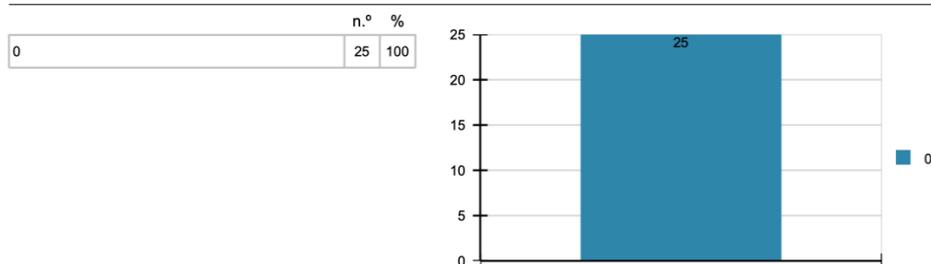
	n.º	%
Portugal	25	100



No que diz respeito à nacionalidade, todos os alunos são de nacionalidade portuguesa

Número de retenções

Nº de retenções



Quanto ao número de retenções, esta turma não tem alunos repetentes, nem alunos com necessidades educativas especiais ou com outro tipo de apoio.

Relativamente à aula, este estudo ajudou na formação de grupos baseados na preferência de cada um, em relação aos seus pares, e permitiu detetar e modelar comportamentos e atitudes menos favoráveis de forma a torná-los num grupo unido e coeso. Atenção que não me refiro a comportamentos de indisciplina, mas principalmente a comportamentos de isolamento que alguns alunos apresentavam. Procurei aproveitar qualquer elo de ligação para estabelecer contacto com os alunos mais calados e “afastados” da turma.

Por outro lado, o facto de ficar a conhecer um pouco mais os alunos facilitou a minha atuação e melhorou o meu relacionamento com os mesmos.

Cada vez mais observo que a turma está bastante unida, os alunos ajudam-se mutuamente e são potencializadores das capacidades uns dos outros, o que é bastante positivo. Neste momento, independentemente dos grupos de trabalho que estabeleça, as tarefas decorrem sempre dentro dum espírito de entreajuda e entusiasmo que para mim é bastante gratificante observar.

O planeamento da Direção de Turma teve o mesmo modelo da Lecionação – planeamento por etapas: prognóstico, prioridades, progresso e produto.

1ª Etapa – Prognóstico

A 1ª Etapa teve início dia 21 de setembro e terminou dia 29 de outubro de 2021.

No início do ano letivo reuni-me com o diretor de turma para me apresentar e falar sobre o trabalho em conjunto ao longo do ano. Nesta reunião o DT explicou-me quais as

funções do DT, falou sobre a turma e sobre a escola. A minha tarefa consistiu em estar presente nas horas de atendimento aos Encarregados de Educação e trabalhar em conjunto com o DT.

O horário semanal de atendimento aos pais/EE realizou-se à quinta-feira, das 13:00 h as 14:00 h. A coadjuvação ao DT foi muito importante e aprendi muito em todos os aspetos, estando o DT sempre disponível para explicar o que eu não entendia.

Nas reuniões com os EE eu não pude estar presente, porque a Escola não autorizou. No entanto, o DT teve sempre o cuidado de me informar dos assuntos que foram falados e tratados nas reuniões.

Esta etapa teve o seu início com a reunião de diretores de turma, no dia 15 de setembro.

A 1ª etapa é fundamental para conhecer os alunos pois são eles que estão no centro do processo ensino-aprendizagem.

Os objetivos que defini para esta etapa foram: conhecer a turma em geral e os alunos em particular, e manter uma relação de confiança com eles; conhecer os professores e os EE, procurando criar uma melhor relação com os mesmos; compreender e participar nas tarefas inerentes ao DT.

No primeiro dia de aulas foi entregue aos alunos a declaração/ Autorização do encarregado de educação e foi pedido aos alunos que em casa preenchessem a ficha de enquadramento sociocultural que se encontra na plataforma “INOVAR”. Foi através dos dados que constavam nesta ficha que foi efetuada a caracterização da turma e elaborada a planta da sala de aula.

Neste primeiro dia de aulas foi realizada a eleição para escolher o delegado e o subdelegado da turma. Foi eleito para delegado o aluno nº20 e para subdelegado o aluno nº7.

Durante esta etapa também foram realizadas as seguintes reuniões:

- Reunião com Encarregados de Educação dia 28 de setembro – reunião de primeiro contacto entre a escola e a família;
- Reunião Conselho de Turma intercalar no dia 15 de outubro – correspondente à avaliação intercalar dos alunos

- Tertúlia – reunião com os EE para falar sobre uma problemática que se estava a verificar na turma (Ansiedade sentida por alguns alunos). Esta tertúlia foi realizada como medida de intervenção para que os pais possam estar mais presentes na vida escolar dos seus educandos.

Sempre que possível procurei estar próximo dos alunos para os conhecer e procurar ter uma relação de confiança com eles.

Em geral a turma não revelou problemas ao nível da assiduidade na maior parte das disciplinas e teve um aproveitamento e comportamento bom.

2ª Etapa – Prioridades

Esta Etapa teve início no dia 30 de outubro de 2021 e terminou no dia 14 de janeiro de 2022. Nesta etapa continuei com o trabalho desenvolvido na etapa anterior, de acompanhamento ao DT.

Há a salientar nesta etapa as reuniões do Conselho de Turma e com os EE. Foram realizadas as seguintes reuniões:

- Reunião Conselho de Turma (Avaliações do 1º Período) no dia 23 de dezembro. Reunião para lançamento das classificações do 1º Período e balanço da turma a nível de aproveitamento, comportamento e assiduidade.

- Reunião com Encarregados de Educação - Reunião de entrega de classificações aos encarregados de educação e balanço do desempenho do aluno durante o 1º Período.

Ainda nesta reunião foram tratados os seguintes assuntos:

- Discussão sobre os resultados das avaliações do 2º período.

- Mudança do professor de matemática por despacho do Diretor.

- Esclarecimentos de dúvidas acerca dos exames do 11º ano.

- Na reunião de avaliação o DT transmitiu que considerou que a agenda no final do 1ºP estava muito cheia de momentos de avaliação sumativa formal, (...) com um horário escolar alargado devido à pandemia, os alunos chegam a casa muito tarde (...) não têm tempo para consolidar as aprendizagens do dia e ainda para se preparem atempadamente para os testes se tiverem outras atividades para realizar como trabalhos escritos e apresentações, relatórios, etc., pelo que propõe que, a ser possível, não se marquem no segundo período testes em dias consecutivos, todos os trabalhos para entrega e/ou apresentação sejam realizados ou preparados em aula; que os trabalhos cuja avaliação não seja alvo de reporte aos alunos para reformulação, tenham uma data de entrega que não entre em conflito com o

estudo autónomo dos alunos para os testes e, se possível, que esse agendamento seja feito no início do período e em concordância pelos alunos. (...) em Biologia adiou-se a entrega de um trabalho do 1.º para o 2ºP.

- A docente de Filosofia salientou que os alunos apresentam falta de pré-requisitos na disciplina, sendo que os conteúdos programáticos do ano transato se encontram fracamente consolidados, o que dificulta a mobilização de certos conceitos e competências filosóficas na matéria deste ano. (...) a docente tenta colmatar (...) com algumas revisões dos conteúdos do décimo ano. (...) os alunos devem, ainda, reforçar o seu trabalho autónomo (...) auxiliando-se nos materiais de apoio e todos os instrumentos que a professora disponibiliza.

- O docente de Matemática (...) referiu sobre as distribuições das classificações de Matemática A: (...) a maioria dos alunos evidencia graves lacunas ao nível do cálculo, na interligação de conteúdos (...) ao nível dos próprios conceitos lecionados em anos anteriores; os alunos trazem hábitos e métodos de trabalho um pouco desajustados para alunos do ensino secundário, isto é, manifestam falta de estudo semanal constante e com a resolução de exercícios dos mais diferentes níveis de dificuldade

À semelhança da etapa anterior, procurei sempre que possível estar presente junto dos alunos, procurando saber como estavam a decorrer as aulas e falando com eles sobre diversos assuntos.

Ainda nesta etapa foi organizada e realizada uma saída de campo.

No geral e tal como já aconteceu na etapa anterior os alunos não revelaram problemas na assiduidade e tiveram aproveitamento e comportamento bom na maior parte das disciplinas. Também é de realçar o interesse e a motivação que os alunos demonstram para as aprendizagens.

3ª Etapa – Progresso

A 3ª Etapa teve início no dia 15 de janeiro de 2022 e terminou no dia 22 de abril de 2022.

Para esta etapa tive como objetivo melhorar a relação com os alunos indo de encontro a Clemente e Mendes (2013), que refere que o diretor de turma deve de ser um elemento respeitado e respeitador, com competências pessoais bastante demarcadas que possibilitem estabelecer a relação entre a escola e os pais, bem como unir os professores da turma.

Nesta etapa continuei com o trabalho desenvolvido na etapa anterior, de acompanhamento ao DT. Semanalmente, quando nos reuníamos era sempre realizado algum trabalho burocrático inerente ao cargo. Nestes dias eram verificadas as faltas dos alunos, se já tinham atingido metade ou o limite de faltas por disciplina e eram preparados os mails para enviar aos Encarregados de Educação a informar sobre a situação do seu educando, caso existissem as faltas referidas anteriormente.

A turma não implica grandes medidas porque é bastante calma e não se verificaram casos que necessitassem de uma intervenção mais rígida. Contudo, foram observados todos os procedimentos burocráticos que o DT realizou, assim bem como a forma como preparou as reuniões.

Há a salientar nesta etapa as reuniões do Conselho de Turma e com os EE. Foram realizadas as seguintes reuniões:

- Reunião Conselho de Turma (Avaliações do 2º Período). Reunião para lançamento das classificações do 2º Período e balanço da turma a nível de aproveitamento, comportamento e assiduidade.

De salientar, como já referido nas etapas anteriores, que não estive presente nas reuniões referidas anteriormente porque a escola não permite a presença do professor estagiário.

À semelhança da etapa anterior, procurei sempre que possível estar presente junto dos alunos, procurando saber como estavam a decorrer as aulas e falando com eles sobre diversos assuntos.

No geral e tal como já aconteceu na etapa anterior os alunos não revelaram problemas na assiduidade e tiveram aproveitamento e comportamento bom na maior parte das disciplinas. Também é de realçar o interesse e a motivação que os alunos demonstram para as aprendizagens.

4ª Etapa - Produto

Esta etapa teve início no dia 23 Abril de 2022 e terminou no dia 9 de junho de 2022. Esta foi a última etapa do ano letivo e teve como objetivo consolidar os projetos e objetivos das etapas anteriores.

À semelhança do acontecido na etapa anterior, continuei com o acompanhamento ao DT. Todas as quintas-feiras reuníamos, fazíamos em conjunto algum trabalho burocrático inerente ao cargo. Nestes dias organizámos os novos documentos que eram entregues na pasta da respectiva turma; verificámos as faltas dos alunos, se já tinham atingido metade ou o limite de faltas por disciplina e caso isso acontecesse eram preparados os mails para enviar aos Encarregados de Educação a informar sobre a situação do seu educando.

Esta etapa teve como prioridades a realização da saída de campo (Apêndice 8) e a realização do projeto “O dia do Desporto”. Os respetivos balanços encontram-se a seguir.

A saída decampo teve a duração de dois dias e tinha várias atividades distribuídas por estes dias.

O projeto “O Dia do Desporto” envolveu professores, alunos e EE. Segundo Marzano (2005), tem de existir uma participação dos EE e da comunidade no percurso escolar dos alunos pois este envolvimento constitui um fator diferenciador da eficácia da escola. Esta atividade foi um sucesso.

Ainda há a salientar nesta etapa, as reuniões do Conselho de Turma e com os EE. Foram realizadas as seguintes reuniões:

- Reunião com Encarregados de Educação

Nesta reunião foram tratados os seguintes assuntos:

- 1- Foi pedido a confirmação da receção dos registos de avaliação do 2º Período

- 2- Foram dadas as seguintes informações:

- Houve uma sessão de cem minutos com o Psicólogo da escola, na aula de Biologia e Geologia, com o intuito de dar a conhecer os serviços de psicologia da escola, foram feitas dinâmicas de grupo sobre confiança nos pares, ansiedade, ataque de pânico e estratégias de mitigação;

Houve ainda uma sessão, de cem minutos também na aula de Biologia e Geologia, dinamizada por dois psicólogos da Associação “Sê Mais Sê Melhor” - Associação para a Promoção do Potencial Humano, sobre a temática “Autorregulação das emoções”.

Deverá ocorrer uma outra sessão com a associação “Sê Mais Sê Melhor”, na aula de Filosofia no 3.ºP (ainda em agendamento).

- 3 - Resultados - 2.º Período:

- Refletindo sobre os resultados obtidos pela turma, analisando transversalmente a pauta e o desempenho dos alunos nos vários domínios, das várias disciplinas, os professores

consideraram que os alunos têm trabalhado com empenho, visto que melhoraram a média da turma comparativamente ao primeiro período. 1.º Período - 14,21 pontos 2.º Período - 14,7 pontos

O conselho de turma considera que os alunos devem continuar a trabalhar para melhorarem ainda mais o seu desempenho escolar.

Já em relação ao comportamento (e atitudes pró ativas), o mesmo foi considerado Bom, contudo apontam-se ainda alguns alunos como faladores; muitos alunos continuam a não participar oralmente (voluntariamente) na aula.

Com a intenção de reforçar o apoio aos alunos com mais dificuldades, e reduzir as conversas paralelas, o conselho de turma decidiu reformular a planta de sala.

- A docente de Filosofia esteve de baixa médica de oito de março a nove de abril.

No terceiro período, fará os ajustes necessários no âmbito do processo de avaliação, utilizando todos os elementos que não tenham sido considerados, no 2.º Período e acrescentando os que considerar pertinentes para uma justa e sensata reflexão do aproveitamento escolar na disciplina.

- O Diretor de turma pediu informações aos professores sobre dificuldades identificadas e estratégias para o 3.º Período, para os alunos com mais dificuldades (nas disciplinas de Matemática, Físico-Química A, Português e Biologia e Geologia) e fará chegar essa informação via email.

5- Atividades de Cidadania e desenvolvimento

Os alunos não demonstram vontade na adesão de atividades do agrupamento, nem desenvolveram/coordenaram atividades/projetos próprios.

Tendo em conta as prioridades estabelecidas no documento Estratégia de Educação para a Cidadania e Desenvolvimento do agrupamento, as temáticas escolhidas pelos professores para desenvolverem atividades com a turma no 3.º Período foram os Direitos Humanos (escravatura, passado e presente), Educação Ambiental (Direitos e deveres enquanto cidadãos face ao ambiente) e Sexualidade (Afetos e Educação para a Sexualidade).

6- Atividades previstas para o 3.º Período:

Biologia e Geologia - dia 19 de maio- saída de campo com um guia do CCV Lagos à praia da Luz e visita ao mercado dos escravos (C. Municipal de Lagos).

Ed. Física - 21 de maio, atividade onde se convida os EE e professores a participar - atividade organizada pelo professor estagiário e pelo OE.

Ed. Física - Saída de campo a Mafra e Peniche - dias 12 e 13 de maio – organizada pelo professor estagiário e pelo OE.

- Reunião Conselho de Turma (Avaliação Final do ano letivo). Reunião para lançamento das avaliações finais do ano letivo e balanço da turma a nível de aproveitamento, comportamento e assiduidade.

Quanto a estas reuniões gostava de referir que estas reuniões são muito detalhadas, todos os professores conversam sobre cada aluno individualmente, sobre a sua situação familiar e escolar, analisando as notas atribuídas em cada disciplina.

- Reunião com Encarregados de Educação - Reunião de entrega de classificações aos encarregados de educação e balanço do desempenho do aluno durante o 3º Período.

Saída de campo

A saída de campo era uma das atividades obrigatórias do estágio pedagógico, enquadrando-se na área da direção de turma, tendo sido realizada nos dias 10 e 11 de novembro, com uma visita de estudo a Mafra e Peniche. Contou com a presença de 39 alunos do 10º e 11º ano e 5 professores.

Esta saída de campo foi organizada por mim, com a cooperação do meu OE, mas devido ao facto de eu ter tido COVID 19 dias antes da realização da saída de campo, não consegui acompanhar a turma, tendo que cumprir o isolamento profilático.

Devido ao facto de não poder participar nesta saída de campo foi então realizada uma outra, ao mesmo local, nos dias 12 e 13 de maio de 2022. A preparação foi igual para as duas saídas de campo e como tal só vou mencionar uma.

Para a saída de campo tivemos como objetivos: a promoção da interdisciplinaridade para o conjunto das turmas do professor OE; alertar os alunos para a importância da preservação e proteção do ambiente e prática de atividade ao ar livre; melhorar as relações e cooperação entre os alunos da mesma turma e das várias turmas.

Esta saída de campo integra uma realidade diferente em termos de conteúdo e ambiente, constituindo uma oportunidade única para os alunos.

Após a data e o programa definido, foi entregue aos alunos para entregarem aos seus EE um programa da visita de estudo com os objetivos, o roteiro previsto, os custos totais da visita e no fim a ficha de autorização, a qual os EE necessitavam de assinar para autorizar os alunos a participar na atividade.

Como estratégias utilizadas para a realização desta atividade, foi necessário estabelecer contactos com diversos organismos e indivíduos, com a finalidade de tornar possível e facilitar a efetivação desta atividade. Também foi necessário a apresentação do projeto da atividade em Conselho de Turma.

Nesta saída de campo constam Atividades de Exploração da Natureza, atividades estas que englobam conteúdos muito importantes para a formação moral, ética, social e cultural dos alunos, pois prevê a cooperação e o trabalho de equipa, a noção de preservação ecológica e o cumprimento das normas e regras de segurança específicas da modalidade.

Com a realização desta atividade procuramos proporcionar aos alunos a oportunidade de contactar com a natureza em matérias menos abordadas na ESJD, tal como o Surf, Paintball, Arborismo e onde a maior parte dos alunos tinha tido pouco ou até mesmo nenhum contato com as mesmas fora do contexto escolar.

Relativamente à realização das atividades, há a salientar o empenho demonstrado por parte de todos os alunos. As atividades realizadas nesta saída de campo contribuíram para uma cooperação e um partilhar de experiências entre alunos e professores, experiências essas que nem sempre são possíveis de partilhar no quotidiano.

Antes dos alunos irem praticar Surf foi feita uma limpeza na praia, fazendo esta "Ação de limpeza" parte do Projeto de Cidadania e desenvolvimento.

Durante esta visita de estudo existiu uma boa cooperação entre todos os professores envolvidos e uma boa relação entre alunos e professores. Segundo Calca (2012) é importante o estabelecimento de uma interação e cooperação entre todos os docentes de uma mesma turma pela importância estratégica que tem na gestão curricular.

Realizo um balanço muito positivo acerca desta saída de campo, considerando que a visita de estudo correspondeu às expectativas dos alunos e professores, tendo todos ficado muito satisfeitos.

Relatório da atividade realizada à Praia de Faro

A Escola Secundária João de Deus recebeu um grupo de alunos de uma Escola Secundária da Polónia que vieram acompanhar durante uma semana, a turma C do 10º ano. Ao longo desta semana foram realizadas várias atividades, sendo uma delas organizada por mim e pelo meu OE, Horácio Neves.

Assim, no dia 31 de Março de 2022, os alunos do 10ºC e os alunos da Polónia, acompanhados por mim, pelo meu OE, professor Horácio Neves e um colega estagiário do Instituto Piaget deslocámo-nos à Praia de Faro, no sentido de realizarmos atividades na Ria Formosa e na praia. A deslocação estava inicialmente prevista com autocarro da Câmara Municipal de Faro. No entanto, houve um problema à última da hora, pelo que a solução encontrada passou pela deslocação em carrinhas.

A partida realizou-se às 8:30 h da Escola Secundária João de Deus e a chegada à Praia de Faro aconteceu por volta das 8:45 h. Nesta atividade foram realizados Voleibol e Futebol de Praia e atividades de Exploração da Natureza, tais como a Canoagem, Paddle e Surf.

Esta saída teve como objetivo o contacto com a natureza, na praia e a cooperação entre os alunos e professores.

Segundo Haurun e Salamuddin (2014), as atividades de exploração da natureza, realizadas em ambiente natural promovem a socialização e as aprendizagens.

A atividade realizou-se junto ao Centro Náutico que era também o responsável pelas embarcações que utilizámos. Foram explicados alguns conteúdos aos alunos referentes à Canoagem, como por exemplo: a diferença entre Caiques e Canoas; a entrada e saída de uma embarcação; o colete de salva-vidas; entre outras. Estas informações foram muito importantes porque estavam com alunos que desconheciam por completo estas atividades.

A atividade foi sempre acompanhada por um barco de apoio, propriedade do Centro Náutico, que assegurava um maior acompanhamento aos alunos. Também foi importante na recolha de embarcações que se viravam.

Após um pequeno período de experimentação, os alunos efetuaram o passeio de Canoagem que terminou por volta da hora de almoço.

A atividade de Surf foi orientada por mim e o material necessário para a prática de Surf foi disponibilizada pelo Centro Náutico.

Tal como aconteceu na canoagem foi feita uma abordagem inicial às regras de seguranças, material e aspetos técnicos fundamentais.

A atividade de Surf, composta por 7 alunos correu muito bem, sem problemas relativos às condições de segurança, muito importante nestas atividades e mostrando-se os alunos muito empenhados.

Como estávamos dependentes dos horários dos transportes, tivemos que sair da Praia de Faro às 13:00 h. O meio de transporte foi o mesmo que tivemos na ida para a Praia de Faro, carrinhas.

O regresso efetuou-se sem nenhum percalço e os alunos chegaram um pouco exaustos por praticarem atividades que não conheciam e não estavam habituados, mas muito contentes e com vontade de repetirem esta experiência que para muitos era a primeira deste género.

Balço final da Direção de Turma

No decorrer da assessoria fui percebendo que o Diretor de Turma, além de Professor, deve também saber ouvir e transmitir conselhos. Deve ser flexível e tolerante com os alunos, inculcando-lhes valores morais, comportamentos adequados perante os outros, bem como outras noções que possibilitem ao aluno ultrapassar os seus problemas, evoluindo como pessoa e efetuando uma integração plena na sociedade à qual pertence.

O DT desempenha, junto dos docentes da turma, uma função de coordenação, e de articulação/mediação entre estes e os restantes atores envolvidos no processo educativo: os alunos e os Encarregados de Educação. Assim sendo, um DT desempenha também atribuições como: garantir aos professores da turma a existência de meios e documentos de trabalho e de orientação necessária ao desempenho das atividades educativas; fomentar o diálogo com alunos e pais; assegurar condições de participação dos professores na planificação dos trabalhos, na ação disciplinar e nas ações de informação e esclarecimento; garantir a informação junto dos pais acerca do aproveitamento e integração dos alunos.

Deste modo, o DT deve ser, em primeiro lugar, um professor que possua uma capacidade de promover um relacionamento fácil e amistoso com os alunos, colegas, pessoal não docente e encarregados de educação. Deve também, ser tolerante, compreensivo e firme nas suas decisões, dispondo de uma flexibilidade que não o deixe ser intransigente ou injusto, encontrar soluções eficazes, a fim de resolver problemas que, eventualmente possam surgir, sejam estes de ordem disciplinar ou burocrática.

O DT possibilitou-me conhecer profundamente todas as funções inerentes a este cargo.

A grande segurança e conhecimento revelados pelo DT no que respeita às suas funções contribuiu positivamente para a minha formação, considerando que o DT é um excelente profissional, tendo acrescentado valor à minha formação.

O empenho e dedicação demonstrado pelo DT no desempenho das suas funções, permitiu-me concluir que quem é responsável por uma turma deve efetuar todos os esforços para criar condições aos alunos para alcançarem o sucesso educativo, devendo estar sempre atento aos comportamentos desta. Devo salientar, neste ponto, o interesse demonstrado pelo DT em relação aos resultados da turma e as inúmeras conversas que teve com os alunos, principalmente para os incentivar e motivá-los a esforçarem-se ainda mais.

Nesta área da Direção de Turma considero importante destacar a estratégia por mim delineada e posteriormente adotada, para responder a um problema com que os docentes do conselho de turma se depararam durante o ano letivo e que dizia respeito a uma característica dos alunos da turma. Este consistia na existência de dois grupos de alunos, que apresentavam uma grande competitividade entre si, o que prejudicava o funcionamento das aulas. Este problema foi comunicado ao diretor de turma variadas vezes, por vários docentes da turma, que expressaram a dificuldade que sentiam em realizar os grupos de trabalho que pretendiam, pois, o empenho e motivação dos alunos era completamente distinto quando não se encontravam a trabalhar com o seu grupo de amigos. Para ultrapassar esta situação, optei por realizar em todas as aulas de Educação Física, durante a fase inicial de aquecimento, jogos de cooperação. Para que os alunos não se apercebessem do meu objetivo, comecei por organizar os grupos de acordo com o que pretendiam, sendo que ao longo do ano letivo fui, pouco a pouco, alterando os grupos, inserindo alunos com que estes se relacionavam menos. Apresentei também propostas de exercícios de cooperação, que os professores das diferentes disciplinas pudessem aplicar durante as suas aulas, de modo a facilitar o seu trabalho, tendo ainda partilhado com os colegas a estratégia por mim utilizada.

Esta intervenção revelou-se um sucesso, não só na dinâmica das aulas de educação física, como nas outras disciplinas, tendo vários professores expressado, tanto ao diretor de turma como a mim, o seu agrado, referindo uma melhor dinâmica nas aulas de grupo, assim como um melhor relacionamento entre os alunos da turma.

Nesta área, Direção de Turma, realizei duas saídas de campo, realizei o meu projeto para esta área com o tema: “O dia do Desporto” e ainda uma atividade à Praia de Faro.

No final desta nova experiência, posso dizer que aprendi bastante com a organização das atividades e no que respeita às funções “burocráticas” do DT, mas sobretudo acerca do

que são as relações interpessoais, a empatia, a tolerância e o que é a realidade Escola. Estou bastante mais elucidado sobre este cargo e sinto-me capaz de num futuro próximo cumprir autonomamente o cargo de DT, estando ciente que as tarefas que lhe estão inerentes são bastante trabalhosas e exigem organização, dedicação e um dispêndio de tempo que vai para lá daquele que lhe é atribuído em horário.

Tema de aprofundamento da Direção de Turma

Projeto: “O dia do desporto”

1- Introdução

Este projeto surge no âmbito do estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pelo núcleo de estágio da Escola Secundária João de Deus.

A proposta da realização deste projeto surge devido ao facto de sentir algum afastamento dos encarregados de educação e das famílias dos alunos face à escola.

A este respeito Mafa & Makuba, 2013; Rodrigues, Alçada, Calçada & Mata, 2017 referem que o envolvimento parental nas escolas é um aspeto importante no percurso educativo dos alunos, considerado por investigadores, professores e diretores um dos pilares fundamentais para o sucesso académico.

É importante que os pais sejam envolvidos em ações de promoção da AF desenvolvidas pelas escolas para que os programas direcionados aos jovens sejam mais eficazes (Bagley, Salmon, & Crawford, 2006; McBride, Schoppe & Ho, 2005).

Envolver os pais significa aumentar a consciencialização da importância da AF para a saúde, criando oportunidades para que eles se envolvam nas AF, convidando-os para participar com os seus filhos. A AF deverá ser feita desde criança principalmente com os mais novos, pois é nesta idade, considerada crítica, que devemos dar-lhes a aquisição de hábitos saudáveis para que possam manter ao longo de toda a sua vida. (Yang, Telama, & Laakso, 1996).

Segundo Marques & Carreiro da Costa (2013), um fator interessante é que a presença, na vida de um jovem, de um dos progenitores fisicamente ativo é mais benéfico do que a presença de ambos os progenitores sedentários ou pouco ativos.

Neste sentido realizar-se-á uma atividade intitulada “O Dia do Desporto” no dia (data a definir), na Escola Secundária João de Deus, cujo objetivo principal é aproximar as famílias dos alunos à escola, através da atividade física.

Esta será uma atividade que não implicará patrocínios e apoios, pois o material necessário encontra-se disponível na escola onde irá decorrer o evento.

Pretendo estender esta atividade a todos os alunos da escola e respetivos EE/ pais.

Nunca nenhuma atividade do género foi realizada nesta escola, mas esperemos que venha a ser repetida.

2- Definição da atividade

2.1-Tema

“O Dia do Desporto”

2.2- No que consiste a atividade?

Esta atividade consiste em realizar um conjunto de atividades coletivas (Futebol Voleibol, Basquetebol e Estafetas), individuais (Ténis) e jogos tradicionais.

3- Objetivos

3.1- Objetivos Gerais

- Divulgação e promoção do desporto;
- Promover a ocupação dos tempos livres de forma saudável;
- Promover as várias formas de expressividade.

3.2- Objetivos específicos

- Desenvolver o prazer pela atividade física;
- Promover a diversidade desportiva na escola;
- Promover a interação e aproximação das famílias dos alunos relativamente á escola.

3.3- Objetivos comportamentais

- Apresentar um estado de motivação permanente durante toda a atividade;
- Desenvolver comportamentos de inter-ajuda, união e respeito pelo próximo;
- Saber ouvir as instruções dos professores

4- Características da Atividade

4.1- População Alvo

Esta atividade destina-se a todos os professores, alunos e respetivos pais, da Escola Secundária João de Deus.

4.2- Recursos Espaciais/Temporais

A realização desta atividade irá decorrer no dia 28 de maio, nos campos e pista e terá início por volta das 9h00 e terminará por volta das 12h30.

4.3-Recurso Financeiros

Esta atividade não apresentará quaisquer recursos financeiros.

4.4- Recursos Humanos

No que diz respeito aos recursos humanos será necessário a presença da entidade organizadora e do Professor Orientador (Horácio Neves).

4.4.1- Identificação da Entidade Organizadora

- Horácio Neves-Professor Educação Física
- Pedro Beleza- Professor Estagiário Educação Física
- Tiago Nunes- Professor Estagiário Educação Física
-

4.5.-Recursos Materiais

Quantidade	Descrição	Origem
8	Bolas de Futebol	Escola Secundária João de Deus
8	Bolas de Basquetebol	Escola Secundária João de Deus
8	Bolas de Voleibol	Escola Secundária João de Deus
10	Bolas de Ténis	Escola Secundária João de Deus
4	Bolas de Corfebol	Escola Secundária João de Deus
1	Mesa	Escola Secundária João de Deus
2	Cronómetro	Escola Secundária João de Deus
1	Sistema de Som	Escola Secundária João de Deus
3	Cadeiras	Escola Secundária João de Deus
8	Raquetes	Escola Secundária João de Deus
8	Testemunhos	Escola Secundária João de Deus
	Máquina Fotográfica	Organização
100	Águas	Organização

4.6- Participação

Os participantes podem participar em todas as atividades.

4.7- Constrangimentos possíveis

- O estado climatérico poderá condicionar a atividade, pois poderá tornar importuna a realização da prova com condições climáticas adversas;
- Desrespeito pelas regras do jogo;
- Não existir uma considerável aderência da Comunidade Escolar.

4.8- Formas/Estratégias de os remediar/ultrapassar

Relativamente às estratégias para solucionar os constrangimentos possíveis, no primeiro caso, consultar regularmente as condições climatéricas antes da realização da atividade e se estas no dia da prova forem adversas e impossibilitarem a realização da prova, esta será adiada para uma data a definir pelo Núcleo de Estágio.

Para que não exista uma falta de participantes teremos de realizar uma boa divulgação do evento.

5- Atividades a Realizar

1ª Prova- Voleibol 6x6

Dependendo do número de equipas participantes, a competição começará pelos 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 e final.

2ª Prova- Futebol 5x5

Dependendo do número de equipas participantes, a competição começará pelos 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 e final.

3ª Prova- Basquetebol 5x5

Dependendo do número de equipas participantes, a competição começará pelos 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 e final.

Estações Permanentes- Ténis 2x2 e Estafetas

Ténis: Dependendo do número de equipas participantes, a competição começará pelos 1/16, 1/8, 1/4, 1/2 e final.

Estafetas: Os participantes correm e será anotada a melhor marca de cada equipa.

6- Cronograma da atividade

	Hora	Local
Receção aos participantes	9h00	Campo
Competição de Voleibol	9h30	Campo
Competição de Futebol	10h30	Campo
Competição de Basquetebol	11h30	Campo
Estafetas e Ténis	9h30 até 12h00	Pistas e Campo de Ténis
Entrega de Lembranças	12h30	Campo

7-Divulgação

- A atividade será divulgada com a devida antecedência, através da afixação de folhetos e cartazes informativos, bem como do discurso direto por parte dos professores de Educação Física nas aulas.
- O Projeto da Atividade será entregue no conselho Executivo da Escola.

8-Metodologia

A ideia desta atividade surgiu por iniciativa do núcleo de estágio de Educação Física da Escola João de Deus, deste modo foi necessário elaborar um conjunto de tarefas, sendo elas:

- Elaboração de panfletos e pósteres informativos na escola;
- Conseguir o material necessário para a atividade;
- A organização encarregar-se-á de todos os pormenores inerentes á logística do evento.
-

9-Avaliação

A avaliação do projeto será feita através da quantidade de participantes no evento, sendo considerado um êxito se obtivermos a presença de no mínimo 15 participantes.

Balço do Projeto “O dia do desporto”

A atividade “O dia do desporto” realizou-se no dia 28 de Maio de 2022, com a turma H do 11º ano, da qual sou docente.

Durante a elaboração desta atividade, foram traçados objetivos que me permitiram seguir uma determinada linha de orientação e ao mesmo tempo ofereceram-me uma base sólida de estruturação para esta ação.

Penso que os objetivos propostos foram atingidos, de acordo com os feedbacks resultantes da atividade.

A atividade foi promovida através de cartazes colocados estrategicamente em sítios “chave” da escola (refeitório, entrada dos blocos de aulas, pavilhão...).

No início da atividade, esclareci os participantes acerca das principais regras da mesma. A atividade decorreu sempre em clima bastante descontraído e positivo, havendo grande receptividade por parte dos participantes. Consegui realizar tudo o que tinha planeado, sendo que a atividade teve um ritmo de concretização bastante adequado, estando os vários aspetos da organização sincronizados entre si.

A implementação e realização desta atividade foi, não só importante para a minha formação pessoal e profissional, mas também gratificante e divertida de pôr em prática, pela própria natureza da atividade. Contribuiu ainda para um partilhar de experiências entre alunos, pais e professores, experiências essas que nem sempre são possíveis de partilhar no nosso dia-a-dia.

Não posso deixar de referir que o comportamento dos alunos e professores que participaram nesta atividade foi exemplar, o que contribuiu para o bom clima existente durante a Atividade do Dia do Desporto.

Para finalizar, apenas quero referir que considero que a realização de atividades deste tipo são muito importantes pois têm o potencial fundamental de aproximar os pais à escola.

Capítulo 3 – Desporto Escolar

Introdução

Apresentando-se o Desporto Escolar como uma Atividade de Complemento Curricular e sendo esta «... de carácter facultativo e natureza eminentemente lúdica e cultural, visando a utilização criativa e formativa dos tempos livres dos educandos.» (Decreto-Lei nº95/91), deverá estabelecer uma relação estreita de complementaridade com a disciplina de Educação Física de forma a «... facilitar, estimular e incentivar os alunos, no acesso e na prática das diferentes modalidades e disciplinas lúdicas e desportivas.» (Programa Estratégico do Desporto Escolar, 2021- 2025).

Neste sentido, considerando que o desenvolvimento integral da criança é assegurado, em grande parte pela escola, a Educação Física e o Desporto Escolar constituem-se como «instrumentos importantes na motivação dos estudantes com vista à aquisição de um estilo de vida ativa e saudável, indispensáveis no que respeita ao desenvolvimento motor, e dão contributos preciosos em termos do desenvolvimento da responsabilidade pessoal e social nas crianças e jovens em idade escolar.» (Programa Estratégico do Desporto Escolar, 2021-2025).

A EF e o DE são, muitas vezes, os únicos locais onde os alunos têm oportunidade de praticar atividades físicas. Segundo Bom & Brás (2003) uma escola que oferece Desporto Escolar revela competência e dá visibilidade à escola junto da comunidade com impacto no desenvolvimento dos alunos.

Através do Desporto Escolar, à semelhança do que acontece com as atividades curriculares da disciplina de Educação Física, é possível o acesso a variadas modalidades da cultura física onde a competição, como meio de valorização pessoal, se subordina a objetivos de ordem pedagógica.

Segundo Quina (2003) o desejo de qualquer criança é jogar porque a prática desportiva transmite-lhe alegria, diverte-a e envolve-a do ponto de vista pessoal.

O Desporto Escolar, consiste igualmente num meio salutar de ocupação dos tempos livres onde todos podem participar. Deste modo, mobiliza grande número de crianças e jovens, independentemente das suas características morfológicas, físicas, emocionais, económico-sociais, etc.

No âmbito do Desporto Escolar trabalhei com o núcleo de Voleibol, modalidade constituinte no ano letivo de 2021/2022 do Projeto de Desporto Escolar da Escola Secundária João de Deus – Faro, e que vem na sequência do ano letivo transato, o qual deixou um

importante desafio e compromisso, em que os professores esperam desempenhar da melhor forma dando continuidade a este projeto.

Objetivos

Sensibilizar e motivar os alunos, para a prática desportiva regular e organizada;

Contribuir para o desenvolvimento global e harmonioso dos alunos, nas facetas físicas, intelectual, emocional e social, assim como para a formação cívica;

Proporcionar a ocupação dos tempos livres dos alunos;

Promover a saúde e a condição física, aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, ética desportiva, espírito desportivo;

Desenvolver o gosto pela modalidade;

Desenvolver atitudes saudáveis/cívicas perante a vitória e a derrota;

Proporcionar oportunidades para que os alunos possam viver experiências agradáveis, fazer novos amigos, adquirir hábitos de autodisciplina e persistência e aprender a cooperar e a competir com lealdade;

Dar continuidade à tradição do Voleibol na Escola;

Constituir uma equipa de representação da escola.

Deste modo, podemos compreender que os principais objetivos do Desporto Escolar são de índole educativa e pedagógica baseando-se acima de tudo nos objetivos da Educação Física, expressos pela transformação e o desenvolvimento equilibrado da personalidade do aluno. No entanto, serão também levados em linha de conta os objetivos base do Desporto, que são a Competição e a Vitória, assente numa competição saudável, porque é regulada por objetivos e princípios educacionais e pedagógicos.

Dos objetivos do Desporto Escolar salienta-se ainda o facto de estes incentivarem a participação dos alunos no planeamento e gestão das atividades assumindo desta forma o papel de árbitros/juízes.

Grupos de Formação – Tempo / Meios

Os treinos de Voleibol irão desenvolver-se durante todo o Ano Letivo de 2021 / 2022. Os treinos tiveram início no dia 30 de setembro de 2021.

Durante todo o ano letivo, serão lecionadas 2 sessões por semana dentro do seguinte horário de funcionamento:

2^a FEIRA	3^a FEIRA	4^o FEIRA	5^o FEIRA	6^a FEIRA	SÁB ADO
	VOLEIBOL 18h30 - 20h10		VOLEIBOL 17h00 - 20h10		

Tabela 20 - Horário dos treinos do DE

Durante o meu Estágio Pedagógico acompanhei o meu OE, que era o responsável pelo grupo/equipa de Voleibol.

Inicialmente, aquando do inicio dos treinos do grupo/ equipa, não se verificava uma grande adesão por parte dos alunos da escola, havendo poucas inscrições. No entanto, ao longo do período esta situação foi-se alterando, havendo neste momento cerca de 25 alunos inscritos no grupo/equipa.

Tal como acontece com a disciplina de Educação Física também o plano anual do Desporto Escolar é desenvolvido segundo um modelo por etapas (Bom et.al., 1989). Este modelo por etapas é constituído por quatro etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto.

1^aEtapa – Prognóstico

Tal como já aconteceu na área da lecionação, também esta área de Desporto Escolar foi organizada por 4 etapas.

A 1^a etapa começou no dia 7 de outubro de 2021 e terminou no dia 28 de novembro de 2021.

Os objetivos desta etapa foram a recolha de informações referentes às capacidades técnico-táticas dos alunos e à sua aptidão física, publicitar o núcleo de Voleibol do DE e criação de um bom clima com os alunos.

O processo de divulgação realizou-se por intermédio de todos os professores do Grupo/Departamento de Educação Física, do Agrupamento de Escolas João de Deus (AEJD), intervindo diretamente junto dos alunos e deleguei nas próprias alunas regulares aos treinos, a tarefa de arranjam colegas que eventualmente poderiam estar interessadas em participar no grupo/equipa indo de encontro ao referido por Trusov, Bucklin & Pauwels (2009).

No DE o núcleo de Voleibol inicial era constituído por alunos que frequentaram o DE no ano letivo anterior e foi decidido entre mim e o meu OE que iríamos fazer uma Avaliação Inicial (AI) a estes alunos durante a 1ª semana de treinos/aulas. E que seria realizada outra AI mais tarde, após a entrada de novos alunos para o núcleo de Voleibol

Nesta etapa foi realizado o protocolo de avaliação inicial, partindo de situações mais simples, nível introdutório para situações mais complexas para prognosticar o nível dos alunos

A Avaliação Inicial foi realizada através de diferentes situações de jogo:

- Jogo reduzido – nível introdutório 2+2 e 2x2 e nível elementar 4x4.
- Jogo formal – nível elementar 6x6.

Dos 35 alunos que fazem parte do núcleo de Voleibol, 14 alunos não cumpriam o nível Introdutório, 11 cumpriam o nível Introdutório e 10 cumpriam o nível Elementar.

Após a AI os alunos foram divididos em 2 grandes grupos. O grupo I com os atletas menos aptos (vertente de aprendizagem) e o grupo II com os atletas mais aptos (vertente competitiva), ficando o grupo I à minha responsabilidade e o Grupo II, mais avançado à responsabilidade do meu OE.

Balanço da 1ª etapa

A 1ª Etapa de trabalho com o grupo teve como principal objetivo tentar conhecer os alunos na modalidade de Voleibol através da recolha de informações referentes às capacidades técnico-táticas dos alunos e à sua aptidão física, verificar os ritmos de aprendizagem, definir formas de organização e prioridades de desenvolvimento do grupo/equipa e de cada aluno.

Em relação ao número de presenças verificadas, conclui-se que após a divulgação da modalidade de Voleibol junto dos alunos do AEJD houve uma maior adesão de alunos. No entanto, a dificuldade de encontrar um horário mais compatível com o de muitas alunas que se mostraram interessadas, não foi possível de se estipular.

No fim da Avaliação Inicial, efetuámos uma análise aos dados, com o objetivo de identificar em que níveis se encontram os alunos/atletas e o grupo/equipa. Após esta análise concluiu-se que os alunos/atletas do grupo/equipa de Voleibol encontram-se, na sua maioria, no Nível não Introdutório.

No que concerne ao nível geral dos alunos concluo que é muito baixo, verificando enormes dificuldades na realização de gestos técnicos que seriam teoricamente mais simples, como por exemplo o toque de dedos, manchete e serviço por baixo.

Relativamente ao fator Gestão, considero que pontualmente verificou-se alguma incapacidade de cumprir com o tempo do treino porque reservei demasiado tempo para a parte inicial do treino.

No que se refere à Instrução, procurei sempre transmitir as minhas ideias de uma forma simples e direta para que os alunos/atletas consigam perceber os objetivos de uma forma clara. Ainda em relação à comunicação, estabeleci no início do ano gestos visuais para que os alunos conseguissem compreender as indicações do professor, como por exemplo: início de um exercício, rotação das estações, fim do exercício e para aproximação ao professor.

Também é essencial que desde o início do ano letivo consigamos transmitir uma atitude positiva perante os alunos, isto é, tentar cativá-los e transmitir a ideia que além de professores somos seus amigos.

O facto de conseguirmos ir ao encontro destes, permite-nos por vezes compreender melhor a realidade do grupo/equipa e ao mesmo tempo, que esta veja em nós como alguém que admiram e simultaneamente respeitam.

Na minha opinião este aspeto foi conseguido, pois desde o início o grupo/equipa tem evidenciado um bom comportamento.

No fundo, esta situação vem contribuir em muito para que o processo ensino/aprendizagem seja facilitado e contribui em muito para o clima da aula. É com base nesta situação que terei que trabalhar no sentido da continuação do referido clima.

Após o balanço e concluída a primeira etapa passou-se para a seguinte etapa (Prioridades).

2ª Etapa – Prioridades

A 2ª etapa começou no dia 29 de novembro de 2021 e terminou no dia 14 de janeiro de 2022

Ao longo desta etapa trabalhei com os alunos o que defini como prioridades para que os alunos atingissem o sucesso.

Após a AI os alunos foram divididos em 2 grandes grupos. O grupo I com os atletas menos aptos (vertente de aprendizagem) e o grupo II com os atletas mais aptos (vertente competitiva), ficando o grupo I à minha responsabilidade e o Grupo II, mais avançado à responsabilidade do meu OE. O grupo I era constituído por 14 alunos do nível não introdutório e 4 do nível introdutório.

No quadro seguinte apresento os objetivos definidos para esta etapa:

Objetivos 2ª Etapa		
Nível não introdutório	Nível introdutório	Nível elementar
Em situação de 1+1 e 2+2: -Manter a bola no ar -Realizar os gestos técnicos básicos (toque de dedos, manchete), para dar continuidade ao jogo -deslocar para o ponto de queda da bola	Em situação de jogo reduzido, 2x2 e 4x4: -Serve por baixo ou por cima. -Receber o serviço por cima com as duas mãos ou em manchete para a zona 3. -Finalizações	-Em situação de jogo 6x6: -Serviço por baixo ou por cima para uma zona de difícil receção -Finalizações para um espaço vazio.

Tabela 21 - Objetivos da 2ª Etapa

Para esta etapa tracei como objetivos operacionais trabalhar em situações de contexto de jogo ou para alguns aspetos técnicos numa situação mais analítica em exercício critério.

Nesta etapa o único momento de competição existente foi o torneio inter turmas no qual a maioria dos alunos/atletas do núcleo de voleibol participou. Este torneio que normalmente é organizado pelos professores, ficou este ano na responsabilidade da associação de estudantes.

Dentro do Grupo I formei dois Subgrupos:

- 1- Necessitam de passar por algumas situações analíticas para trabalhar os gestos técnicos fundamentais;
- 2- Conseguem jogar em cooperação (1+1 ou 2+2).

Nos primeiros treinos da segunda etapa, o Subgrupo 1 começava por trabalhar em exercício critério os gestos técnicos mais simples e depois juntava-se ao Subgrupo 2 nos jogos de cooperação. O Subgrupo 2 realizava situações de jogo em cooperação, com algumas condicionantes que iam sendo inseridas ao longo do treino.

Ao longo da etapa o Subgrupo 1 adquiriu os gestos técnicos fundamentais, o que fez com que deixasse de haver Subgrupos. Comecei também a inserir situações de jogo reduzido em competição 2x2 e 4x4.

Relativamente ao Grupo I, verificou-se melhorias significativas, principalmente nos atletas que não cumpriam o nível de introdução mas neste momento já dominam praticamente todos os gestos técnicos básicos e em situação de jogo em cooperação conseguem manter a bola no ar. O serviço por baixo e a receção por cima com as duas mãos ou em manchete foram as principais dificuldades encontradas.

Nas últimas 2 semanas desta etapa, comecei juntamente com o meu orientador a preparar os nossos atletas do Grupo II para a 1ª Competição do DE, que se realizou no dia 18 de Janeiro na Escola Secundária João de Deus. Começamos por trabalhar as dificuldades, no ataque a capacidade de finalizar para espaços vazios e na defesa a receção. Nos últimos 2 treinos começamos por experimentar em situação de jogo formal 6x6 a equipa que considerávamos mais forte.

Balanço da 2ª etapa

Durante esta etapa acompanhei os alunos/atletas do Grupo I do núcleo de Voleibol do DE, grupo este com os alunos menos aptos (vertente de aprendizagem). Estes alunos/atletas começaram por trabalhar em situações mais analíticas e em jogos de cooperação (1+1 e 2+2). Ao longo desta etapa inseri jogos em competição (2X2 e 4X4).

Relativamente ao fator Gestão, considero que melhorei em relação à primeira etapa, conseguindo agora organizar os treinos de forma mais equilibrada.

No que se refere à Instrução, transmiti muitos feedbacks pois é de grande importância a transmissão de muitos feedbacks durante o treino, tanto para louvar como para corrigir atitudes.

Quanto ao clima tenho a mencionar que os alunos/atletas se apresentaram motivados e empenhados na realização dos exercícios.

Após o balanço e concluída esta etapa passei para a terceira etapa (progresso).

3ª Etapa – Progresso

Esta etapa teve início no dia 15 de janeiro e terminou no dia 22 de abril de 2022. Os objetivos para esta etapa foram a aprendizagem e desenvolvimento das competências adquiridas nas etapas anteriores.

Nesta etapa, continuamos com os 2 grandes grupos, mas ao contrário da etapa anterior, comecei a treinar o grupo II, porque comecei a assumir a equipa nos encontros competitivos.

Os objetivos continuaram idênticos aos da etapa anterior para cada grupo. Como foi explicado na etapa anterior, alguns dos atletas do Grupo I, já cumpriam o nível de introdução e como tal a grande incidência durante esta etapa foi nas situações de jogo 2x2 e 4x4 para estes atletas. Ao longo desta etapa, as grandes dificuldades que observei nestes atletas que já cumpriam o nível de introdução ou praticamente todos os aspetos técnicos do mesmo foi na concretização das jogadas, utilizando a dinâmica dos 3 toques. Este erro ocorre, não por falta de qualidade, mas sim, pela fraca capacidade de tomada de decisão por parte destes atletas.

No quadro seguinte apresento os objetivos definidos para esta etapa:

Tabela 22 - Objetivos da 3ª Etapa

Objetivos 3ª Etapa		
Nível não introdutório	Nível introdutório	Nível elementar
Em situação de 1+1 e 2+2: -Manter a bola no ar -Realizar os gestos técnicos básicos (toque de dedos, manchete), para dar continuidade ao jogo -deslocar para o ponto de queda da bola	Em situação de jogo reduzido, 2x2 e 4x4: -Serve por baixo ou por cima. -Receber o serviço por cima com as duas mãos ou em manchete para a zona 3. -Finalizações	-Em situação de jogo 6x6, sistema 6x0 e 4x2: -Serviço por baixo ou por cima para uma zona de difícil receção -Finalizações para um espaço vazio. -Bloco -Ajuda ao Bloco

Grupo II (vertente competitiva).

Durante esta etapa a aderência aos treinos continuou a aumentar, o que levou à existência dos subgrupos que já tinham sido formados na etapa anterior para este grupo de aprendizagem, pois estes atletas que chegaram, não cumpriam o nível de introdução. Ao longo da etapa, estes subgrupos mantiveram-se, ao contrário da etapa anterior, em que todos os atletas já cumpriam os requisitos necessários para se juntarem aos colegas do subgrupo I. Isto acontece porque, os novos atletas que iam chegando ao longo desta etapa revelavam muitas dificuldades a nível técnico, não conseguindo a maior parte realizar um passe em condições, numa situação de exercício critério. No final da etapa, os atletas que revelavam todas estas dificuldades técnicas, melhoraram significativamente, já realizando jogos em cooperação onde se observava a bola constantemente no ar.

No grupo II, começamos a trabalhar uma nova tática de jogo 4:2, porque a tática 6:0 que estávamos a utilizar, começou a não ser tão eficaz quando enfrentávamos adversários com táticas mais avançadas. Isto fez com que eu tivesse que enriquecer e aprofundar o meu conhecimento, através da análise de documentos e debate com o meu orientador em relação a aspetos táticos, porque o conhecimento que tinha da modalidade de voleibol no início do ano letivo não era suficiente para a exigência que este grupo competitivo necessitava. Este grupo não revelou muitas dificuldades e conseguimos nas competições ter prestações com um excelente nível.

Os encontros competitivos começaram nesta etapa. Estes torneios são fundamentais na formação desportiva como meios de promoção do sucesso dos alunos e estilos de vida saudáveis.

O 1º torneio de Voleibol realizou-se na Escola Secundária João de Deus e foi notória a satisfação dos atletas/alunos em participar.

Os torneios do DE da equipa masculina do escalão de Juvenis realizaram-se nas escolas: Escola Secundária João de Deus; Escola Secundária Tomás Cabreira e Escola Secundária Laura Ayres.

Os torneios do DE da equipa feminina do escalão de Juvenis realizaram-se nas escolas: Secundária João de Deus; Secundária Pinheiro e Rosa e Secundária Tomás Cabreira.

Ao longo de todo o ano letivo existiram poucos encontros coletivos, o qual vai contra o referido por (Gonçalves, 2006), o qual afirma que a competição desportiva, no âmbito formativo é determinante e deve ser frequente.

Balanço da 3ª Etapa

Nesta etapa deu-se início ao 1º Torneio de Desporto Escolar do núcleo de Voleibol. O grupo era constituído pela Escola Secundária João de Deus, pela Escola Secundária Tomás Cabreira e pela Escola Secundária Pinheiro e Rosa. Estes alunos pertenciam ao escalão de Juvenis. O 1º encontro realizou-se na Escola Secundária João de Deus, no dia 18 de janeiro de 2022.

O torneio foi muito importante para os alunos/atletas, constituindo momentos de formação e experiência fundamentais. O torneio correu bem, existindo uma competição saudável.

Os calendários dos encontros encontram-se no anexo 2 e 3.

Relativamente ao fator Gestão, considero que continuo a melhorar, conseguindo agora organizar os treinos de forma mais equilibrada

No que se refere à Instrução, transmiti muitos feedbacks pois é de grande importância a transmissão de muitos feedbacks durante o treino, tanto para louvar como para corrigir atitudes.

Quanto ao clima tenho a mencionar que os alunos/atletas se apresentaram motivados e empenhados na realização dos exercícios.

Após o balanço e concluída esta etapa passei para a quarta etapa (produto).

4ª Etapa - Produto

A 4ª etapa teve início no dia 23 Abril de 2022 e terminou no dia 9 de junho de 2022.

Esta etapa serviu principalmente para consolidar o projeto e os objetivos definidos ao longo do ano letivo.

Nesta etapa, devido ao término das competições, a grande maioria dos atletas que pertenciam ao Grupo I (vertente competitiva), deixou de ir aos treinos. Isto fez com que os atletas que já cumpriam o nível de introdução que pertenciam ao grupo II se juntassem a este grupo.

No quadro seguinte apresento os objetivos definidos para esta etapa:

Tabela 23 - Objetivos da 4ª Etapa

Objetivos 4ª Etapa		
Nível não introdutório	Nível introdutório	Nível elementar
Em situação de 1+1 e 2+2: -Manter a bola no ar -Realizar os gestos técnicos básicos (toque de dedos, manchete), para dar continuidade ao jogo -deslocar para o ponto de queda da bola	Em situação de jogo reduzido, 2x2 e 4x4: -Serve por baixo ou por cima. -Receber o serviço por cima com as duas mãos ou em manchete para a zona 3. -Finalizações	-Em situação de jogo 6x6, sistema 6x0 e 4x2: -Serviço por baixo ou por cima para uma zona de difícil receção -Finalizações para um espaço vazio. -Bloco -Ajuda ao Bloco

Ao longo desta etapa, para este grupo os objetivos operacionais foram a consolidação do nível elementar para os atletas que já cumpriam este nível e para os restantes foi a consolidação do nível introdutório e tentar alcançar ou realizar parte do nível elementar.

Este grupo realizou situações de jogo reduzido 4x4, mas principalmente jogo formal 6x6, com formação 6:0.

Não existiram grandes dificuldades para cumprir os objetivos propostos, por parte dos alunos que já cumpriam o nível elementar e verificou-se melhorias significativas nos alunos que cumpriam o nível introdutório, conseguindo a maioria realizar parte do nível elementar.

O Grupo II (vertente aprendizagem), foi aquele onde me foquei mais ao longo desta etapa. Os objetivos operacionais para esta etapa foram alcançar o nível de introdução.

Foram realizados jogos em cooperação 2+2, jogos reduzidos 2x2 e 4x4 e sempre que necessário algumas situações de exercício critério.

Estes atletas melhoraram muito ao longo desta etapa principalmente a nível técnico, conseguindo a maior parte cumprir o nível de introdução. Aqueles que não conseguiram atingir o nível de introdução foram alguns atletas que só entraram a meio da 3ª Etapa, mas mesmo assim, a sua evolução foi significativa.

Balanço da 4ª Etapa

Nesta etapa destacou-se a última competição do desporto escolar. O torneio correu muito bem, houve *fairplay* e competição saudável.

No que diz respeito ao grupo/equipa do Voleibol procurei desenvolver a cooperação, o espírito de equipa e criar laços de união entre os atletas. Foi muito compensador porque formaram um grupo/equipa muito unido.

Para os autores Rosado e Ferreira (2009), o professor tem a responsabilidade de criar ambientes tranquilos, agradáveis e sem conflitos.

O acompanhamento do núcleo de voleibol do DE foi fundamental para a minha formação. Durante a etapa fui confrontado com problemas que aconteciam nos treinos e nas competições e para resolvê-los tive de estudar, procurar novas informações e pedir a colaboração do meu OE. Assim, desenvolvi competências de planeamento, gestão, instrução, clima e avaliação.

Relativamente ao fator Gestão, considero que melhorei, conseguindo organizar os treinos de forma mais equilibrada.

Quanto à parte da Instrução, considero que continuo bem, tendo sido claro e conciso na transmissão da informação. Para além disto preocupei-me sempre em fornecer bastantes feedbacks, tanto coletivamente como individualmente., tendo-me preocupado em estimular a superação e o empenho dos alunos e em corrigir e intervir sistematicamente na execução das suas tarefas. De referir ainda que recorri aos alunos para demonstrar os exercícios e que os questionei no fim da aula, sobre as principais dificuldades sentidas. Penso que este questionamento é muito importante pois induz a uma melhor assimilação dos conteúdos abordados.

Quanto ao clima, este revelou-se favorável, tendo os alunos/atletas revelado motivação e empenho na realização dos exercícios propostos.

Disciplinarmente, nada a referir, tendo os alunos/atletas revelado um bom comportamento.

Balço final do Desporto Escolar

Este balanço pretende ser uma reflexão final do trabalho efetuado no acompanhamento, formação e orientação dos alunos pertencentes às equipas de formação/competição da modalidade de Voleibol do Desporto Escolar.

O Desporto Escolar é um projeto educativo que visa especificamente a promoção de saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação,

autonomia e criatividade, fomentando a intervenção dos alunos praticantes na gestão da sua participação desportiva, sempre com a supervisão de profissionais qualificados.

A modalidade escolhida para o Desporto Escolar foi o Voleibol, de forma a dar continuidade ao excelente trabalho iniciado em anos anteriores.

No início estava previsto eu efetuar apenas o acompanhamento ao Professor Horácio Neves, no escalão de juvenis. No entanto, acabei por desempenhar mais funções do que as inicialmente programadas, tendo, para além do acompanhamento realizado ao OE nos vários treinos da modalidade, ter ficado responsável, a partir do 1º encontro de Voleibol, pelos grupos/equipas femininos e masculinos, nas várias competições realizadas. Acompanhei-os e orientei-os durante os dias de treino, assim como nas deslocações previstas para a realização das provas calendarizadas no âmbito do Desporto escolar, modalidade de Voleibol, em várias competições.

As sessões de treino decorreram duas vezes por semana. No decorrer do ano letivo, à medida que os meus conhecimentos e experiência iam aumentando, aumentava também a minha responsabilidade na programação e escolha dos exercícios e tarefas a realizar. Debati muitas vezes com o meu OE, professor Horácio Neves, sobre estratégias para suprimir erros e incorreções técnicas que surgiam nos treinos e nestas ocasiões elaborávamos em conjunto os exercícios a pôr em prática no treino seguinte para corrigir as imperfeições dos gestos técnicos.

Visto este ano ser um ano de continuidade do grupo, a maioria dos alunos já se conhecia muito bem, fazendo com que a boa disposição, a coesão e união fosse uma constante nos nossos treinos.

Como referi anteriormente, após a primeira competição do Desporto Escolar foi-me incumbida a responsabilidade de assumir o controlo da equipa de competição do desporto escolar de voleibol. Aqui, considero importante salientar e mencionar que, numa fase inicial, me encontrava numa situação fragilizada, ao sentir que os alunos não me viam como o líder da equipa, mas sim o meu orientador, que já os tinha treinado nos anos letivos anteriores e os tinha liderado na primeira competição do ano.

Assim, foi sem surpresa, que na primeira competição em que assumi o papel de treinador principal, verifiquei, com algum desagrado, que alguns atletas procuravam mais as indicações do meu orientador do que as minhas. Após este facto, abordei o meu orientador acerca desta situação, tendo este optado por instruir os alunos no sentido de procurarem indicações, orientações e conselhos unicamente comigo, que agora os liderava.

Senti que, ao longo do ano letivo, a consideração e respeito dos alunos em relação a mim foi aumentando, fruto do meu empenho, dedicação e competência demonstradas no comando da equipa. Igualmente importante e gratificante foi a confiança que o meu orientador depositou em mim, tendo-me pedido para liderar a equipa até ao final do ano letivo, por considerar que estava a realizar um trabalho de grande qualidade, tendo o respeito de todos os alunos. Foi com agrado que aceitei a liderança da equipa, tendo tido muito gosto em trabalhar com eles durante todo este ano letivo.

No término deste ano letivo posso afirmar que os objetivos inicialmente propostos foram plenamente atingidos. Este facto revela que o planeamento, orientação e acompanhamento efetuado foi adequado e pertinente, sendo desta forma natural que os alunos alcançassem as competências relativas a esta modalidade.

A nível pessoal este projeto foi bastante compensador, na medida em que me permitiu adquirir experiência ao nível da intervenção pedagógica, em condições distintas das verificadas nas aulas de Educação Física. Permitiu-me também a aquisição de experiência ao nível do acompanhamento, orientação e controlo dos alunos fora das instalações da escola. Obtive ainda formação técnica e específica na modalidade de Voleibol, recolhi imensa informação e experiência prática daqueles que são mais conhecedores que eu, nomeadamente o meu OE, professor Horácio Neves.

A participação neste projeto forneceu-me uma grande bagagem prática na modalidade de voleibol e um aspeto positivo desta experiência foi o transfer que consegui fazer dos treinos de Desporto Escolar para as minhas aulas de Educação Física, mais especificamente para as aulas com a modalidade de Voleibol. Foi-me mais fácil planear as aulas com estratégias eficazes e exercícios adequados aos meus alunos e foi-me também mais fácil detetar erros e fornecer feedbacks pertinentes e adequados aos erros por eles cometidos.

Não quero terminar este relatório sem salientar o prazer imensurável que foi trabalhar com todos os alunos do Desporto Escolar, pelos quais desenvolvi um carinho muito especial. Foi com bastante satisfação que os acompanhei e verifiquei a sua evolução ao longo deste ano letivo. Confesso que os momentos mais gratificantes foram aqueles em que os aplaudi quando jogavam mostrando esforço, dedicação e trabalho árduo desempenhado por todos os que integram o Núcleo de voleibol do Desporto Escolar. No final deste ano letivo o Voleibol afirma-se como uma das minhas modalidades preferidas no que concerne à lecionação, pelo seu carácter técnico e por ser uma modalidade extremamente rica em conteúdos e habilidades motoras.

Tema de aprofundamento do Desporto Escolar

Introdução

Este projeto surge no âmbito do estágio do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, pelo núcleo de estágio da Escola Secundária João de Deus.

A proposta da realização deste projeto surge devido ao facto de o Grupo de Educação Física do Agrupamento de Escolas João de Deus (AEJD) sentir que existem problemas a nível do Desporto Escolar (DE), principalmente na oferta de modalidades a praticar e no horário dos treinos, realizado num período em que muitos alunos se encontram em aulas, o que impossibilita uma grade aderência por parte deles ao Desporto Escolar.

Assim, o tema de aprofundamento do Desporto Escolar por mim escolhido foi de encontro a esta problemática, tendo realizado uma proposta de remodelação do quadro do Desporto Escolar, possuindo esta duas vertentes. Por um lado, propus a alteração do horário de funcionamento do DE e, por outro lado, realizei a proposta de existência de uma modalidade aquática no DE, mais especificamente, de surf, tendo em conta as excelentes condições que a cidade de Faro apresenta para tal.

1ª Etapa

A 1ª Etapa deste projeto teve início no dia 16 Setembro de 2021 e terminou no dia 14 Outubro de 2021.

O objetivo desta etapa consistiu em fazer uma avaliação inicial das condições que existem no Desporto Escolar e tentar perceber como pode ser melhorado.

A justificação deste projeto prende-se essencialmente com:

- Um aumento do interesse dos alunos pelo DE
- Disponibilidade de horários mais alargados
- Maior diversidade na oferta das modalidades

Na 1ª reunião do Departamento de Educação Física foi demonstrado o interesse pela mudança de algumas modalidades do DE, sendo os principais problemas a atribuição de

horários e a falta de interesse em algumas das modalidades existentes, levando a uma fraca adesão nas mesmas.

De acordo com Carvalho et al. (2016) é da responsabilidade dos professores de EF divulgarem e motivarem os alunos para a sua participação no DE.

Segundo as estatísticas de estudos realizados, o abandono da prática desportiva pelos jovens é constante ao longo do seu crescimento, tornando-se alarmante a partir dos 12 anos de idade (Coelho e Silva & Silva, 2003; Costa, 2008).

Após esta reunião, comecei a verificar os horários e as matérias que estavam disponíveis no quadro do Desporto Escolar do Agrupamento de Escolas João de Deus, verificando o seguinte:

- Existem horários do Desporto Escolar que coincidem com o horário escolar.
- Não há um único desporto aquático no quadro do DE do AEJD, quando esta cidade tem excelentes condições costeiras para a sua prática e ótimas condições atmosféricas.

Desta forma, na 2ª reunião do Departamento de Educação Física, demonstrei o meu interesse em realizar uma remodelação do quadro do Desporto Escolar, para uma possível utilização no ano letivo seguinte. Esta ideia foi recebida com grande agrado e interesse por parte dos professores do grupo.

Comecei por conversar com os alunos sobre as modalidades do DE e procurar saber quais as matérias em que estes demonstravam um maior interesse em participar e qual a sua opinião em envolver desportos aquáticos no programa do Desporto Escolar.

Objetivo Geral

Realizar uma remodelação do quadro do DE.

Objetivos Específicos

- Cativar o maior número possível de alunos para o DE
- Alertar para a organização de um horário adequado dos treinos
- Implementar uma nova modalidade do DE no AEJD - SURF

2ª Etapa

A 2ª Etapa deste projeto teve início a 15 de outubro de 2021 e terminou a 10 de dezembro de 2021.

O objetivo desta etapa consistiu em perceber através da avaliação inicial efetuada na 1ª etapa, quais os pontos de intervenção que devem ser prioritários.

Desta forma, após a análise de todos os documentos do Desporto Escolar do AEJD, das conversas com os alunos acerca do DE, de verificar os horários dos professores que fazem parte do Desporto Escolar e as opções de parcerias disponíveis para implantar novos grupos de equipa, consegui chegar às seguintes conclusões prioritárias:

- Melhoria dos horários do DE.
- Proposta de novos grupos de equipa

Em relação aos horários, é necessário existir uma mudança pelos seguintes motivos:

- Não servem os interesses dos alunos, mas sim dos professores.
- Coincidem com os horários escolares dos alunos.

Neste sentido, após verificar os horários do quadro do DE e os horários dos professores, procurei substituir aqueles que coincidiam com o horário escolar da maior parte dos alunos. Com esta finalidade conversei com os vários professores aos quais os horários do DE coincidiam com os escolares e cheguei à conclusão que era uma questão de conveniência para os próprios professores, não servindo assim o interesse dos alunos, mas sim do professor.

Segundo Guimarães (2005) a prática do DE deve ter uma grande relevância na capacidade organizativa e mobilizadora da escola para garantir a nível local as melhores decisões e soluções.

<u>Modalidade</u>	<u>Professor</u>	<u>Género</u>	<u>Treino</u>	<u>Treino</u>	<u>Local do Treino</u>	<u>Escalação</u>		<u>Treino</u>	
Badminton	Prof. João Pimenta	Ambos	3ª Feira 10:10 – 11:50	6ª Feira 10:10 – 11:50	Pavilhão Santo António	Todos	→	3ª feira 18:10 – 19h10	5ª feira 18:10 – 19:10
Ténis De Mesa	Prof. Antero Afonso	Ambos	3ª feira 10:10 – 11:50	5ª feira 15:00 – 15:50	Santo António	Todos	→	3ª feira 18:10 – 19:50	5ª feira 17:00 – 18:50
Atletismo	Prof. Antero Afonso	Ambos	3ª feira 09:10 – 10:00	4ª feira 15:50 – 16:40	Pista Santo António	Todos	→	3ª feira 18:10 – 19:00	4ª feira 17:50 – 18:40
Futsal	Prof. Carlos Afonso	Ambos	2ª feira 15:50 – 16:40	3ª feira 08:20 – 10:00	Pavilhão Santo António	Infantis			
Natação Adaptada NEE	Prof. Carlos Afonso	Ambos	3ª feira 17:50 – 18:40	5ª feira 15:30 – 17:00	Piscinas Municipais	Todos			
Boccia	Prof. Ana Martins	Ambos	2/3ª feira 15:00 – 15:50	6ª feira 14:00 – 14:50	Pavilhão Santo António	Todos			
Multiatividades	Prof. Ana Martins	Ambos	2ª feira 16:50 – 17:40	6ª feira 15:00 – 16:40	Pavilhão JD	Todos			
Natação	Prof. Luís Gomes	Ambos	3ª feira 15:30 – 16:45	4ª feira 15:40 – 16:45	Piscinas Municipais	Todos			
Desportos Combate	Prof. João Dias	Ambos	3ª feira 18:30 – 20:10	5ª feira 19:20 – 20:20	Pavilhão JD	Todos			
Ténis	Prof. João Dias	Ambos	3ª feira 17:40 – 18:30	5ª feira 16:40 – 18:30	Ténis JD	Todos	→	3ª feira 17:40 – 18:30	5ª feira 18:40 – 19:30
Voleibol	Prof. Horácio Neves	Ambos	3ª feira 18:30 – 20:10	5ª feira 18:30 – 20:10	Cobertura JD	Juvenis			

Proposta de alteração do horário do Desporto Escolar

As mudanças pretendidas e apresentadas no quadro acima, têm como objetivo principal que os novos horários consigam cativar mais alunos para participarem no DE.

A última grande prioridade será a criação de um novo grupo de equipa. Neste sentido vou fazer uma proposta para inserir o Surf no DE porque após conversas com os alunos, o Surf foi o Desporto Aquático mais votado para inserir no quadro do DE.

O Surf alia a atividade física com a possibilidade de estar num ambiente natural, dois dos fatores que potenciam um estilo de vida saudável, algo cada vez mais importante na sociedade em que vivemos, onde se verifica cada vez mais comportamento sedentários.

Para conseguir dominar a técnica de surf todos os surfistas alteram o seu estilo de vida, isto significa uma melhor alimentação, mais horas de sono, menor ou nenhum consumo de tabaco e álcool, a fim de responder ao desafio (Rocha, 2008).

A educação e o ensino, numa atividade tão livre como o surf ajuda, a difundir a consciência, bom senso, conhecimento e memória. Atributos determinantes na evolução do homem e de todas as suas atividades (R. Souza,2004)

Para tal, comecei por fazer uma lista de prós e contras para tentar perceber qual o motivo deste grupo do DE nunca ter inserido esta modalidade no seu quadro, quando existem excelentes condições para a sua prática.

Prós	Contras
Nenhuma equipa de Desporto Náutico	Necessidade de protocolo com o Clube Surf de Faro
Interesse dos alunos	Custo Elevado
Horário	Localização – 15/20m de carro
Benefícios para a saúde	
Forte vertente competitiva	
Contacto direto com a natureza	

O objetivo seguinte será a realização de um protocolo de colaboração do AEJD com o Clube Surf de Faro.

3ª Etapa

A 3ª Etapa deste projeto teve início no dia 15 de janeiro de 2022 e terminou no dia 22 de abril de 2022.

O objetivo desta etapa consistiu em procurar as melhores soluções para efetuar um protocolo de colaboração entre o AEJD e o Clube de Surf de Faro.

Nesta etapa estabeleci contacto com a Direção do Agrupamento e com o Clube Surf de Faro. O contacto com a Direção do AEJD teve como objetivos perceber o modo como são elaborados os horários no agrupamento e averiguar a possibilidade de alteração do horário de funcionamento do DE no próximo ano letivo, tendo apresentado uma proposta com esse fim. A Direção referiu que iria analisar a proposta mas mencionou que a construção dos horários

dos professores é uma tarefa complexa e de difícil gestão, que poderia comprometer a proposta apresentada.

Acerca do contacto com o Clube de Surf de Faro, foi realizada uma reunião com os responsáveis técnicos do mesmo com vista a ser estabelecido um protocolo de colaboração entre o AEJD e o Clube de Surf de Faro.

Os responsáveis do Clube mostraram-se agradados e receptivos a esta proposta de colaboração.

Surf

Protocolo com o Clube Surf de Faro

- Participantes: 2 a 30 alunos
- Transporte a partir da Escola Secundaria João de Deus (Gratuito)
- Horário: Sábado 10h00-12h00

Espaço

Praia de Faro - Clube Surf de Faro



4ª Etapa

Esta etapa teve início no dia 23 Abril de 2022 e terminou no dia 9 de junho de 2022.

Nesta etapa foi realizada uma reunião com o Departamento de Educação Física do AEJD, onde apresentei a proposta de alteração do horário do funcionamento do DE e transmiti as informações referentes à reunião com os responsáveis do Clube de Surf de Faro.

Acerca da proposta de alteração do horário de funcionamento do DE notei pouca receptividade por parte do grupo, que manifestou desagrado pelo horário proposto, referindo ainda a implausibilidade do mesmo.

De seguida, transmiti as informações relativas à reunião realizada com os responsáveis técnicos do Clube de Surf de Faro. Informei os presentes acerca do teor da conversa e salientei o agrado do Clube em colaborar com a escola.

O grupo de Educação Física manifestou satisfação perante a receptividade do Clube de Surf de Faro e referiu que se iria apresentar a proposta de existência de um Grupo/Equipa de Surf, no próximo ano letivo, à direção do agrupamento.

Balanço

O Projeto do DE escolhido por mim tinha 2 vertentes.

Acerca da primeira vertente, a alteração/remodelação do horário de funcionamento do DE no AEJD, considero que esta ideia não teve a receptividade esperada. Apresentei esta proposta com vista a aumentar a participação dos alunos no DE pois um horário pós letivo permitiria, potencialmente, que um maior número de alunos a frequentasse. No entanto, esta ideia não foi do agrado de muitos dos meus colegas, que mostraram insatisfação perante o horário proposto, não lhes agradando, aparentemente, a ideia de trabalharem no horário proposto.

Acerca da segunda vertente, a proposta de existência de um grupo/equipa de uma modalidade aquática no agrupamento, mais especificamente de um Grupo/Equipa de Surf realizei um balanço muito positivo, destacando a receptividade do Clube Surf de Faro em realizar um protocolo de colaboração com a escola e o agrado do Grupo de Educação Física pela proposta efetuada e pelos contactos estabelecidos.

Capítulo 4 – Seminário

Introdução

Acerca da Área do Seminário, procurei essencialmente promover o debate e troca de ideias entre os professores de Educação Física, os alunos e toda a comunidade escolar.

A realização deste seminário envolveu a realização de várias etapas.

1ª Etapa

Esta etapa começou com a escolha do tema para o seminário. Procurei junto dos professores do DEF, junto dos alunos e de toda a comunidade escolar recolher informações acerca do tema.

A minha decisão de realizar um seminário acerca desta temática, Bullying na escola, deve-se ao facto de ter presenciado um caso flagrante de Bullying numa das minhas aulas.

Como sou da área de Educação Física, inicialmente pensei em escolher como tema de seminário algo diretamente relacionado com a minha área, mas este caso de Bullying não me saía da cabeça e várias questões começaram a surgir:

- Será que a disciplina de Educação Física propicia a existência de casos de Bullying?
- Será que nós, enquanto docentes de EF podemos e devemos realizar o nosso Plano Anual, incluindo atividades ou jogos cooperativos que podem fomentar a união e entreajuda entre os alunos e assim combater o Bullying.
- E, de um modo geral, qual a prevalência de Bullying nesta escola?
- Foi para responder a estas questões que eu decidi realizar este estudo e consequentes pesquisas acerca desta temática, e que eu decidi abordar esta temática para o meu seminário.

2ª Etapa

Nesta etapa foi realizado o projeto do seminário e definidos os objetivos do seminário “Bullying na Escola”:

:

- Consciencializar a comunidade escolar para a dimensão e gravidade do problema.
- Sensibilizar para a compreensão do problema e apoio às vítimas.
- Determinar a prevalência de casos de Bullying na Escola Secundária João de Deus, através da aplicação de um questionário.

- Averiguar se a Educação Física, enquanto disciplina, contribui para a melhoria do relacionamento entre os alunos ou, pelo contrário, coabita com comportamentos de exclusão e Bullying.
- Demonstrar o modo como os jogos cooperativos, na Educação Física, podem contribuir para a prevenção e redução de casos de Bullying.

Ainda nesta etapa tive que investigar e elaborar uma revisão da literatura sobre o tema escolhido “Bullying na Escola” de modo a ter um conhecimento mais detalhado sobre este problema tão grave e atual, para me sentir confiante e poder apresentar argumentos científicos e válidos na apresentação do Seminário.

3ª Etapa

Nesta etapa conclui a revisão da literatura sobre o tema “Bullying na Escola”, começado na etapa anterior e realizei um trabalho escrito sobre o mesmo.

Para além da revisão da literatura, elaborei um questionário (apêndice 9) sobre o tema em questão para os alunos responderem. Optei pelo questionário porque me permitiu a recolha de informação de um grande número de alunos e deste modo fiz a comparação entre as respostas dos inquiridos. Na elaboração dos questionários optei por fazer questões de resposta fechada, com o objetivo de obter maior objetividade na análise, uma vez que permite a todos os inquiridos responderem à mesma questão, de modo que as respostas sejam comparáveis entre si.

Nesta etapa também elaborei uma apresentação em PowerPoint para utilizar no dia do seminário. Procurei sensibilizar os professores do DEF para a sua comparência no seminário.

4ª Etapa

Nesta etapa conclui o PowerPoint para apresentar e procurei novamente sensibilizar os professores do DEF para a importância da sua comparência no seminário.

Esta etapa ficou marcada pela realização e apresentação do Seminário.

Após a realização deste trabalho sobre o tema em questão, constatei que o Bullying é um problema muito grave e está em todo o lado, não só nas escolas como também na sociedade em geral.

Cada vez mais, nas escolas há a necessidade de identificar, prevenir e combater este fenómeno tão importante. O professor de Educação Física deve iniciar nas suas aulas, estratégias o mais cedo possível para a prevenção do Bullying pois quanto mais rápidas as intervenções, mais fácil se torna prevenir e combater o Bullying (Lopes Neto, Saavedra, 2003).

A Educação Física pode contribuir através de um trabalho preventivo com jogos cooperativos, onde a competição é deixada de lado, onde todos jogam uns com os outros e não uns contra os outros, onde se divertem e desenvolvem a socialização e a igualdade.

Concluindo, os jogos cooperativos constituem um instrumento importante para a diminuição do Bullying porque através dos jogos cooperativos os alunos são todos incluídos, os alunos dependem uns dos outros, um tem de ajudar o outro, existindo interação entre todos.

- A disciplina de Educação Física pode colaborar no combate do Bullying promovendo um espaço mais lúdico, com implementação dos jogos cooperativos.
- Os jogos cooperativos são lúdicos e um aluno precisa do outro para jogar, criando um ambiente positivo e inibindo o agressor.
- Conclusão: as aulas podem tornar-se tranquilas, sem rivalidade e sem violência.

Balanço do Seminário

Após uma reflexão sobre todo o trabalho efetuado e após a realização do seminário, considero que os objetivos do mesmo foram plenamente atingidos, tendo conseguido averiguar a prevalência de Bullying na Escola Secundária João de Deus e tendo demonstrado como a disciplina de Educação Física pode oferecer um forte contributo para a prevenção e superação dos problemas inerentes ao Bullying. O seminário revelou-se um sucesso, tendo despertado o interesse da comunidade escolar e alertado para este problema tão importante e atual.

Projeto de seminário: “O Bullying na escola”

Introdução

Este projeto de Seminário foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Como estagiário decidi desta forma realizar uma ação de formação intitulada “**Bullying na Escola**” a realizar no dia 14 de junho de 2022, na Escola Secundária João de Deus.

Pensar que há alunos que vão para a escola com sentimentos de medo, angústia e insegurança não será assustador? Minimizado por muitos, o “Bullying” é um problema antigo no seio escolar, tão antigo talvez como a própria escola, não sendo isso argumento suficiente para o não combater.

O termo Bullying foi usado pela primeira vez por Dan Olweus numa das suas investigações sobre tendências suicidas em adolescentes. Este termo é utilizado para descrever uma forma de agressão, tanto física como psicológica, entre alunos, que ocorre de uma maneira persistente, podendo durar anos.

A escola é um dos contextos em que o Bullying mais se faz sentir uma vez que se encontram num espaço muitas crianças e que se torna difícil para os adultos vigiarem todos os comportamentos e intervirem atempadamente.

Sendo os alunos a razão de ser da escola, é necessário interpretá-la como tal, e fazer com que esta não só ofereça o ensino, mas também garanta todas as condições inerentes à sua consumação.

Neste sentido este seminário não visa apenas abordar o “Bullying”, centralizando-se essencialmente nas soluções para o mesmo, mas também na importância que a disciplina de Educação Física, com os jogos cooperativos têm para a prevenção e combate do Bullying.

Este tema, tão controverso e atual, despertou grande interesse na Escola em que estou inserido, o que me motivou bastante para o abordar.

Justificação do Projeto

Como estagiário e com o sentido de conseguir contribuir para a evolução e desenvolvimento do conceito de escola global, interventiva e adaptada aos alunos, decidi debruçar-me sobre este tema.

A justificação deste tema substanciou-se nos seguintes fatores:

- Aumento significativo da ocorrência de casos no contexto escolar.
- Falta de sensibilização e formação nas Escolas.
- Ausência generalizada de mecanismos de deteção e intervenção sobre o problema, por parte das Escolas.
- Deteção e observação de alguns casos dentro da Escola Secundária João de Deus.
- Consciencialização de que podemos ter um papel ativo e interventivo na escola, relativamente ao problema.

Objetivos

A preparação e organização deste projeto trouxe-me mais uma experiência positiva e bastante enriquecedora na medida em que me pude aperceber de todo o trabalho que o envolve e de como tudo funciona.

Objetivos Gerais:

- Envolver a comunidade em torno do tema escolhido.
- Alertar para a prevalência da prática Bullying e para as suas consequências.
- Promover estratégias de deteção e intervenção.

Objetivos Específicos

- Promover o debate acerca do Fenómeno Bullying, junto de todos os agentes de ensino, tentando sensibilizá-los para a dimensão deste problema.
- Equipar os alunos com a informação necessária para que percebam da gravidade da ocorrência deste problema e da necessidade de agir prontamente perante o mesmo.
- Implicar os professores, alunos e pais/encarregados de Educação no projeto Bullying.
- Contribuir para a alteração favorável dos hábitos de indisciplina na Escola.
- Combater a desresponsabilização da Escola perante o Bullying.
- Contribuir para uma melhor articulação entre Escola e Agregado familiar.
- Sugerir a implementação de sistemas para a prevenção, deteção e intervenção de casos de bullying.

Estratégias

Para alcançar os objetivos propostos, o estagiário terá de realizar e ou implementar as seguintes atividades:

- Distribuição de panfletos informativos sobre o Bullying a toda a comunidade escolar (Objetivo 1,2,3).
- Elaboração de inquérito a preencher pelos alunos.
- Apresentação ao pessoal docente do projeto Bullying na escola (Objetivo 1).
- Implementação dos meios de prevenção, deteção e intervenção perante o Bullying (Objetivo 4,5).
- Apresentação ao Conselho Executivo de um documento com sugestões de prevenção, deteção e intervenção perante o problema (Objetivos 5 e 7).

Crítérios de Êxito

- A presença de 20 participantes no seminário (Objetivo 1).
- Observação de um aumento de sensibilização dos alunos perante o Bullying (Objetivo 2).
- Diminuição do número de casos de Bullying na Escola Secundária João de Deus (Objetivos 2 e 4).
- Obtenção de uma amostra de 10% de questionários preenchidos, relativamente à totalidade de alunos da Escola Secundária João de Deus (Objetivo 3).
- O número de professores envolvido no Projeto Bullying na Escola (Objetivo 3).
- O número de pais/encarregados de Educação efetivamente implicados no projeto “Bullying na Escola” (Objetivo 3) ”.
- Aprovação por parte do Conselho Executivo das estratégias sugeridas (Objetivo 5 e 7).
- A qualidade das estratégias apresentadas para minorar ou resolver os erros cometidos pelos vários agentes educativos na abordagem aos casos de Bullying (Objetivos 5 e 7).

Local de Realização

O seminário terá lugar no Auditório da Escola Secundária João de Deus. A ação de formação está prevista para decorrer durante o dia 14 de junho de 2022, com o seu início as 9.00 horas e término por volta das 13.30 horas.

Calendarização

Este projeto tem início com a caracterização da escola, quando começa o ano letivo, altura em que estabeleci as estratégias de intervenção;

Outubro

- Investigação sobre o tema e estabelecimento de contatos com possíveis preletores.

Novembro/Dezembro

- Investigação da ocorrência do fenómeno Bullying na Escola Secundária João de Deus.

Janeiro

- Aplicação de estratégias de prevenção, deteção e intervenção.
- Tratamento de dados da investigação efetuada.

Fevereiro

- Análise sobre as estratégias aplicadas.

Março

- Realização de um vídeo sobre o tema: “Bullying na Escola”.

Abril

- Preparação final para o Seminário.

Maió / Junho

- Apresentação do Seminário.

Funcionamento

Local:	Escola Secundária João de Deus.
Data:	14 de junho de 2022.
Tipo de Formação:	Teórica.
Duração:	Esta Ação de Formação terá a duração de

uma manhã.

Número de Participantes: A definir.

Professor estagiário: Tiago Nunes.

Pré-Requisitos

É necessária uma inscrição, que deverá ser efetuada até ao dia 9 de junho de 2022.

Organização e Divulgação

A organização é da responsabilidade do Núcleo de Estágio (estagiário Tiago Nunes) com a colaboração dos alunos do Curso de Ciências e Tecnologias

O Seminário será divulgado por meio de cartazes e panfletos expostos na Escola.

- Parcerias e Apoios

Escola Secundária João de Deus

Folhas brancas A4;

Cedência do espaço

Outros apoios a definir conforme as necessidades que poderão ocorrer.

-População Alvo

Professores

Psicólogo

Estudantes

Agregado familiar

Auxiliares de Ação Educativa

Recursos

Os recursos a serem mobilizados para a realização deste Seminário serão:

Humanos

Núcleo de Estágio de Educação Física da Escola Secundária João de Deus; - Tiago Nunes

Participantes

Espaciais

Auditório da Escola Secundária João de Deus.

Materiais

Computado portátil

Projektor

Plano de Atividades

09.00 hrs - Receção aos participantes

09.10 hrs – Abertura do Seminário

09.20 hrs – Início do Seminário

- Visualização de uma curta-metragem
- Temas diversos acerca do Bullying – Especialista

11.20 hrs – Intervalo

11.40 hrs – Reinício do Seminário

- Demonstração e análise de trabalho de investigação
- Estratégias de deteção
- Estratégias de Intervenção

Nota: O Plano de Atividades está sujeito a alterações, durante o decorrer de todo o processo de preparação da atividade.

Possíveis Constrangimentos

Visto a Ação de Formação se realizar num dia de semana, poder-se-á suceder que muitos interessados acabem por não participar na ação de formação, por motivos laborais.

Monotonia na apresentação dos conteúdos.

A falta de participantes.

Problemas técnicos com o material audiovisual.

Como Ultrapassar os Possíveis Constrangimentos

Uma vez que os constrangimentos estão previstos e identificados, torna-se mais fácil evitá-los. Para que tal aconteça tenho de ter em conta:

Pertinência do tema e boa divulgação da ação.

Verificação do estado do material a ser utilizado na sessão.

Utilizar uma apresentação dinâmica, ativa e participativa.

Adequar a sessão, de modo a que esta se realize quer, independentemente do número de participantes.

Conclusão

Estas são as últimas linhas de uma longa caminhada, de uma maratona que concluo com grande alegria e que assinala um marco importante da minha vida, a concretização de um dos meus maiores objetivos. Contudo sou também invadido de uma nostalgia, que não surge de forma inesperada, mas sim mais cedo do que a esperava.

O Estágio Pedagógico é um ano de trabalho árduo, de muitas noites sem dormir, de muitas horas a formular e reformular, um ano pautado por uma dualidade extrema de sentimentos que variam entre a alegria e euforia, passando pela tristeza e frustração.

Só agora, e olhando para o caminho percorrido, consigo perceber o quanto mudei desde a primeira aula que lecionei, e é ao identificar esta minha evolução progressiva que me tranquilizo, pois sei que estou mais preparado para enfrentar os desafios que surgirão no futuro.

Tenho a perfeita noção que nem sempre o meu desempenho como professor correspondeu ao que se pretende, mas a maioria dos meus erros permitiu-me aprender ainda mais. Por outro lado tenho também a consciência tranquila porque sei que dei o melhor de mim, que me esforcei para realizar um trabalho sério e rigoroso nas várias áreas que compõem o estágio pedagógico.

Considero que todas as áreas de atuação que tive durante o estágio foram de extrema importância para o meu processo de formação, destacando, no entanto, a área de lecionação pela sua preponderância na formação de futuros docentes e por ser aquela onde o papel do professor estagiário é maior.

No decorrer da lecionação das aulas procurei sempre que os alunos sentissem que estavam perante alguém com conhecimentos, alguém que lhes transmitia segurança e firmeza, que eles pudessem considerar não só como professor estagiário, mas também como alguém que se implica, alguém disposto a ouvir, a indicar, a corrigir, alguém a quem pudessem recorrer sempre que necessário. Ainda nesta área destaco a semana de PTI, considero esta semana muito importante para a minha formação, pois permitiu-me vivenciar o horário completo de um professor de EF.

Relativamente à área de Direção de Turma, posso dizer que esta é uma área complexa, trabalhosa, com imensas tarefas e responsabilidades, mas ao mesmo tempo é uma área privilegiada de ligação com o meio, na medida em que faz a ligação Escola-Família. Mais do que tratar de assuntos burocráticos e administrativos, a atual função do DT exige-lhe uma

intervenção pedagógica e até curricular que é fundamental para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem.

Sucintamente, as minhas tarefas nesta área passaram pela observação, acompanhamento, colaboração e apoio ao trabalho realizado pelo Diretor de Turma. Assim, esta função permite ao estagiário tomar a devida noção do papel deveras importante que o diretor de turma assume hoje em dia numa escola, e prepará-lo a enfrentar situações idênticas num futuro próximo com a respetiva segurança e conhecimento.

A minha experiência na área do Desporto Escolar passou pelo núcleo de Voleibol, e não posso deixar de referir que foi uma experiência na qual aprendi bastante, e que me é muito útil.

O Seminário realizado correu muito bem e de acordo com o planeado. Após a reflexão sobre o seminário, apesar da sua preparação ter sido um pouco desgastante e cansativa, tenho a certeza que foi algo de muito gratificante. Os feedbacks foram em grande quantidade, e como se isso não bastasse, foram apenas positivos.

Sem dúvida os meus alunos são o que de mais gratificante levo deste longo ano, é certo que os irei recordar sempre com muitas saudades, não só porque foram os primeiros, mas porque os considero fantásticos, não se limitaram a ser meros recetores de informação e conhecimentos, foram críticos, responsáveis e dedicados. Foi tanto aquilo que me deram enquanto pessoa e professor que não os esquecerei nunca... só eu, lhes saberei atribuir o valor e significado devidos!

Por muito que aqui escreva, este relatório irá sempre pecar por defeito, não fará nunca justiça a tudo o que vivenciei, não consigo fazer referência a todos os aspetos que tornaram esta experiência tão gratificante. Experiência como o trabalho que desenvolvi com os alunos do Desporto Escolar, experiências como a elaboração dos temas de aprofundamento para as diferentes áreas de intervenção e outras atividades onde me diverti e aprendi bastante, experiências estas marcadas pela partilha e colaboração entre todos.

Por outro lado, o grupo de pessoas com quem trabalhamos e com quem convivemos no dia-a-dia é determinante para o sucesso do nosso trabalho e também para o nosso equilíbrio interior. Neste ponto posso afirmar que tive a sorte de ter do meu lado as pessoas certas. A cooperação e entajuda do OE, dos meus colegas e do núcleo de estágio foram fundamentais para que eu pudesse atingir os meus objetivos, mostraram-se sempre disponíveis em todos os momentos e deram-me a segurança e motivação para ultrapassar os obstáculos com que me fui deparando.

O estágio pedagógico terminou, mas tenho consciência que a minha aprendizagem e a minha evolução como professor contínua, a cada aluno novo que me seja atribuído, em cada ação de formação, em cada cargo futuro que possa vir a assumir na escola.

Toda esta experiência veio confirmar a escolha de vida acertada que fiz quando ainda me encontrava no mesmo ano em que os meus alunos se encontram agora. Serviu ainda para confirmar que no decorrer da minha vida irei fazer o que gosto e certamente irei gostar do faço porque esta experiência fez-me compreender que esta é realmente a profissão que sempre quis ter. Ao meu OE um obrigado muito especial por toda a partilha e por me ter feito perceber que realmente tenho potencial para ser um excelente professor.

Referências Bibliográficas

- Alho, S. & Nunes, C. (2009). Contributo do diretor de turma para a relação escola-família. *Educação*, 2 (32), 150-158.
- Araújo, F., (2017). A Avaliação e a Gestão Curricular em Educação Física – um olhar integrado. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física* (32), 121-133.
- Bagley, S., Salmon, J., & Crawford, D. (2006). Family structure and children's television viewing and physical activity. *Med Sci Sports Exerc*, 38(5), 910-918. Retrived from [https://journals.lww.com/fulltext/2006/05000/Family Structure and Childrens Television Viewing.16.aspx](https://journals.lww.com/fulltext/2006/05000/Family_Structure_and_Childrens_Television_Viewing.16.aspx).doi: 10.1249/01.mss.0000218132.68268.f4
- Batalha, A. (2004). *Metodologia do Ensino de Dança*. Lisboa: FMH Edições.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa. Lisboa, Livros Horizonte.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação* (23), 77-93.
- Bom, L. (1985). A utilização dos meios (gráficos) auxiliares de ensino em Educação Física. *Revista Horizonte*, 2 (1), I-XII.
- Bom, L. (2019, março). Desafios da Avaliação em Portugal. Comunicação, *Seminário Internacional Educação (Física) o Valor da Avaliação*, org. SPEF e CNAPEF, Lisboa, Portugal.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio Para “Dar Aulas” ou para “Ser Professor”? Será o Estágio uma Praxe? *Revista Horizonte*, 18 (108), 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano. Projeto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário*. Lisboa. DGBS-Ministério da Educação
- Bom, L., Jacinto, J., Mira, J., & Carvalho, L. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º e 12º anos - Cursos Gerais e Cursos Tecnológicos*. Lisboa: Ministério da Educação. Departamento do Ensino Secundário.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15 (86), 1-12.
- Calca, J. (2012). O trabalho colaborativo: O Conselho de Turma e os Grupos Disciplinares, numa perspetiva integradora. Relatório de Estágio orientado por José Brás, Mestrado

- em Ensino da EF, Universidade Lusófona, Lisboa. Acedido em 25 de março de 2022 em https://recil.ensinulusofona.pt/jspui/bitstream/10437/3631/1/Tese_Calca_alterada-final.pdf
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), 22 – 26.
- Carvalho F., Martins J., Costa J., Cardoso J., Gomes L., & Carreiro da Costa F., (2016). Haverá diferenças dos níveis de atividade física entre os rapazes e as raparigas adolescentes nos vários contextos de prática? *Boletim SPEF*, (40), 91-99.
- Carvalho, L., (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10/11), 135-151.
- Carvalho, L., & Mira, J. (1993). Organização e gestão da aula de Educação Física-1o Ciclo do Ensino Básico. *Revista Horizonte*, (53), 173-179.
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de Liderança do Diretor de Turma e Problemáticas Associadas. *Exedra - Revista Científica*, (7), 70-85.
- Comédias Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em educação física – o problema dos jogos desportivos coletivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para a obtenção do grau de Doutor em Educação, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa. Acedido em 20 de Abril de 2022 em: <https://recil.ensinulusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>
- Coutinho, M. (1994). *O Papel do Diretor de Turma na Escola Atual*. Porto: Porto Editora.
- Cruz, P. (2006). O papel do diretor de turma face aos desafios da autonomia – um estudo de caso. Tese de mestrado não-publicada, Universidade Portucalense, Infante D. Henrique, Porto.
- Direção-Geral de Educação [DGE]. (2021-2025). *Programa estratégico desporto escolar*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.
- Evans D. (2012). Make them believe in you. *Ethos and Pedagogical Communication: suggestions for enchanting credibility in the classroom*. Acedido em 28 de Março de 2022 em: <https://www.tes.co.uk/article.aspx?storycode=6179294>.
- Fernandes, D., Ferraz, M. J., Carvalho, A., Dantas, C., Cavaco, H., Barbosa, J., Tourais, L., & Neves, N. (1994a). Avaliação criterial/ Avaliação normativa. In I.I.E. (Ed.). *Pensar Avaliação, Melhorar a Aprendizagem*. Lisboa: I.I.E.
- Fonseca, M. (2011). Opção para a composição dos grupos de aprendizagem nas aulas de Educação Física. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de mestre, orientada por Luís Bom, Lisboa.

- Gomes, C., Antunes, F., Martins, F. & Sarmiento, T. (2012) A direção de turma entre racionalização, fragmentação e confronto de culturas: Testemunhos e Interpretações. In. Bonal, X., Diaz, C. & Luque, D. (coords). *La Educación en la Sociedad Global e Informacional* (pp. 229-237). Atas de la XVI Conferencia De Sociologia De La Educación; Oviedo, Espanha, julho 12-13, 2012. Madrid: Asociación de Sociologia de la Educación.
- Gonçalves, C. (2006). A educação moral na formação do atleta. *Revista Horizonte*, 21 (123), 29-35
- Hadji, C. (1994). *A avaliação, regras do jogo. Das intenções aos instrumentos*. Porto: Porto Editora.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na Ótica dos Professores Estagiários de Educação Física: Dificuldades e Limitações. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1 (1), 55-67. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-1_4.
- Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J. & Carvalho, L. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física 10.º, 11.º e 12.º Anos – Cursos Científico-Humanísticos e Cursos Tecnológicos*. Ministério da Educação.
- Lopes N. A. A, Saavedra L.H (2003). Diga não para o bullying – programa de redução do comportamento agressivo entre estudantes. Rio de Janeiro: Abrapia.
- Mafa, O., & Makuba, E. (2013). The Involvement of Parents in the Education of their Children in Zimbabwe’s Rural Primary Schools: The Case of Matabeleland North Province. *Journal of Research & Method in Education*, (1), 37-43.
- Marcon, D.; Graça, A. B. S.; Nascimento, J. V. (2011) Critérios para a implementação de práticas pedagógicas na formação inicial em Educação Física e implicações no conhecimento pedagógico do conteúdo dos futuros professores. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 3(25), 497-511,
- Marques, A., Martins, J., & Costa da Costa, F. (2010). Scholar sports participation according to age and sex of students from military schools. *British Journal of Sports Medicine*, 44(14). Retrieved from

http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2010.078972.24https://acceda.ulpgc.es:8443/xmlui/bitstream/10553/13604/1/0537108_20152_0012.pdf.

- Marques A., & Carreiro da Costa F., (2013). Levels of Physical Activity of Urban Adolescents According to Age and Gender. *International Journal of Sports Science*, 3(1), 23-27. doi: 10.5923/j.sports.20130301.05.
- Martins, I. (2010). Clima de Escola, Participação e Identidade: Um olhar sobre a disciplina e o professor de Educação Física. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra.
- Martins, J., Gomes L., & Carreiro da Costa F (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp.53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Matos, M. G. D., Simões, C., Tomé, G., Camacho, I., Ferreira, M., Ramiro, L., ... & Equipa Aventura Social. (2012). *A saúde dos adolescentes portugueses: relatório do estudo HBSC 2010*. Lisboa: Centro de Malária e Outras Doenças Tropicais/IHMT/UNL.
- McBride, B., Schoppe-Sullivan, S., & Ho, M. (2005). The mediating role of fathers' school involvement on student achievement. *J Appl Dev Psychol*, 26(2), 201-216. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2004.12.007>.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Pearson Education. Acedido em 28 de Abril de 2022 em https://spectrumofteachingstyles.org/assets/files/book/Teaching_Physical_Edu_1st_Online.pdf
- Nóvoa, A. (1992). *Os professores e a sua formação*. Lisboa: Dom Quixote.
- Onofre, M. (1995). Prioridades de formação didática em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.
- Peralta M., Carrilho D., Maurício I., Costa S., Carreira da Costa F., & Marques A., (2015). Correlatos da participação no desporto escolar nos ensinos regular e militar. O papel do sexo, idade, estatuto socioeconómico e das atitudes. *Revista ibero-americana de psicologia del ejercicio y el deporte*, 10 (1),133-138. Retrieved from <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311132628016>.
- Perrenoud, P. (1999). Não mexam na minha avaliação! Para uma abordagem sistémica da mudança pedagógica. In. A. Estrela & A. Nóvoa, *Avaliações em educação: novas perspectivas*. (pp. 170-190) Porto: Porto Editora.

- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e "treino" das capacidades motoras. *Horizonte - revista de educação física e desporto* (51), pp. 86-90.
- Prudente, J. (2014). A avaliação nos jogos desportivos coletivos: um instrumento de gestão no processo de ensino/aprendizagem. Um exemplo prático através do andebol. In Lopes, H., Gouveia, E., Alves, R. & Correia, A. (Eds), *Problemáticas da Educação Física I* (pp.55- 58). Universidade da Madeira.
- Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Horizonte*, 107 (18), 20-25.
- Reis, P. (2011). *Observação de aulas e avaliação do desempenho docente*. Ministério da Educação. <http://www.ccap.min-edu.pt/pub.htm>.
- Ribeiro, C. (2006) Aprendizagem cooperativa na sala de aula: Uma estratégia para aquisição de algumas competências cognitivas e atitudinais definidas pelo Ministério da Educação. Tese de Mestrado, Universidade de Trás os Montes e Alto Douro. Viseu. Acedido em 10 de maio de 2022 em <file:///C:/Users/Utilizador/Downloads/universidade-de-tras-os-montes-e-alto-douro.pdf>
- Rocha, J. M. (2008). *História do Surf em Portugal: As origens* (1º Edição ed.). Lisboa: Quimera Editores, Ida.
- Rodrigues, M. L., Alçada, I., Calçada, T., & Mata, J. (2017, Maio). Apresentação de resultados do Projeto Aprender a Ler e a Escrever em Portugal (relatório de progresso). Fórum das Políticas Públicas, Lisboa: EPIS.
- Schmitz, E. (2000). *Fundamentos da Didática* (7ª ed.). São Leopoldo: Unisinos.
- Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). *Educação Física Escolar – O tempo e a sua Gestão*. *Gymnasium - Revista De Educação Física, Desporto e Saúde*, 35-44.
- Souza, R. (2004). *Boas Ondas* (Frist Edition ed.). Rio de Janeiro: Ediouro.
- Trusov, M., Bucklin, E., & Pauwels, K. (2009). Effects of word-of-mouth versus traditional marketing: findings from an internet social networking site. *Journal of marketing*, 73 (5), 90-102.
- Vasconcelos, C., Praia, J. F. & Almeida, L. S. (2003). Teorias de aprendizagem e o ensino/aprendizagem das ciências: da instrução à aprendizagem. *Psicologia Escolar e Educacional*, 7 (1), 11-19.

- Vieira, I. (2013) A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem. Dissertação (Mestrado em Supervisão Pedagógica) - Universidade Aberta, Lisboa, 2013. Acedido em 26 de abril de 2022 em <https://repositorioaberto.uab.pt/bitstream/10400.2/2934/1/A%20autoavalia%C3%A7%C3%A3o%20como%20instrumento%20de%20regula%C3%A7%C3%A3o%20da%20aprendizagem-Isabel%20Vieira.pdf>
- Yang, X., Telama, R. & Laasko, L. (1996). Parents' Physical Activity, Socioeconomic Status and Education as Predictors of Physical Activity and Sport among Children and Youths - A 12-Year Follow-Up Study. *International Review for the Sociology of Sport*, 31 (3), 267-283.

Referências Legislativas

- Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Regime Jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar

Apêndices

Apêndice 1 - Questionário Individual do Aluno

QUESTIONÁRIO INDIVIDUAL

CARACTERIZAÇÃO INDIVIDUAL

Nome completo: _____

Idade _____ Data de Nascimento ____/____/____

TRANSPORTE

Distância da casa à escola _____ km Tempo gasto: _____ minutos

Casa --» Escola: pé carro autocarro mota bicicleta
outro? _____

Escola --» Casa: pé carro autocarro mota bicicleta
outro? _____

SAÚDE /ALIMENTAÇÃO

Onde tomas o pequeno-almoço? Em casa Em casa de familiares Na escola Não tomas

Preocupas-te com a tua alimentação? Sim Não Quantas vezes comes por dia? 1 2 3
4 +4

A que horas te deitas normalmente?

Tipos de Dificuldades: Visuais Auditivas Motoras Fala Linguagem

Outras _____

ATIVIDADE FÍSICA

Tiveste Educação Física no Ensino Primário? Sim Não

Como se chama o Professor de Educação Física do ano passado?

Qual a classificação que tiveste em Educação Física no ano passado? _____

Qual a classificação que pretendes atingir este ano? _____

Tens algum problema que te limite na aula de Educação Física? Sim Não

Qual? _____

Praticas alguma atividade física? Sim Não

Qual? _____

Praticas algum desporto federado? Sim Não

Qual? _____

Quantos treinos por semana? _____

Gostas de Educação física? Sim Não Porque? _____

TEMPOS LIVRES

	S	N		S	N		S	N		S	N
Computador			Desporto			Ir ao café			Estudar		
TV			Passear			Festas			Ir ao Teatro		
Rádio			Sair à noite			Ler			Outros:		
Cinema			Praia			Dormir					

Bom Ano Lectivo ☺
Professor Tiago Nunes

Apêndice 2 – Critérios de Classificação

RESUMO DAS CONDIÇÕES DE CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS EM E.F. NO ENSINO SECUNDÁRIO

Níveis de Classificação	ATIVIDADES FÍSICAS			APTIDÃO FÍSICA	CONHECIMENTOS
	10º	11º	12º		
=< 7 valores	Menos de 3 níveis Introdução ou Elementar em 3 subdomínios	< 6 I	≤ 6 I	2 testes na ZSAF	O aluno <u>não demonstra</u> conhecimentos inerentes aos conteúdos lecionados e também sobre: processos de desenvolvimento e manutenção da CF; estruturas e fenómenos sociais relacionados com as AF; atingindo classificações < 10 valores
8-9 valores	Entre 3 I e 5 I	6 I	5 I + 1 E	2 testes na ZSAF	
10-11 valores	5 I + 1 E	4 I + 2 E	3 I + 3 E	10 val - 2 testes na ZSAF a)	O aluno <u>demonstra</u> conhecimentos inerentes aos conteúdos lecionados; atingindo classificações ≥ 10 valores
				11 val - 3 testes na ZSAF a)	
12-13 valores	4 I + 1(P)E + 1 E	3 I + 1(P)E + 2 E	2 I + 1(P)E + 3 E	12 val - 3 testes na ZSAF a)	
				13 val - 4 testes na ZSAF a)	
14-15 valores	4 I + 2 E	2 I + 1(P)E + 3 E	1 I + 2(P)E + 3 E	14 val - 4 testes na ZSAF a)	
				15 val - 5 testes na ZSAF a)	
16-17 valores	3 I + 1(P)E + 2 E	1 I + 2(P)E + 3 E	1 I + 1(P)E + 4 E	16 val - 6 testes na ZSAF a)	
				17 val - 5 testes na ZSAF + 1 no PAT* a)	
18-19 valores	3 I + 3 E	1 I + 1(P)E + 4 E	2(P)E + 4 E	18 val - 4 testes na ZSAF + 2 no PAT* a)	
				19 val - 3 testes na ZSAF + 3 no PAT* a)	
20 valores	2 I + 4 E	1 I + 5 E	6 E	2 Testes na ZSAF + 4 no PAT* a)	18 val ≥ 16 valores na Pteo** 19 val ≥ 17 valores na Pteo** ≥ 18 valores

a) O aluno deverá estar na ZSAF em pelo menos um dos testes de cada uma das capacidades (Resistência Aeróbia, Força, Flexibilidade)

*PAT = PERFIL ATLÉTICO

**Pteo = Parte Teórica

NI - Nível Introdutório

NE - Nível Elementar

NA - Nível Avançado

ZSAF - Zona Saudável da Aptidão Física

Apêndice 3 – Relatório das Observações da Prática Letiva

Relatório das Observações da Prática Letiva

Observador: Tiago Nunes

Observado: Orientador da Escola: Horácio Neves

Estagiário de Outra Escola: Pedro Beleza

Introdução

O documento aqui apresentado foi realizado no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Esta reflexão individual tem como base a observação de algumas aulas do meu orientador de escola, professor Horácio Neves e do colega de estágio de outra Universidade, Pedro Beleza.

O grande objetivo desta reflexão é completar a minha formação através da observação da lecionação de outros professores nos diferentes domínios de instrução, gestão, disciplina e clima.

Dimensão Gestão

A definição de gestão, neste contexto, enquadra-se na administração dos recursos materiais, espaciais, temporais e humanos numa determinada aula.

Para uma gestão ser efetiva, em traços gerais, penso que é necessário: não perder tempo entre exercícios; rentabilizar o espaço e organiza-lo de forma a que os exercícios lá explanados sejam exequíveis e que não haja interferência entre estações ou tarefas; que o material utilizado seja o apropriado para os objetivos pretendidos; que as questões de segurança sejam interpretadas de forma muito cautelosa na colocação do material; que os alunos não fiquem demasiado tempo sem executarem qualquer tarefa; e que o professor consiga ter uma visão global de todo o espaço e que consiga controlar o mesmo;

Entre professor experiente (o meu OE) e professor estagiário denotaram-se algumas diferenças nesta matéria. O professor estagiário demonstra uma acentuada preocupação na organização do espaço, em que antes da aula começar, o material para os diferentes exercícios já estava colocado, havendo uma maior economia de tempo. Apesar disso, denotei frequentemente aquando de aulas em estações que estas não eram compatíveis em relação ao espaço, ou seja, que interferiam e prejudicavam as tarefas entre si.

Começar a aula à hora exatamente estabelecida para o seu início também foi algo que o estagiário demonstra ser muito responsável, mas economizar tempo não é apenas isto, ou ter o material preparado previamente, e aqui o professor experiente demonstra ser mais eficaz e produtivo, com rotinas estabelecidas, sinais, e formas sucintas e esclarecidas de informar os alunos sobre a sua atuação no início e durante a aula.

O que na minha opinião, na vertente gestão, mais distingue pela positiva o professor experiente é a forma como se desloca no espaço de aula e como consegue dirigir e adaptar a sua atenção, variando a amplitude com a focalização, e assim conseguir controlar o que se desenrola no espaço de aula.

Outra característica que mais me agrada no professor experiente é a forma mais flexível com que o professor gere o espaço, o tempo e os alunos. Verifico que o aluno estagiário por razões óbvias (insegurança, receio de penalizações, etc...) têm aulas muito rígidas na medida que têm mais dificuldade em adaptarem-se a situações imprevistas ou a realizarem alterações aos planos de aula, mesmo que isso significasse uma maior aprendizagem por parte dos alunos.

Dimensão Instrução

O termo instrução aparece frequentemente confinado às intervenções verbais do professor relativas à transmissão de informação, às explicações e diretivas acompanhadas ou não de demonstração. Para uma definição mais ampla e compreensiva, a instrução é melhor entendida não como uma ação discreta mas como um processo interativo entre professor e aluno em torno de um conteúdo. Assim a instrução está associada à comunicação e interação.

No processo de instrução o professor avalia as necessidades e capacidades dos alunos, seleciona atividades e tarefas para concretizar os objetivos da aprendizagem, isto fundamentado, na forma como passa a informação útil e expressa os seus conhecimentos para que sejam assimilados.

O professor experiente na comunicação mostrou ter uma enorme vantagem em relação ao estagiário. O modo como utiliza o tom de voz, a linguagem apropriada (verbal e não verbal), o “timing” e a naturalidade de quem já exerce a profissão há anos. Assim, os feedbacks dados por este são muito mais eficientes quer na instrução quer na gestão da aula. O estagiário utiliza menos feedbacks técnicos, utilizam sim e variadas vezes feedbacks gerais e motivacionais na tentativa de impor presença, o que acaba por ser contraproducente na medida que, de uma forma ou de outra desvaloriza depois os feedbacks essenciais à aprendizagem, ou seja, os feedbacks técnicos e específicos das habilidades motoras. Com isto não estou a dizer que não se deve dar feedbacks motivacionais aos alunos, antes pelo contrário, penso que são necessários e imprescindíveis, mas no contexto apropriado e para os alunos, não para o orientador de estágio, isto é, não utilizar essa estratégia com objetivos paralelos. Penso que o estagiário e eu incluído nos devemos afastar da tentativa de agradar aos orientadores, mas sim, tentar aprender com eles e descobrir o nosso próprio estilo de ensino.

A minha ilação é que o professor estagiário focaliza-se mais nele próprio, as suas preocupações, por exemplo, estão mais concentrados se seguem o plano de aula ou não, os tempos de transição, a melhor forma de transmitir os conteúdos, a sua postura e colocação na aula. Pelo contrário o professor não estagiário centra mais as preocupações nas necessidades dos alunos, utilizando os alunos como agentes de ensino. O professor experiente em comparação ao estagiário, dá maior importância à observação de tarefas que os alunos vão realizando, ou seja, procuram a aprendizagem. Parece haver uma maior adaptação dos professores aos alunos.

Verifico também que há um enorme défice do estagiário na conceção de exercícios de progressão, isto é, os conteúdos englobam sempre a complexidade própria de uma habilidade motora e para a sua eficaz realização não basta praticar o conteúdo por si só, é necessário “dividir” o mesmo, do simples para o complexo para que as dificuldades na sua execução sejam ultrapassadas, e denoto a ausência de exercícios e tarefas neste sentido.

Dimensão Disciplina

Neste âmbito, entende-se como disciplina toda uma conduta de ações que não ultrapassem o respeito e cordialidade entre os intervenientes numa sala de aula, e pelas regras estabelecidas, de modo, a que não haja perturbações no processo ensino aprendizagem.

Nesta matéria nada de muito relevante ocorreu nas aulas observadas. Apesar disso, penso que a indisciplina não deve ser tomada apenas como os casos graves em que os alunos ofendem, agridem, etc. Exemplos como fingir que não ouve o professor, falar enquanto o professor se dirige à turma, fazer algo que o professor proibiu, na minha perspetiva são casos de indisciplina em que o comportamento do professor favorece ou não a ocorrência e repetição dos mesmos.

De um modo geral, o professor experiente mostra-se mais seguro e consistente na forma como comunica e isso faz a diferença. Se os alunos notam sinais de insegurança por parte do professor, mais tarde ou mais sendo aproveitam-se disso mesmo, e daí pode surgir a indisciplina, ainda mais no caso de professor estagiário, que dadas as circunstâncias é visto aos olhos do aluno como mais suscetível, pela menor experiência, pela maior proximidade de idades, por estar a ser avaliado etc.

Nas aulas que assisti, o estagiário teve sempre mais dificuldade em controlar e evitar as atitudes que sejam indisciplinadas. Por exemplo, numa determinada aula, um dos estagiários pediu a um dos alunos que se encontrava sentado para se levantar, este estava à espera da sua vez para realizar um exercício, e assim o fez, mas voltou a fazer o mesmo assim que o professor virou as costas, e o professor viu mas “fingiu” que não, passando uma imagem de fragilidade na sua liderança. Penso que é nestas situações que deve haver uma imposição por parte do professor para que não se repita em situações parecidas e que a turma sinta a autoridade do professor e que surgirá assim que necessário.

Dimensão Clima

Entende-se como clima o ambiente que vigora numa determinada aula que se pretende efetivo, com a presença de motivação, cooperação e respeito dos e entre os intervenientes.

Penso que o professor deve favorecer um bom clima através de algumas estratégias, entre as quais, recusar a rotina nas tarefas, evitar a punição, favorecer a boa disposição, ouvir a opinião dos alunos, ter conhecimento das preferências dos alunos e enquadrá-las o quanto possível na aula sem deixar de ir ao encontro dos objetivos da lecionação. A postura do professor é fundamental, se este for sorridente, bem-disposto, se falar também com os alunos por vezes de uma forma mais informal, terá na minha perspetiva um bom alicerce para criar um clima favorável. Pelo contrário, o professor que tem uma postura muito séria, que tem a

atitude de “ mim quero, posso e mando” tem a meu ver uma influência negativa no clima de aula.

Nesta vertente, mais uma vez, o professor experiente consegue, pelo que observei, ter uma atitude mais assertiva. Justifico esta ideia pela descontração que o estagiário não tem em comparação com o professor experiente, por estar a ser observado e avaliado.

Conclusão

Este conjunto de observações permitiu-me essencialmente duas constatações. Primeiro, que a experiência na profissão de professor tem um peso muito grande, liderar efetivamente um grupo de mais de duas dezenas de alunos, saber um enorme conjunto de modalidades e conteúdos e dominar as estratégias de ensino, não é algo que seja fácil de abranger e desempenhar de modo fácil numa primeira fase de trabalho. Portanto, é natural que haja muitas diferenças dos estagiários para os professores com muitos anos de lecionação, o que é o caso.

Segundo, é que a elaboração destas observações permitiu-me ter uma visão mais ampla da lecionação em Educação Física, já que analisei aulas de outros profissionais e aprendi com os erros e virtudes dos mesmos, tomei consciência dos meus erros naturais enquanto estagiário e dos erros que me são próprios, assim, posso evoluir.

Se a função de professor é ensinar este deve aprender com ele próprio que há sempre mais por aprender que por ensinar.

Apêndice 4 – Regime de opções

Documento para os alunos escolherem o regime de opções.

Regime de opções

Nome: _____

Turma: _____

As minhas opções são:

Matérias	Jogos Desportivos Coletivos	
	Jogos Desportivos Coletivos	
	Ginástica ou Atletismo	
	Atividade Rítmica Expressiva	
	Alternativa	
	Alternativa	

Apêndice 5 – Exemplo - Planeamento da 3ª etapa – Lecionação

Lecionação

Planeamento da 3ªEtapa					
Professor	Turma	Número de Alunos	Etapa	Nº Aulas	Data
Tiago Nunes	11ºH	24	Progresso	31	15/01/2022 a 22/04/2022

Objetivos Gerais
<ul style="list-style-type: none"> -Dar continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens nas diferentes matérias. -Alcançar os objetivos intermédios II -Dar continuidade ao desenvolvimento da condição física. -Atingir os objetivos operacionais desta etapa. - Cooperação e colaboração entre alunos.

Data	Nº Aula	Matérias	Espaço
18/01	45	-Ginástica (Solo; Aparelhos)	GIN
21/01	46/47	-Dança -Badminton	GIN
25/01	48	-Atletismo (Salto em Altura)	GIN
28/01	49/50	-Jogos Tradicionais -Dança	GIN
01/02	51	-Atletismo (Velocidade; Barreiras; Estafetas; Dardo)	REL
04/02	52/53	-JDC (Futebol) -Basebol	REL
08/02	54	-Rugby	REL
11/02	55/56	Orientação	REL
15/02	57	-JDC (Andebol; Basquetebol; Voleibol)	COB
18/02		-Dança	COB
22/02			COB

25/02			COB
01/03		-Atletismo (Estafetas; Barreiras; Velocidade)	TEN
07/03		-JDC (Andebol, Futebol)	TEN
11/03		-Corfebol Ténis	TEN
15/03			TEN
18/03		-Ginástica (Solo; Aparelhos)	GIN
22/03		-Dança	GIN
25/03		-Badminton	GIN
29/03		-Atletismo (Salto em Altura) -Jogos Tradicionais -Dança	GIN
01/04		-Atletismo (Velocidade; Barreiras; Estafetas; Dardo) -JDC (Futebol) -Basebol -Rugby Orientação	REL
05/04		-Interrupção letiva (Páscoa)	REL
08/04			REL
12/04			REL
15/04			COB
19/04		-JDC (Andebol; Basquetebol; Voleibol)	COB
22/04		-Dança	COB

Legenda: REL- Relvado; COB- Campo coberto; TEN- Campo exterior; GIN- Ginásio

Apêndice 6 - Unidade Didática 4ª Etapa

Professor	Etapa	UD N°	Data
Tiago Nunes	Produto	x	03/05/2022 a 13/05/2022
Espaço	Ano	Turma	Aulas
TEN	11°	H	79 a 84

Data	Situação de Jogo/Exercício Critério	Matérias	Objetivos	Grupos
03/05 a 13/05	-Jogo Formal- 7x7 -Jogo Reduzido 5x5 com defesa à zona -Situação de Jogo 3x3+GR;3x2+GR; 3x1+Gr ou 4x2+GR -Exercícios critério para as componentes técnico-táticas em que os alunos revelam mais dificuldades.	Andebol	NI e I- Ataque- Enquadra-se ofensivamente após receção da bola, condução da bola para progressão ou penetração, remata quando está em condições para o fazer. Defesa-Marca o adversário escolhido. E- Ataque- Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou do companheiro em desmarcação para a baliza.	Grupo 1- N° 6,4,8,13,20,19 Grupo 2-N° 1,2, 23,12,7,16 Grupo 3-N° 3,5,9,11,18,24 Grupo 4-N° 10,17,21,22,14,15 Grupos Homogéneos- Principalmente no Andebol
	-Corrida 2x60m e 4x60m -Exercícios critério para as componentes técnicas em que os alunos revelam mais dificuldades.	Estafetas	NI e I- Receção do testemunho, na zona de transmissão, com contacto visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração. E- Recebe o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando- o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração	
	-Corrida 40m e 60m.	Velocidade	NI e I- Corrida de velocidade com partida de pé. Acelera até à	

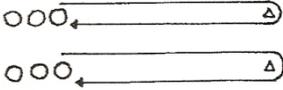
			<p>velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. E- Partida de tacos, apoios ativos sobre a parte anterior do pé (extensão completa da perna de impulsão) e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do corpo nas duas últimas passadas.</p>	
	<p>-Corrida com barreiras a diferentes distâncias. -Corrida de barreiras com partida a 4 apoios. - Exercícios critério para as componentes técnicas em que os alunos revelam mais dificuldades.</p>	Barreiras	<p>NI e I-Transpor pequenas barreiras, combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a receção. E- corrida de barreiras com partida de tacos. “Ataca” a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida.</p>	
	Jogo Formal	Corfebol	<p>1. Conhece o contexto sócio-histórico da prática de jogos tradicionais característicos da região, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma. 2. Coopera com os companheiros na prática de jogos tradicionais regionais, selecionados pelo professor ou apresentados por grupos da turma, de acordo com as regras específicas e padrões</p>	

			técnicos característicos.	
--	--	--	---------------------------	--

Apêndice 7 – Exemplo. Plano de Aula

Plano de Aula

PROFESSOR: Tiago Nunes	ANO/TURMA: 11ºH	N.º ALUNOS: 27	PERÍODO: 1º	DATA: 12-11-2021	HORÁRIO: 10:10/11:50	DURAÇÃO: 100 min
LOCAL: Ginásio	AULA N.º DO ANO LECTIVO	UNIDADE DIDÁCTICA: 1 da 2 etapa		AULA N.º 2 DE DA U.D.		
ESTILO DE ENSINO: Comando, descoberta guiada				RECURSOS MATERIAIS: Boque; mini-trampolim; Trave, colchões azuis, colchões verdes pequenos e 2 grandes; reuther; Cordas, pilares de salto em altura, bolas de andebol, ficha de registo; Lápis.		
FUNÇÃO DIDÁCTICA: Assimilação						
SUMÁRIO (CONTEÚDOS DIDÁCTICOS E OBJECTIVOS DA AULA): Aprendizagem e desenvolvimento dos conteúdos da ginástica de aparelhos, atletismo e voleibol.						

P	T	Conteúdos	Objetivos	Estratégias/Exposição Gráfica	Critérios de êxito
Parte Inicial					
2	2	<ul style="list-style-type: none"> Verificação da pontualidade e assiduidade. 	- Informar os alunos acerca dos objetivos, conteúdos e critérios de êxito da aula.	- Alunos dispostos em meia-lua de frente para o Professor.	Alunos realizam as tarefas propostas com empenho e respeitam as regras impostas pelo professor, cumprindo o objetivo.
2	4	<ul style="list-style-type: none"> Preleção Inicial 		Aquecimento 	
8	12	<ul style="list-style-type: none"> Aquecimento geral e específico: - Os alunos correm à volta dos cones executando, ao sinal, o que o professor lhes for pedindo. 		- Como forma de prevenção de lesões e preparar os alunos, do ponto de vista físico e psíquico, para o esforço que se irá seguir, adaptado à situação principal na aula.	
Parte Fundamental					
10	22	Fase 1 Estação 1 Salto em Altura	Fase 1 Estação 1 - Início da aprendizagem e exercitação da técnica de salto em altura.	Fase 1 Divisão da turma em dois grupos, ficando cada um numa estação. Estação 1 Os alunos formam uma fila, realizando um a um o salto em altura.	Fase 1 Estação 1 <u>Salto em altura</u> Apoio rápido e ativo do pé de chamada; Subida rápida e ativa do MI livre; Atuação rápida e dinâmica dos MS; Movimento de curvatura das costas/"ponte" na transposição da fasquia. Queda em L (sobre a zona dorsal superior e com proteção dos MS)
10	32	Estação 2 Exercícios Analíticos: - Passe de frente - Manchete - Remate	Estação 2 - Exercitação dos gestos técnicos do voleibol.		Estação 2- Critérios de êxito do exercício Utilizando o passe, receção e serviço por

2	34	<p>Pausa para beber água</p> <p>Fase 2</p>		<p>Estação 2</p> <p>Os alunos formam uma roda e com uma bola realizam passes, manchetes, remates ou serviços consoante a necessidade, entre si. A bola terá de passar consecutivamente por todos os elementos do grupo</p> 	<p>baixo, os alunos fazem a circulação da bola no maior período de tempo possível</p> <p>Reposição hídrica</p>
8	42	<p>Estação 1 Mini Trampolim</p>	<p>Fase 2</p> <p>Estação 1 - Exercitação do salto em extensão, salto engrupado e salto de carpa.</p>	<p>Fase 2</p> <p>Divisão da turma em 4 grupos ficando cada um numa estação. Ao sinal do professor, os grupos trocam de estação, deslocando-se no sentido contrário aos ponteiros do relógio.</p>	<p>Fase 2</p> <p>Estação 1 – Mini Trampolim Salto em extensão: Boa altura no salto; Corpo contraído (com tonicidade). Salto Engrupado: Boa altura no salto; Abertura rápida. Fletir os M.I. no ponto mais alto da trajetória aérea; Manter o tronco em posição vertical; Promover a extensão do corpo antes do contacto com o solo; Salto de Carpa Boa altura no salto; Abertura rápida Amplitude no afastamento dos membros inferiores.</p>
8	50	<p>Estação 2 Boque</p>	<p>Estação 2 - Exercitação do salto ao eixo e salto entre mãos.</p>	<p>Estação 1- Os alunos realizam um a um o salto em extensão, salto engrupado e salto de carpa.</p> 	<p>Estação 2 - Boque Salto de Eixo Corrida e chamadas coordenadas; Impulsão controlada com extensão inicial do corpo; Apoiar as mãos no plinto, seguido de uma ação de repulsão dos M.S. projetando os ombros para cima; Afastar os M.I. no momento da repulsão; Extensão do corpo antes do contacto com o solo. Salto entre mãos Movimento inicial idêntico ao anterior; Fletir os M.I. no momento da repulsão; Preparar a receção, procurando a extensão do corpo.</p>
8	58	<p>Estação 3 Trave</p>	<p>Estação 3 - Exercitação do avião, salto de gato e salto de tesoura.</p>	<p>Estação 2- Os alunos, colocados em fila, realizam um a um o salto ao eixo e o salto entre mãos.</p> 	<p>Estação 3 Marcha á frente e atrás Tronco em extensão com membros superiores em elevação lateral; Passos curtos; Contacto da trave lateralmente com a parte interior do pé; Coordenação do movimento dos membros superiores com os membros inferiores. Avião Membros superiores em extensão; Grande afastamento das pernas; Ligeira inclinação do tronco à frente; Membros superiores em extensão e colocados lateralmente; Olhar dirigido para a frente</p>
8	66	<p>Estação 4 Condição Física</p>	<p>Estação 4 - Realização de abdominais, flexões, dorsais e salto á corda.</p>	<p>Estação 3 - Os alunos, colocados em fila, realizam um a um os elementos gímnicos na trave.</p> 	<p>Estação 4 Os alunos realizam, ao mesmo tempo, os exercícios propostos pelo professor.</p>

					sempre que necessário.		
Parte Final							
5	71	<ul style="list-style-type: none"> Alongamentos e retorno à calma. 	- Diminuir a FC, FR e nível de atividade dos alunos através dos alongamentos para evitar possíveis dores musculares provocadas pela acumulação do ácido láctico durante o exercício;	 P	Os alunos ouvem atentamente o que o Prof. diz e executam os alongamentos propostos.		
2	73	<ul style="list-style-type: none"> Preleção final 	- Consciencializar os alunos dos conteúdos avaliados durante a aula, assim como os conteúdos a abordar na aula seguinte.			Os alunos realizam a tarefa pedida pelo professor.	
2	75	<ul style="list-style-type: none"> Arrumar o material 	- Deixar o espaço, tal e qual como o encontrámos.				Os alunos escolhidos pelo professor ou os que não fazem a aula arrumam o material utilizado na aula.
10	85	<ul style="list-style-type: none"> Duche 	- Criar hábitos de higiene;				

OBSERVAÇÕES E ANÁLISES CRÍTICAS. Esta foi a segunda aula da segunda etapa do plano anual e revestiu-se de características muito semelhantes à última por mim leccionada.

O plano que elaborei foi muito semelhante ao anterior, principalmente devido á pouca polivalência do espaço, que não nos oferece grande margem de manobra para planear exercícios mais elaborados e dinâmicos, em matérias como o voleibol e andebol. Assim, continuei a incidir mais a minha atenção no ensino da ginástica de aparelhos e ao ensino do salto em altura, tendo planeado também um exercício para trabalhar os gestos técnicos do voleibol.

Quanto á organização da aula optei mais uma vez por realizar diversas estações, para rentabilizar o espaço e tempo disponíveis. Nesta aula tentei emendar o erro por mim cometido anteriormente e, aquando da entrada dos alunos, as estações já se encontravam montadas. Isto permitiu-me, sem dúvida, rentabilizar o tempo real de prática.

A parte fundamental da aula foi dividida em duas fases. A primeira fase estava dividida em duas estações, uma dedicada ao salto em altura e a outra ao voleibol. A decisão de colocar estas duas estações juntas não resultou nada bem, pois, devido ao pouco espaço disponível, estas encontravam-se demasiadamente perto uma da outra, tendo a bola de voleibol, por diversas vezes, atravessado o caminho dos alunos que estavam a realizar o salto em altura. Este foi um grande erro por mim cometido, pois coloquei em risco a segurança dos alunos e não tive em conta o pouco espaço disponível. Acerca do salto em altura, de referir, que denotei acentuadas melhorias na execução do gesto técnico por parte de alguns alunos, o que me deixou particularmente satisfeito.

Na segunda fase optei por realizar quatro estações, três dedicadas á aprendizagem da ginástica de aparelhos e a outra á condição física. Em termos espaciais, as estações encontravam-se bem distribuídas, permitindo-me tê-las no meu campo de visão. De salientar que denoto que estou a desenvolver a minha capacidade de observar várias estações ao mesmo tempo, sendo agora mais fácil de as monitorizar. De referir ainda que os alunos continuam a não apresentar melhorias significativas no salto do boque, sendo este um exercício em que vou ter que insistir bastante.

Em termos temporais, penso que dediquei demasiado tempo para a primeira fase da parte fundamental, algo que talvez não se justificava devido aos rápidos progressos que os alunos estão a fazer no salto em altura, em comparação com a ginástica de aparelhos. Senti que os alunos necessitavam de mais tempo para praticar os exercícios gímnicos.

Quanto á parte da Instrução, penso que apresento melhorias. Estou mais calmo e isso reflecte-se na qualidade da transmissão de informação. Nesta aula preocupei-me em explicar bem a execução dos vários exercícios, tanto colectivamente, como individualmente quando os alunos cometiam erros. Penso que quantitativamente continuo a estar bem na distribuição dos feedbacks. Qualitativamente, sinto que os feedbacks fornecidos ainda não são de bom nível, tendo que continuar a estudar com afinco as várias matérias a leccionar para aumentar o meu conhecimento acerca delas.

Acerca do Clima, mais uma vez este não se apresentou favorável, tendo denotado pouca motivação e empenho por parte dos alunos na realização dos exercícios de ginástica. Motivar os alunos para a realização destes exercícios é um desafio que me está a oferecer grandes dificuldades.

Programa da visita de estudo a Peniche e Mafra



Programa de Visita a Peniche e Mafra

Roteiro Previsto:

Faro (saída autocarro 7.00h da ES João de Deus) – Mafra (Chegada à Quinta “Cova da Baleia” 10.30h)

1º Dia – Dia 11/11

Manhã - Paintball/Arborismo/Slide (Cova da Baleia – Mafra) e Almoço;

Tarde – Praia do Baleal – Atividade de Surf (chegada 15:00h) e “Ação de Cidadania” - Limpeza da Praia;

Noite – Atividades na Quinta “Tempo de Aventura”, Jantar e Dormida;

2º Dia – Dia 12/11

Manhã - Pequeno-almoço na Quinta “Tempo de Aventura”, saída para Torres Vedras - Atividades no Parque Aquático Lagoa Falcão;

Tarde – Almoço no Kartódromo do Bombarral e Atividades, Saída para Faro com Chegada (ES João de Deus) às 21:30h.

Outras informações:

Os alunos serão acompanhados por professores das suas turmas.

Apêndice 9 – Questionário para Seminário

Questionário

Este questionário **anónimo**, destina-se a obter informações relevantes para a realização de um Seminário sobre a temática: “Bullying na Escola”.

Idade _____

Sexo

Masculino

Feminino

1 - Alguma vez foste vítima de agressões físicas na escola, de forma permanente, sem justificação?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

2 - Alguma vez foste agressor físico de algum colega teu, sem justificação e de forma permanente?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

3 - Alguma vez viste na escola agressões físicas sem justificação, só com a intenção de magoar e em que a vítima fosse vulnerável?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

4 - Alguma vez te sentiste discriminado pela tua turma?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

5 - Alguma vez te sentiste perseguido e intimidado de uma forma constante e permanente por outro aluno?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

6 - Já intimidaste ou perseguiste alguém de uma forma permanente?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

7 - Já criaram “boatos” irreais sobre ti?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

8 - Já criaste “boatos” irreais sobre alguém na escola?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

9 - Alguma vez foste vítima de agressões verbais e maldosas de uma forma permanente?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

10 - Se já foste vítima de algum deste tipo de agressões contaste aos teus pais?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

11 - Quando viste agressões, intervieste?

Nunca Raramente Algumas Vezes Muitas Vezes Sempre

12 – Achas que ocorrem mais atos de Bullying nas aulas de Educação Física do que nas aulas das outras disciplinas?

Sim Não

13 - Achas que as aulas de Educação Física, pelas suas características específicas, podem ser importantes na promoção da entre-ajuda, solidariedade e união entre pares, constituindo assim um importante meio para a prevenção do Bullying?

Sim Não

14 - Em que locais já viste agressões?

Sala de aula Casa de banho

Recreio Campo de futebol

Balneários Nunca presenciei

Obrigado pela colaboração!

Anexos

Anexo 1 – Rotação dos espaços

Rotação dos espaços para um período de 2 semanas

ROTAÇÃO 1:		27/set a 8 Out	22/nov a 3 Dez	2.º Período	31/jan a 11 Fev	3.º Período	19 a 29 Abr	14 a 30 Jun															
		Segunda-Feira				Terça-Feira				Quarta-Feira				Quinta-Feira				Sexta-Feira					
Entrada	Saída	COB	TÊN	GIN	REL	COB	TÊN	GIN	REL	COB	TÊN	GIN	REL	COB	TÊN	GIN	REL	COB	TÊN	GIN	REL		
08:20	09:10			PIEF					9º D														
09:10	10:00	12º A		PIEF				12º B	9º D				12º D										
10:10	11:00	12º G	11º A	12º E	10º K			10º B	12º B				12º G										
11:00	11:50	12º G		12º E				10º B	12º C														
12:00	12:50	10º L			9º E	10º C	10º D	12º C	11º I	11º C		12º F	CEF-AF	10º L	10º G	10º I	10º K				11º 33	PIEF	
12:50	13:40		11º 32			10º C		12º 28/30		11º C	11º 33		CEF-AF		10º G	10º I	10º J						
14:00	14:50				9º C												9º E			10º C	10º B	9º B	
15:00	15:50	11º B	10º H	10º J		11º D							11º 31	10º A	11º E	11º A	11º G	9º E			10º E	9º B	
15:50	16:40	11º C	10º H			11º D	11º F	10º I					11º 31		11º E	11º A	11º G			10º F	10º E		
16:50	17:40	10º F	10º G	9º A		11º E	11º F		11º H			10º E	9º B		11º B			11º I			10º D	10º A	
17:40	18:30	10º F		9º A				11º G				10º H			11º B	11º F		11º I			10º D	10º A	

Anexo 2 - Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Masculino) - DE

Desporto Escolar

Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Masculino)



Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Masculinos)

Temporada 2021-22

Equipas do Grupo:

Escola Secundária João de Deus (Faro);
Escola Secundária de Tomás Cabreira (Faro);
Escola Secundária Laura Ayres (Quarteira).

Quadro Competitivo:

Local	Hora	Data	Equipas
Faro	14h30	18/01/2022	João Deus; Laura Ayres; Tomás Cabreira
Faro	14h30	24/02/2022	Tomás Cabreira João Deus; Laura Ayres;
Quarteira	14h30	09/03/2022	Laura Ayres; Tomás Cabreira; João Deus;

Dias das Sessões de Treino:

Terça-Feira: das 18h30 às 20h10

Quinta-Feira: das 17h00 às 20h10

Os professores responsáveis:

Horácio das Neves

Pedro Beleza

Tiago Nunes

Anexo 3 - Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Masculino) - DE

Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Femininos)



Calendário dos Encontros de Voleibol (Juvenis Femininos)

Temporada 2021-22

Equipas do Grupo:

Escola Secundária João de Deus (Faro);
Escola Secundária Tomás Cabreira (Faro);
Escola Secundária Pinheiro e Rosa (Faro).

Quadro Competitivo:

Local	Hora	Data	Equipas
Faro	14h30	25/01/2022	Pinheiro e Rosa; João de Deus; Tomás Cabreira
Faro	14h30	03/02/2022	João de Deus; Tomás Cabreira; Pinheiro e Rosa
Faro	14h30	23/02/2022	Tomás Cabreira; João de Deus; Pinheiro e Roa

Dias das Sessões de Treino:

Terça-Feira: das 18h30 às 20h10

Quinta-Feira: das 17h00 às 20h10

Os professores responsáveis:

Horácio das Neves

Pedro Beleza

Tiago Nunes