

MARCELA RIBEIRO COSSERMELLI

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA PORTELA E
MOSCAVIDE**

Orientador Universitário: Professor Doutor Bruno Avelar Rosa

Orientador de Escola: Professor José Manuel Galhofo Fortes

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

MARCELA RIBEIRO COSSERMELLI

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NO
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DA PORTELA E
MOSCAVIDE**

Relatório de estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 317/2023, no dia 17 de julho de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor António Manuel Moreno Quaresma

Arguente: Professor Doutor José Gregório Viegas Brás

Orientador: Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Universidade Lusófona

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

***“Tell me and I forget,
teach me and I may remember,
involve me and I learn”***

(Benjamin Franklin)

Dedicatória

Pai, Mãe....

*“And now the end is near
And so I face the final curtain
(...)
I’ve lived a life that’s full
I traveled each and every highway
And more, much more than this
I did it my way!”*

(Frank Sinatra)

Obrigada pelas asas, e pelo ninho que as fortaleceu!

Agradecimentos

Mr. João, thank you for all the trust from the very beginning and over the years. You played an important role in this process and if I have come this far is because of you and your constant support. Thank you for all the words of wisdom shared in the PE office, for giving me a hard time when stuff was left undone, for the infinite basketball stories, and for all the moments we shared in school, on and off the court - if I become half the teacher you are, I'll be doing great. From being your athlete and former captain to becoming your assistant and work colleague - It's been a true pleasure!

Ao Orientador de Escola, Professor José Fortes, pelas horas dedicadas, pelas peritas conversas nas reuniões de estágio e por ser o maior incentivador de vestir o colete e refletir. Mas também pelos momentos de descontração entre uma aula e outra.

Ao Orientador Universitário, Professor Doutor Bruno Avelar Rosa, pela disponibilidade, pelo acompanhamento sábio e incansável, pelos momentos filosóficos nas aulas de Psicologia e via *Zoom* e pelas analogias que vieram sempre em momento oportuno para descontrair.

Aos professores do AEPM e especificamente do DEF, pela paciência e colaboração neste processo de formação.

Aos colegas de estágio, pelos momentos de dança, de pedra-papel-tesoura para fugir à loiça, pelas horas de almoço saudáveis, pelas boleias infinitas, horas de trabalho no *bunker*, incontáveis *GIFs* e *memes* partilhados e acima de tudo, por montarem e desmontarem o material todas as vezes que me esqueci. A “bagunça” foi boa.

A todos os envolvidos, direta e indiretamente, a vossa contribuição foi fundamental.

Obrigada pelo apoio!

Resumo

Este relatório de estágio apresenta os detalhes da intervenção pedagógica ao nível das decisões, reflexões, balanços, estratégias adotadas e soluções encontradas. Na área da Lecionação foram aplicadas sucessivas estratégias para contornar os obstáculos apresentados pela turma. Estas foram exploradas no projeto **“A EF como escola dos valores psicossociais”** desenvolvido para servir de apoio à gestão das aulas. No projeto Professor a Tempo Inteiro, expandi a gama de estratégias estudando as diferenças comportamentais mais esperadas entre anos de escolaridade. Na área da Direção de Turma foram assumidos os processos de coordenação e vincada a interdisciplinaridade através do projeto **“90 anos de globalização”**, fomentando o trabalho cooperativo no Conselho de Turma. A Saída de Campo denominada **“Jogos Olímpicos da Portela 2023”** foi o evento culminante da interdisciplinaridade e transfere de conhecimentos. Na área do Desporto Escolar aprofundei o conhecimento na Ginástica Acrobática e contribuí para melhorar o desempenho das atletas através do projeto **“A ansiedade pré-competitiva”**. Na área do Seminário foi desenvolvida uma investigação que atuou no problema evidenciado pela Direção no Projeto Educativo com tema **“A interdisciplinaridade no Conselho de Turma”**. Foi apresentado o projeto desenvolvido na Direção de Turma como uma das soluções dentre outras.

Palavras-chave: interdisciplinaridade, valores psicossociais, trabalho cooperativo, ansiedade pré-competitiva

Abstract

This internship report presents the details of the pedagogical intervention in terms of decision-making, reflections, assessments, adopted strategies, and solutions found. In the Teaching area, successive strategies were applied to overcome the obstacles presented by the class. These strategies were explored in the project **“Physical Education as a School of Psychosocial Values”** developed to support classroom management. In the Full-Time Teacher project, I expanded the range of strategies by studying the expected behavioral differences between grade levels. In the Class Coordination area, the coordination processes were carried out and interdisciplinarity was emphasized through the project **“90 years of Globalization”**, fostering cooperative work within the Class Council. The Field Trip designated **“Portela 2023 Olympic Games”** was the culminating event of interdisciplinarity and knowledge transfer. In the Afterschool Sports area, I deepened my knowledge of Acrobatic Gymnastics and contributed to improving the athletes' performance through the project **“Pre-competitive Anxiety”**. In the Seminar area, an investigation was conducted to address the problem disclosed by the School Director in the Educational Project entitled **“Interdisciplinarity within the Class Council”**. The project developed in the Class Coordination area was presented as a possible solution among others.

Keywords: interdisciplinarity, psychosocial values, cooperative work, pre-competitive anxiety

Abreviaturas

→ - para/sobre

ABRP – Aprendizagem Baseada na Resolução de Problemas

AC – Aprendizagem Cumulativa

AE – Aprendizagens Essenciais

AEN – Atividades de Exploração da Natureza

AEPM – Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide

AF – Atividade Física

AI – Avaliação Inicial

ASE – Ação Social Escolar

CA – Consistência na Aprendizagem

CD – Cidadania e Desenvolvimento

CPTD – Curso Profissional Técnico de Deporto

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Direção de Turma

E - Elementar

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

ESAI – Escola Secundária Arco-Íris

GAcro – Ginástica Acrobática

HIIT – *High Intensity Interval Training*

I - Introdução

IMC – Índice de Massa Corporal

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

JO – Jogos Olímpicos

MED – Modelo de Educação Desportiva

MI – Membros inferiores

MS – Membros superiores

NEE – Necessidades Educativas Especiais

PA – Progressão na Aprendizagem

PAA – Plano Anual de Atividades

PAI – Protocolo de Avaliação Inicial

PASEO – Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória

PC – Projeto Curricular

PE – Projeto Educativo

PES – Projeto Educação para a Saúde

PESAS – *Physical Education State Anxiety Scale*

PNEF – Programa Nacional de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

RE – Reuniões de Estágio

RI – Regulamento Interno

SC – Saída de Campo

TPSR – *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*

UAARE – Unidade de Apoio ao Alto Rendimento Escolar

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável da Aptidão Física

Índice

Introdução.....	17
I. Contextualização do Estágio.....	20
i) A Escola.....	20
ii) O Departamento de Educação Física.....	20
iii) As Instalações.....	21
iv) A Turma.....	23
v) O Horário da Turma.....	23
II. Faseamento do Estágio.....	24
1. Lecionação.....	25
1.1 Prognóstico (1ª etapa).....	26
1.1.1. Cronograma.....	29
1.1.2. Atividades Físicas.....	29
1.1.3. Aptidão Física.....	32
1.1.4. Conhecimentos.....	33
1.2. Prioridades (2ª etapa).....	34
1.2.1. Cronograma.....	36
1.2.2. Atividades Físicas.....	36
1.2.3. Aptidão Física.....	39
1.2.4. Conhecimentos.....	40
1.2.5. PTI – Professor a Tempo Inteiro.....	41
1.3. Progresso (3ª etapa).....	45
1.3.1. Cronograma.....	46
1.3.2. Atividades Físicas.....	46
1.3.3. Aptidão Física.....	49
1.3.4. Conhecimentos.....	50
1.4. Produto (4ª etapa).....	50

1.4.1. Cronograma.....	51
1.4.2. Atividades Físicas	51
1.4.3. Aptidão Física	53
1.5. Projeto: A Educação Física como escola dos valores psicossociais	55
1.6. Balanço Geral.....	60
2. Direção de Turma.....	64
2.1. Prognóstico (1ª etapa).....	65
2.2. Prioridades (2ª etapa)	66
2.3. Progresso (3ª etapa).....	67
2.4. Produto (4ª etapa).....	67
2.5. Projeto: 90 Anos de Globalização	69
2.6. Saída de Campo: Jogos Olímpicos da Portela 2023.....	74
2.7. Balanço Geral.....	84
3. Desporto Escolar	85
3.1. Prognóstico (1ª etapa).....	87
3.2. Prioridades (2ª etapa)	89
3.3. Progresso (3ª etapa).....	91
3.4. Produto (4ª etapa).....	93
3.5. Projeto: A Ansiedade Pré-competitiva	95
3.6. Balanço Geral.....	101
4. Seminário	102
4.1. Prognóstico (1ª etapa).....	103
4.2. Prioridades e Progresso (2ª e 3ª etapa)	104
4.2.1. A investigação-ação	104
4.3. Produto (4ª etapa).....	109
4.4. Balanço Geral.....	111
Conclusão	112

Referências	116
Apêndices	i
Apêndice I – Mapa das instalações da ESP.....	ii
Apêndice II – Circuito HIIT (Aptidão aeróbia)	iii
Apêndice III – Circuito HIIT (Força MS).....	iv
Apêndice IV – Circuito HIIT (Força MI).....	v
Apêndice V – Ficha de Avaliação Individual	vi
Apêndice VI – Normas para o trabalho escrito	x
Apêndice VII – Produtos do Projeto de DT	xi
Apêndice VIII – Logotipo e Mascote dos JO da Portela 2023.....	xii
Apêndice IX – Convocatória JO da Portela 2023	xiii
Apêndice X – Guião de Atividades da SC	xv
Apêndice XI – Guião de reflexão dos Jogos Paralímpicos	xxiii
Apêndice XII – Estampagem das t-shirts da SC	xxiv
Apêndice XIII – Guião das entrevistas	xxv
Apêndice XIV – Questionário aos professores	xxvi
Apêndice XV – Guião das AE	xxvii
Apêndice XVI – Dados obtidos das entrevistas e questionário	xxviii
Anexos.....	xxxii
Anexo 1 – Roulement das instalações.....	xxxiii
Anexo 2 – Questionário PESAS.....	xxxiv
Anexo 3 – Análise SWOT no Projeto Educativo	xxxv

Índice de Quadros

Quadro 1 - Caracterização do DEF por expertise dos professores.....	20
Quadro 2 - Caracterização do DEF por distribuição nos ciclos de ensino	21
Quadro 3 - Polivalência dos espaços para lecionação	22
Quadro 4 - Visão macro da organização do estágio	24
Quadro 5 - Objetivo geral da Lecionação	25
Quadro 6 - Objetivos da 1ª etapa da Lecionação	27
Quadro 7 - Cronograma da 1ª etapa	29
Quadro 8 - Balanço das atividades físicas na 1ª etapa	30
Quadro 9 – Prioridades por grupo de alunos para a 2ª etapa.....	31
Quadro 10 - Prioridades da aptidão física para a 2ª etapa	32
Quadro 11 - Objetivos da 2ª etapa da Lecionação	34
Quadro 12 - Cronograma da 2ª etapa	36
Quadro 13 - Situações de aprendizagem das Prioridades	36
Quadro 14 - Circuitos HIIT por prioridade	39
Quadro 15 - Temas da área dos Conhecimentos, por grupo	40
Quadro 16 - Objetivos do PTI.....	41
Quadro 17 - Balanço a nível do Objetivo C	42
Quadro 18 - Horário PTI	44
Quadro 19 - Objetivos da 3ª etapa da Lecionação	45
Quadro 20 - Cronograma da 3ª etapa	46
Quadro 21 - Progresso nas aprendizagens.....	46
Quadro 22 - Progressão dos exercícios da aptidão física	49
Quadro 23 - Objetivos da 4ª etapa da Lecionação	50
Quadro 24 - Cronograma da 4ª etapa	51
Quadro 25 - Balanço das atividades físicas na 4ª etapa	51
Quadro 26 - Balanço da aptidão física na 4ª etapa	53
Quadro 27 - Objetivos do projeto de Lecionação	55
Quadro 28 - Dimensões do modelo TPSR por Hellison (2010).....	56
Quadro 29 - Estratégias implementadas ao longo do ano letivo	56
Quadro 30 - Resultados obtidos por etapa de Lecionação	58
Quadro 31 - Balanço pessoal sobre os resultados do projeto.....	59
Quadro 32 - Balanço do objetivo geral	61

Quadro 33 - Objetivo geral para a área da Direção de Turma	64
Quadro 34 – Objetivos para a 1ª etapa da DT	65
Quadro 35 - Objetivos para a 2ª etapa da DT.....	66
Quadro 36 - Objetivo para a 3ª etapa da DT	67
Quadro 37 - Objetivo para a 4ª etapa da DT	68
Quadro 38 – Objetivos do Projeto de DT.....	70
Quadro 39 - Componentes da ABRP	71
Quadro 40 - Faseamento do Projeto.....	71
Quadro 41 - Contribuição das disciplinas para o Projeto.....	72
Quadro 42 - Balanço pessoal sobre os resultados do projeto.....	73
Quadro 43 - Princípios do MED	75
Quadro 44 - Relação do MED com a SC	75
Quadro 45 - Objetivos da SC	76
Quadro 46 - Distribuição dos alunos pelas comitivas	78
Quadro 47 - Dinâmicas interdisciplinares na SC	78
Quadro 48 - Local e ano de cada atividade desenvolvida.....	80
Quadro 49 - Objetivos da SC por etapas	80
Quadro 50 - Balanço pessoal sobre o impacto da SC	83
Quadro 51 - Objetivo geral do DE	85
Quadro 52 - Objetivos 1ª etapa DE	87
Quadro 53 - Calendarização 1ª etapa DE.....	88
Quadro 54 - Prioridades para a 2ª etapa	88
Quadro 55 - Objetivos 2ª etapa DE	89
Quadro 56 – Calendarização 2ª etapa DE	90
Quadro 57 - Objetivos 3ª etapa DE	91
Quadro 58 - Calendarização 3ª etapa DE	92
Quadro 59 - Valores e áreas de competência desenvolvidos no DE.....	93
Quadro 60 - Objetivo 4ª etapa DE.....	94
Quadro 61 - Calendarização 4ª etapa DE	94
Quadro 62 - Objetivos gerais do projeto do DE.....	95
Quadro 63 - Momentos de simulação no treino	98
Quadro 64 - Balanço pessoal sobre o impacto no DE.....	100
Quadro 65 - Balanço do objetivo geral do DE	101

Quadro 66 - Objetivo geral do Seminário	103
Quadro 67 - Objetivos 1ª etapa do Seminário	103
Quadro 68 - Objetivos da 2ª e 3ª etapa do Seminário	104
Quadro 69 - Objetivo da investigação	104
Quadro 70 - Hipóteses do estudo	105
Quadro 71 - Características do estudo.....	105
Quadro 72 - Resultados dos questionários e entrevistas	106
Quadro 73 - Objetivos 4ª etapa do Seminário	109
Quadro 74 - Soluções de projetos interdisciplinares	110
Quadro 75 - Balanço geral do Seminário	111

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Resultados no 1º momento de aplicação do questionário.....	97
Gráfico 2 - Média dos níveis de ansiedade por competição.....	99

Índice de Figuras

Figura 1 - Rede de interdisciplinaridade no 12º ano em 2022/23	108
--	-----

Introdução

Com a finalidade de obter o grau de Mestre em Ensino da Educação Física pela Universidade Lusófona, o presente relatório foi escrito no âmbito do estágio pedagógico realizado na Escola Secundária Arco-Íris (ESAI), pertencente ao Agrupamento de Escolas da Portela de Moscavide (AEPM).

Tendo mais familiaridade com sistemas de ensino estrangeiros, nomeadamente o americano e internacional, por motivos que recaem sobre vivências pessoais e locais de trabalho, com este estágio pedagógico pretendo aprofundar o conhecimento sobre o sistema de ensino articulado pelo Ministério da Educação português, inserindo-me no mesmo, e servir-me deste momento de prática pedagógica, guiada e orientada, para aperfeiçoá-la e refletir sobre a mesma, à medida que os processos de gestão e acompanhamento vão exigindo conhecimentos mais aprofundados.

A escolha do local de estágio prendeu-se, não unicamente à sua localização em Lisboa, mas mais certamente pela sua reputação enquanto escola cooperante aos núcleos de estágio pedagógico. Mediante este contexto, conjecturei que o trabalho que seria exigido e desenvolvido ao longo do ano atingiria um nível de profundidade substancial para cumprir as metas pessoais.

O estágio contempla um trabalho em quatro grandes áreas:

1. Lecionação;
2. Direção de Turma (DT);
3. Desporto Escolar (DE);
4. Seminário.

Em cada área foi desenvolvido um projeto na/com a turma cooperante. Tendo a duração de um ano letivo, o estágio engloba todas as tarefas exigidas a um professor de Educação Física (EF) de maneira completa e guiada pelo Orientador de Escola.

Na área da Lecionação foi desenvolvido, na turma do 12º ano, um trabalho dentro dos três eixos globais de análise e reflexão das ações pedagógicas ‘Planeamento – Ação – Avaliação’ paralelamente ao trabalho das relações interpessoais através da EF, com a aplicação do modelo dos valores psicossociais de Hellison (1978).

O trabalho nesta área foi apoiado pelas observações sistemáticas do núcleo de estágio, através de um protocolo MAGIC¹, que resultava numa partilha de ideias nas reuniões de estágio, que por sua vez culminava na implementação de melhorias nas intervenções seguintes.

¹ Protocolo de Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima.

Dentro desta área, outra oportunidade de melhoria da prática pedagógica foi através do projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI). Este projeto abriu as perspectivas de ação para outros anos de escolaridade e ciclos de ensino, permitindo desenvolver uma reflexão sobre as principais mudanças comportamentais dos alunos em relação à EF à medida que estes progredem na escolaridade obrigatória.

Na área da DT, o trabalho de coordenação da tríade ‘alunos – professores – encarregados de educação’ foi realizada através do acompanhamento do trabalho da Diretora de Turma. A intervenção feita nesta área resultou na construção das pontes interdisciplinares em falta, que foram polidas pelo projeto articulado que envolveu todos os professores do Conselho de Turma (CT). Este projeto-piloto foi posteriormente apresentado como uma das propostas de solução à investigação da área do Seminário.

Ainda no âmbito desta área, a Saída de Campo (SC) veio trazer para o contexto real e vivência prática aquilo que foram os conteúdos curriculares trabalhados pelos alunos no projeto-piloto e outros específicos da EF. Complementariamente, a SC contou com o envolvimento de variados departamentos do AEPM em torno da EF, resultando no ápice da interdisciplinaridade.

Na área do DE, a escolha do núcleo a acompanhar foi baseada na necessidade de aprofundar conhecimento na matéria de Ginástica Acrobática. Esse conhecimento adquirido foi sendo aplicado na área da Lecionação nas aulas propriamente ditas, enriquecendo a prática pedagógica. A marca de intervenção nesta área foi deixada através do projeto desenvolvido com as atletas, que procurou ampliar o desempenho das mesmas intervindo ao nível da ansiedade pré-competitiva. Este projeto contou com a participação direta de professores do Departamento de Educação Física (DEF) e com atletas federadas da Unidade de Apoio ao Alto Rendimento Escolar (UAARE) no seu processo, o que permitiu articular o núcleo da Ginástica Acrobática aos eixos orientadores do Programa Estratégico do DE 2021-2025.

No âmbito do Seminário, a abordagem foi focada para dentro do tema da interdisciplinaridade. A pertinência deste trabalho desenvolvido vem ser justificada pela falta de trabalho cooperativo dentro do CT, problema este evidenciado pelo Diretor do AEPM, expresso no Projeto Educativo (PE) deste ano letivo. A intervenção nesta área expandiu o trabalho desenvolvido na área da DT para o nível do Agrupamento, através da investigação-ação realizada nos CT a partir do estudo-caso. Os resultados foram apresentados aos órgãos administrativos do AEPM numa sessão de conferência que englobou uma prática dinamizada onde os professores foram envolvidos na criação de soluções.

Em suma, o trabalho desenvolvido nas áreas de intervenção deste estágio pedagógico foi-se mutuamente enriquecendo, através da partilha de resultados, metodologias e reflexões pessoais sobre as práticas em cada uma delas. Deste modo, o trabalho nessas áreas não foi isolado, havendo sempre alguma articulação nos conhecimentos, temas e/ou tomadas de decisão.

É igualmente relevante salientar a importância do envolvimento do núcleo de estágio neste processo de formação, que através de trocas de opiniões e debate de ideias sobre as decisões tomadas, foi adicionando estímulo de melhorias na ação da prática pedagógica.

Por fim, este relatório está organizado por capítulos, correspondente às áreas de intervenção, subdivididos em etapas do planeamento, projetos de intervenção e balanços gerais. Ao longo do documento são feitas notas reflexivas de cunho pessoal com considerações para futuras intervenções. As conclusões do trabalho desenvolvido neste estágio estão apresentadas no capítulo final. A privacidade e proteção dos dados de todos os envolvidos neste processo de formação foi garantida através do anonimato. As citações e referências bibliográficas presentes neste relatório seguem as normas da American Psychological Association (APA).

I. Contextualização do Estágio

i) A Escola

O AEPM conta com duas escolas Jardins de Infância e 1º ciclo, uma escola apenas do 1º ciclo, uma escola do 2º e 3º ciclo e uma escola Secundária, a Escola Secundária Arco-Íris (ESAI). Este agrupamento serve às comunidades das freguesias da Portela e Moscavide, e de acordo com a caracterização descrita no Projeto Educativo 2020-2023, “*na freguesia da Portela situa-se (...) um estrato sociocultural médio e médio-alto. Na freguesia de Moscavide reside um estrato populacional sociocultural médio-baixo*” e ainda “*relativamente à ação social escolar [ASE], verifica-se que 81% não beneficiam de auxílios económicos*” (Direção do Agrupamento de Escolas Portela e Moscavide [DAEPM], 2020, p. 20).

ii) O Departamento de Educação Física

O DEF da ESAI e Escola 2,3 Gaspar Correia conta com 17 professores no seu total e seis estagiários² no presente ano letivo. O DEF tem como mais-valia as diversificadas especialidades dos professores em diferentes modalidades, como exposto no Quadro 1 e 2. Esta mais-valia estende-se não só para as aulas de EF e a partilha de conhecimento nas matérias, mas também para a oferta dos núcleos de DE da escola.

Quadro 1 - Caracterização do DEF por *expertise* dos professores

Professor	Ciclo de ensino	<i>Expertise</i>
AA	Secundário	Fitness
AZ	2	Ginástica Acrobática
CL	Profissional	Vela, Canoagem
CP	Profissional	Fitness
IF	Secundário	Ginástica
IT	2, 3	
JF	Secundário	Surf, Voleibol
JLG	3, Secundário	Natação, Escalada
JO	2, 3	

² Três estagiários desenvolveram o seu estágio na ESAI provenientes da Universidade Lusófona e outros três na 2,3 Gaspar Correia provenientes da Faculdade de Motricidade Humana

JP	2	Basquetebol
LD	3, Profissional	Ginástica
MV	2	
PA	Secundário	Futebol, Fitness
PJ	3	
RN	3	
SM	3	
TA	Secundário	Voleibol, Atletismo

Quadro 2 - Caracterização do DEF por distribuição nos ciclos de ensino

Total	M	F	2º ciclo	3º ciclo	Secundário	Curso Profissional
17	9	8	5	7	5	3

iii) As Instalações

Relativamente aos espaços disponíveis para a lecionação da EF na ESAI, esta dispõe de um pavilhão polidesportivo, um ginásio e um espaço exterior (Apêndice I).

O pavilhão é dividido em dois espaços distintos – P1 e P2 – a fim de criar mais um espaço de aula e tornando possível que estejam duas turmas a trabalhar no espaço interior mesmo horário de aula. Ambos são devidamente equipados para os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) com uma baliza oficial de Futsal fixa e duas móveis, duas tabelas oficiais de Basquetebol móveis, e seis fixas - quatro no P2 e duas no P1. Distintamente o P1 está equipado com uma parede de escalada.

O ginásio está devidamente equipado para as três subáreas da ginástica - solo, acrobática e aparelhos - com boque, trave, plinto, colchões diversos, barra fixa, barras paralelas, argolas, espaldares, aparelhagem, e três rolos de tapete praticável.

O espaço exterior é extenso, contemplando um campo sintético de Futebol, um campo reduzido de Voleibol, uma tabela de Basquetebol fixa à parede, duas balizas móveis, quatro pistas de Atletismo, mas apenas duas em condições utilizáveis, e um círculo de lançamento do peso.

Os materiais dos espaços interiores ficam todos arrumados e identificados na arrecadação que se encontra no pavilhão. Os do espaço exterior ficam na arrecadação do exterior. Os mesmos não devem ser misturados.

Qualquer um dos quatro espaços dedicados à EF tem uma polivalência relativa, quer isto dizer que é possível adaptar o espaço para a lecionação de variadas matérias, não sendo este um impedimento total.

Quadro 3 - Polivalência dos espaços para lecionação

Espaços	Matérias												
	JDC				Ginástica			Atletismo			ARE	Opcionais	
	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	Solo	Acrobática	Aparelhos	Lançamentos	Saltos	Corridas	Danças sociais	Badminton	Escalada
P1	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Verde
P2	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Verde	Vermelho
Exterior	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Vermelho	Verde	Amarelo	Verde	Verde	Amarelo	Vermelho
Ginásio	Amarelo	Vermelho	Vermelho	Vermelho	Verde	Verde	Verde	Amarelo	Amarelo	Amarelo	Verde	Amarelo	Amarelo

Legenda: ■ Ideal ■ Possível ■ Difícil

Em nota adicional ao Quadro 3, conseguimos perceber que os espaços não são limitadores totais da lecionação e, sabendo adaptar o trabalho de determinadas matérias, é possível trabalhá-las com alguma continuidade durante toda a rotação anual das turmas pelos espaços, denominado *roulement*³ (Anexo 1). Contudo, apesar de serem relativamente polivalentes, cada espaço é otimizado para determinadas matérias, o que permite um melhor trabalho e avaliação dessas mesmas matérias, e coube a mim enquanto professora saber escolher e planear o trabalho ao longo do ano de acordo com os espaços e objetivos determinados.

Mesmo tendo esse conhecimento, e citando Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001, p. 25), “a periodização da atividade não resulta, como seria desejável, da interpretação que o professor faz das características dos seus alunos, mas sim dos horários e da definição à priori da circulação da turma pelas instalações”. Este cenário descrito nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) foi, em parte, o ocorrido neste estágio pedagógico. Tendo definidas prioridades de aprendizagens por aluno/grupos de alunos, devido à rotação do espaço de aula, não foi sempre possível dar continuidade ao trabalho dessas prioridades. Por exemplo: se a prioridade fosse trabalhar o Basquetebol, nas duas semanas de rotação no Ginásio tornar-se-ia

³ Ordem de rotação dos espaços: P1 – Ginásio – P2 – Exterior

muito difícil dar continuidade a esse trabalho. Por esse motivo, não conseguindo adaptar sempre o trabalho definido nas Unidades Didáticas (UD) ao espaço de lecionação, algumas decisões de planeamento foram tomadas em conformidade com o *roulement*.

iv) A Turma

Para este ano letivo, a turma que me foi atribuída foi uma turma em final do ciclo da escolaridade obrigatória, sendo esta o 12º G. É pertencente ao curso de Línguas e Humanidades e é composta por 22 alunos, todos nativos de língua portuguesa, distintos em 14 raparigas e oito rapazes. Do número total de alunos, dois já eram maiores de idade e declarados como os próprios Encarregados de Educação (EE), e outros dois eram trabalhadores-estudantes.

Esta turma resultou da junção de duas turmas do 11º ano e ainda com dois alunos novos à escola e à cidade de Lisboa, fato que influenciou a escolha do tema do Projeto no capítulo ‘Lecionação’.

v) O Horário da Turma

Nos PNEF é mencionada a condição desejável de “*existirem no mínimo três sessões de Educação Física por semana (...) em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspectiva de Saúde.*” (Jacinto et al., 2001, p. 21).

Esta turma teve de fato uma carga horária semanal de três sessões de 50’, porém em dias consecutivos - Segunda, Terça e Quarta-feira - no período da manhã. Embora seja reconhecido que a prática diária de Atividade Física (AF) “*é a condição ideal para se obterem efeitos ao nível da melhoria da aptidão física, e que a frequência mínima que possibilita esses benefícios é de três sessões semanais*” (Jacinto et al., 2001, p. 21), o fato destas serem em dias consecutivos poderá ter limitado a aplicação de princípios de treino de continuidade e sobrecarga pois o tempo considerado de descanso da EF é longo, quatro dias consecutivos. Em adição, a reversibilidade aplica-se pelo mesmo motivo mencionado, ainda que tenha havido intencionalidade nos exercícios em aula.

II. Faseamento do Estágio

No planeamento anual do estágio está previsto o desenvolvimento do trabalho em quatro áreas que se desenvolvem ao longo de quatro etapas:

- 1ª etapa: Avaliação inicial (Prognóstico);
- 2ª etapa: Aquisição e desenvolvimento de conteúdos prioritários (Prioridades);
- 3ª etapa: Desenvolvimento e consolidação dos conteúdos (Progresso);
- 4ª etapa: Consolidação e apresentação dos produtos + Balanço final (Produto).

Em cada área foi desenvolvido um projeto específico.

Quadro 4 - Visão macro da organização do estágio

	1. Lecionação	2. Direção Turma	3. Desporto Escolar	4. Seminário
1ªE	Avaliação inicial do nível de desempenho dos alunos	Caracterização inicial da turma	Avaliação inicial do nível de desempenho do grupo	Identificação da problemática
2ªE	Aquisição e desenvolvimento de aprendizagens prioritárias + PTI	Mobilização dos outros professores do CT	Preparação para a competição Nível Introdutório	Investigação/ Desenvolvimento do estudo
3ªE	Desenvolvimento e consolidação das aprendizagens	Desenvolvimento do projeto	Preparação para a competição Nível Elementar	
4ªE	Consolidação e apresentação dos produtos das aprendizagens	Consolidação da matéria trabalhada + Aplicação prática na SC	Apresentação no Sarau Gímnico da Portela	

Pelo calendário escolar, as áreas não tiveram início ao mesmo tempo, porém todas foram estruturadas seguindo a lógica das quatro etapas. Estas etapas permitem uma organização do trabalho realizado que mantém a sua continuidade ao longo do ano.

A Lecionação e a DT foram as primeiras a iniciar os seus processos, seguidas do DE e por último o Seminário. O trabalho nestas áreas foi sendo desenvolvido paralelamente e as áreas foram complementando-se umas às outras.

1. Lecionação

A ação de ensinar é marcada por múltiplos fatores “*institucionais e organizativos, influências teóricas e justificações tradicionais, condicionantes físicos e materiais, experiências anteriores e hábitos de trabalho*” (Leite, 2010, p. 18), e deve por isso ser encarada como um processo dinâmico que requer um antes e um depois – planeamento e avaliação.

Essa tríade ‘Planeamento – Ação – Avaliação’ são os eixos globais de análise e reflexão das ações pedagógicas: o planeamento é feito em função de determinados objetivos; a ação põe em prática o plano; a avaliação diagnostica o processo em relação aos resultados e reformula a ação (Leite, 2010).

A lecionação é a primeira e principal área do estágio pedagógico a ter sido desenvolvida, e consiste em acompanhar todo o processo ensino-aprendizagem da turma, relacionando esses três eixos: planear as suas atividades ao longo do ano letivo, lecionar as matérias propriamente ditas, e avaliar o processo durante o seu decorrer e nos momentos formais.

Apesar de ser uma turma no último ano da escolaridade obrigatória, da qual era esperado alguma autonomia por parte dos alunos, após as primeiras semanas de trabalho foi observado que tal não acontecia, e algumas competências que são desejáveis de acordo com o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (PASEO) estavam pouco desenvolvidas.

Face ao exposto, foi definido o seguinte objetivo para esta área do estágio:

Quadro 5 - Objetivo geral da Lecionação

Objetivo Geral	Indicador de Avaliação	Resultado
Potenciar as oportunidades de desenvolvimento das áreas de competências previstas no PASEO no planeamento das atividades no âmbito da EF	Áreas de competências trabalhadas	Cumprido ⁴

Este objetivo foi criado como modo de reforço à operacionalização das áreas de competência nas Aprendizagens Essenciais (AE). Atendendo ao perfil inicial da turma e ao fato de ser o último ano da escolaridade obrigatória, tornou-se relevante este reforço de criação de oportunidades para desenvolver tais áreas de competências.

⁴ Balanço acerca do resultado no capítulo ‘Balanço geral’, página 60.

1.1 Prognóstico (1ª etapa)

Ao iniciar o ano letivo, os PNEF preveem uma fase de avaliação inicial (AI) como um processo decisivo que *“para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos coletivos”* (Jacinto et al., 2001, p. 24).

A avaliação tem três funções principais: orientar, certificar e regular. Visto que o objetivo desta AI é orientar, esta assume uma função diagnóstica das aprendizagens dos alunos, que são consideradas pré-requisitos para outras novas aprendizagens (Nobre, 2021).

Nobre (2021, p. 54) reforça que a avaliação diagnóstica procura recolher dados sobre as *“competências previamente adquiridas pelos alunos e necessárias ao desenvolvimento da(s) etapa(s) de ensino”*.

De um modo mais abrangente, Fernandes (2005, p. 78) afirma que a avaliação pode melhorar a qualidade das aprendizagens e deve ser assumida como *“um poderoso processo que serve para ensinar e aprender melhor”*.

Não obstante, é importante complementar que a avaliação feita nesta etapa, por ser diagnóstica e com intuito orientador, torna-se também prognóstica, pois visa aferir as possibilidades de desenvolvimento dos alunos nas próximas etapas.

Adicionalmente, é igualmente relevante aprender sobre as relações interpessoais entre os próprios alunos nesta 1ª etapa. Estes dados recolhidos, além do nível das capacidades motoras de cada um, ajuda o professor na gestão e organização da aula, assim como na formação dos grupos de trabalho, o que irá influenciar durante as próximas etapas diretamente o processo ensino-aprendizagem.

Após considerar os princípios e objetivos gerais da AI foram traçados alguns objetivos específicos para esta etapa no início do processo de estágio, e o Quadro 6 evidencia o nível de cumprimento dos mesmos:

Quadro 6 - Objetivos da 1ª etapa da Lecionação

Objetivos	Estratégias Implementadas	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Retomar a atividade física gradualmente após longa pausa letiva	Menos tempo de pausas/instruções de maneira a otimizar o tempo útil de aula	Tempo de prática e intensidade	Cumprido
1.2 Rever as matérias/aprendizagens do ano transato	Abordar as matérias nucleares nas aulas, não restringindo às opções dos alunos (regime de opções)	Matérias abordadas	Cumprido
1.3 Identificar as dinâmicas e relações interpessoais da turma	Dar autonomia em determinadas tomadas de decisão e observar o comportamento dos alunos	Grupos formados de acordo com as preferências dos alunos	Cumprido
1.4 Aferir o nível de desempenho geral e individual em EF e nas diferentes matérias	Selecionar situações de aprendizagem que se aproximem das situações de avaliação	Avaliação diagnóstica da turma	Cumprido
	Observar o desempenho em aula		
	Avaliar em situação formal cada matéria		
1.5 Criar rotinas e regras de funcionamento das aulas	Consistência nas rotinas e regras e dar reforços positivos quando as cumprem	Tempo nas transições da aula	Não cumprido
1.6 Aferir o nível de aptidão física global e individual da turma	Aplicação da bateria de testes FITescola no final da 1ª etapa	Valores de referência do FITescola	Cumprido
1.7 Conhecer os alunos a nível desportivo, médico e pessoal	Aplicação de um questionário biográfico	Respostas ao questionário	Cumprido

Nas 5 semanas que compreendeu a 1ª etapa, houve dois aspetos fortes referentes à turma que sobressaíram e influenciaram o cumprimento dos objetivos propostos, assim como o planeamento ao longo do ano letivo:

- **Assiduidade:** A média de assiduidade foi perto dos 70%. Apenas em uma aula consegui lecionar com todos os alunos presentes, foi a aula em que o teste de aptidão aeróbia, Vaivém, foi aplicado pela primeira vez, logo não houve uma forte componente de lecionação de matérias.
- **Pontualidade:** Em apenas 5 das 13 aulas lecionadas (~38%) os alunos que estiveram presentes chegaram pontualmente à aula. Apesar das regras de funcionamento das aulas terem sido estabelecidas na primeira aula de

apresentação, com referência ao Regulamento Interno (RI) do AEPM, continuou a haver falhas sucessivas por parte dos alunos.

Fazendo relação com o nível de cumprimento dos objetivos propostos, estes foram quase todos cumpridos, excetuando o 1.5. Este objetivo, crucial para o bom funcionamento das aulas nesta etapa, foi fortemente influenciado pela assiduidade e pontualidade da turma.

A assiduidade, ou a falta dela, tornou-se um problema por ser recorrente e condicionar toda a dinâmica e formação de grupos previamente estruturada, estudada e intencionada. Os constantes ajustes que eram feitos ao iniciar a aula levou à perda de tempo útil, o que reduziu por consequência o tempo em empenhamento motor e o potencial de aprendizagem dos alunos. Já Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017, p. 57) reforçam que para que haja condições para um ensino eficaz em EF, o professor deve *“começar a aula a horas e despende o mínimo tempo possível em episódios de instrução e organização, maximizando assim o tempo disponível para a prática, o tempo de empenhamento motor e, por último, o tempo potencial de aprendizagem”*.

Este problema remete para outra consequência relativamente aos grupos de trabalho, pois, por serem reajustados levam a que estes nem sempre sejam favoráveis à aprendizagem. Os próprios PNEF sugerem que os grupos heterogéneos são os mais eficazes nesse sentido, porém deixaram de ser uma garantia em aula apesar do máximo esforço em amenizar as faltas de presença.

Relativamente à pontualidade, esta também comprometeu o bom funcionamento da aula no sentido em que a instrução inicial dos alunos em atraso ficou perdida. A instrução inicial é o momento inicial da aula no qual o professor, de modo sucinto e focado transmite informações acerca dos *“objetivos, das situações de aprendizagem, da estrutura e da organização da aula, situando as aprendizagens a promover na atividade referente e identificando a sua relação com as aprendizagens anteriores”* (Martins et al., 2017, p. 59).

No que diz respeito à estratégia implementada no objetivo 1.1, esta continuou a fazer parte das minhas considerações no planeamento das aulas ao longo do ano. Nesta fase, em aulas de 50' consegui ter os alunos em prática em um mínimo de 35', o que caracteriza 70% do tempo de aula e é um balanço positivo. De notar que, estar 70% do tempo de aula em prática aumenta consideravelmente a possibilidade de o aluno estar pelo menos 50% do tempo em atividade física moderada a vigorosa, o que é o cenário desejável (Martins et al., 2017).

Em adição, a criação de rotinas das aulas, referente ao objetivo 1.5, ficou sempre comprometida até sensivelmente à 3ª semana de aulas, pois somado aos problemas anteriores,

o *roulement* das instalações ainda não estava concluído e houve ocorrências de mudança de espaço na hora de início da aula, o que quebrou a rotina da parte inicial e levou a perdas de tempo.

Contudo, a rotina de aquecimento ficou consolidada, pois verificou-se que o tempo das transições ‘instrução inicial - aquecimento - parte fundamental’ foi reduzindo. Na parte fundamental, o momento de aptidão física entre transições de áreas de trabalho ficou bem assente e continuou a ser implementada nas restantes aulas desta etapa. Na parte final, a rotina de recolha de material por parte dos alunos também ficou em processo de ser consolidada, pois por motivos de gestão do tempo de aula, quando necessário, optei sempre por haver um balanço final das atividades em detrimento da recolha do material. Em concordância com Martins et al. (2017), as aulas não devem acabar repentinamente e o balanço final é necessário para situar os alunos no nível de cumprimento dos objetivos da aula e introduzi-los para a(s) seguinte(s), criando o fio condutor do processo ensino-aprendizagem.

Em suma, o objetivo 1.5 no Quadro 6 definido como ‘Não cumprido’, transitou para a etapa seguinte.

1.1.1. Cronograma

O panorama geral do que foi a calendarização da 1ª etapa pelas semanas e rotação dos espaços está apresentado no Quadro 7.

Quadro 7 - Cronograma da 1ª etapa

	Semana 1		Semana 2		Semana 3		Semana 4		Semana 5	
Espaço	P1	Gin	P2	Ginásio	P2		Exterior		P1	
Aulas	T						F			

Legenda: T – Teórica; F – Feriado

1.1.2. Atividades Físicas

No que diz respeito às atividades físicas, a ESAI trabalha no 11º e 12º ano segundo o regime de opções proposto nos PNEF. No entanto, existe um critério recomendado na aplicação deste regime que não é cumprido na ESAI: as turmas do mesmo ano de escolaridade terem aulas de EF ao mesmo tempo.

O regime de opções permite que os alunos se aperfeiçoem nas 6 matérias que mais gostam - 2 JDC, Atletismo ou 1 subárea da Ginástica, Dança e 2 duas matérias Opcionais - e

ter as turmas ao mesmo tempo permite uma otimização dos recursos humanos no sentido do aproveitamento das capacidades especiais de cada professor⁵.

Neste caso, o regime aplicado na ESAI é adaptado e reduzido a que os alunos escolham as matérias que querem aperfeiçoar nas aulas, com a sua turma, e o seu único professor.

Neste sentido, e de maneira a conseguir encaminhar os alunos às suas melhores opções de sucesso para a etapa seguinte, trabalhei todas as matérias nucleares previstas nos PNEF nesta 1ª etapa.

Os resultados dos alunos pelos níveis de desempenho nas matérias lecionadas estão expressos no Quadro 8.

Quadro 8 - Balanço das atividades físicas na 1ª etapa

Atividades Físicas		Resultados
JDC	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível I Destaques positivos: 7 rapazes e 1 rapariga
	Futebol	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível I Destaques positivos: 3 rapazes e 1 rapariga
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível I <u>Basquetebol</u> - Destaques positivos: 1 rapaz e 1 rapariga em nível A
	Andebol	
Ginástica	Solo	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível I Destaques positivos: 3 raparigas
	Acrobática	<ul style="list-style-type: none"> Todos em nível I Destaques positivos: 5 raparigas
	Aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> Todos em nível I
Dança	Rumba Quadrada	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível E Destaques negativos: 2 rapazes
Atletismo	Corridas	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível E Destaques negativos: 2 rapazes e 2 raparigas
	Saltos	<ul style="list-style-type: none"> 7 rapazes em nível E Raparigas e 1 rapaz em nível I
	Lançamentos	<ul style="list-style-type: none"> Todos em nível I
Raquetes	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> Todos em nível I Destaque positivo: 1 rapaz em nível A
AEN	Escalada	<ul style="list-style-type: none"> 4 rapazes e 3 raparigas em nível E Restante da turma em nível I

⁵ Descritas no capítulo ‘O Departamento de Educação Física’

Relativamente ao desempenho da turma nas diferentes matérias lecionadas, o grande destaque vai para a Dança, que teve o melhor desempenho tanto das raparigas como dos rapazes.

Em contrapartida, os JDC foram as matérias que mereceram maior atenção – destaque para o Basquetebol e para o Voleibol que foram as matérias de escolha dos alunos a ser trabalhado no regime de opções e que são as que efetivamente tinham mais chances de sucesso.

No geral, a mancha da turma mostrou níveis de desempenho em nível I nas matérias. Destaques vão para quatro alunos que se distinguiram dessa mancha num aspeto positivo e foram instruídos a trabalhar em modo de cooperação com os outros. Existe de igual modo outros quatro alunos que foram destaque negativo da mancha, pois necessitavam de um trabalho ainda mais massivo nas diversas matérias.

Mais especificamente, o Quadro 9 resume as prioridades definidas para os alunos por matérias, fazendo um apanhado do número de alunos que trabalharam as diferentes prioridades nas diferentes matérias, após a escolha no regime de opções.

Quadro 9 – Prioridades por grupo de alunos para a 2ª etapa

Matéria	Prioridade	Número de Alunos
Voleibol	Cooperação	5
	Deslocar-se para o ponto de queda da bola e manter a bola no ar	9
	Servir por baixo	9
Basquetebol	Cooperação	2
	Fazer lançamento na passada	10
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	7
	Receber e enquadrar com o cesto	7
Ginástica acrobática	Fazer apoio facial invertido	4
	Sustentar o volante na coxa	4
	Fazer o monte na coxa do base	3
Atletismo	Apenas 1 aluno cuja prioridade foi trabalhar as diferentes subáreas no nível I: corrida de barreiras (transpor pequenos obstáculos), salto em altura (técnica de tesoura) e salto em comprimento (impulsão e fase de vôo).	
Dança	Cooperação	8
	Entrar e manter o ritmo da música	4

	Volta e contra-volta + Volta circular	5
Badminton	Cooperação	5
	Deslocar-se para bater no volante com equilíbrio	9
	Serviço curto e longo	14
	Lob: trajetórias abaixo da cintura, avança a perna do lado da raquete	10
Escalada	Boulder: manter 3 apoios, afastar lateralmente os apoios, posição vertical. Transposição horizontal da parede de escalada	13

1.1.3. Aptidão Física

A aptidão física dos alunos foi avaliada através da aplicação da bateria de testes do FITescola. De acordo com o Projeto Curricular de EF do AEPM (PC), o critério de sucesso definido é o aluno estar na Zona Saudável da Aptidão Física (ZSAF) na aptidão aeróbia e neuromuscular, através dos testes do Vaivém e força de Abdominais, estando assim ‘Apto’ nesta área.

Para além destes dois testes, foi aplicado o teste de extensões de braços como medidor da força de membros superiores (MS), o teste da impulsão horizontal como medidor da força de membros inferiores (MI), e o teste de velocidade. No caso particular do teste de velocidade optei pelos 40m por este ser também uma componente da corrida de velocidade no Atletismo e servir de momento para observar a técnica de corrida dos alunos.

Quanto à composição corporal, procedemos à medição da altura e peso para respetivo cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

Após análise dos resultados, a turma ficou dividida em três grupos de prioridades: aptidão aeróbia, força de MS e força de MI (Quadro 10).

Quadro 10 - Prioridades da aptidão física para a 2ª etapa

Aptidão Física	Prioridade	Número de Alunos
Aptidão aeróbia	-	Todos
Composição corporal	-	3
Aptidão neuromuscular	Força de MS	14
	Força de MI	10
	Abdominais	8

Quanto à aptidão aeróbia, 50% da turma estava fora da ZSAF. Porém, independentemente deste resultado continuei a trabalhar esta característica com todos os alunos nas aulas, intrinsecamente nos JDC e também no Atletismo e no aquecimento. A importância de um trabalho no sentido da aptidão aeróbia, principalmente nestas idades, é crucial para a saúde dos mesmos (Marques, Martins, Loureiro & Catunda, 2017). *“Uma aptidão aeróbia elevada durante a infância e a adolescência relaciona-se com um menor risco de doenças cardiometabólicas, obesidade, diabetes e outros problemas de saúde, durante todo o ciclo de vida.”* (FITescola, 2022, Publicação eletrónica).

A força de MS foi a categoria com menos sucesso na turma estando 57% fora da ZSAF. A força de MI foi definida como prioridade para 40% da turma.

Relativamente à composição corporal, a turma tinha um aluno com sobrepeso notável que, contudo, demonstrou ter disponibilidade motora para trabalhar as matérias. Outras duas alunas que também tinham excesso de peso perfazem o grupo de alunos a quem acrescentei esta prioridade no que diz respeito à aptidão física.

1.1.4. Conhecimentos

Esta área foi trabalhada a partir da 2ª etapa, com ficha de avaliação e apresentações dos trabalhos na 3ª etapa.

1.2. Prioridades (2ª etapa)

Nesta 2ª etapa a maior ênfase foi dada no trabalho das matérias de maior dificuldade dos alunos, porém não rejeitando as que eles têm maior facilidade de aprendizagem e gosto, e consequentemente maior chance de sucesso na tarefa. Foi criado o plano de turma baseado na AI, nas escolhas dos alunos, e nas prioridades de desenvolvimento. No entanto inúmeros ajustes foram realizados ao longo desta etapa.

Estavam previstas 34 aulas práticas em 14 semanas de lecionação. Entre atividades do Plano Anual de Atividades (PAA) como corta-mato e 3x3 de basquetebol, outras atividades do grupo Projeto Educação para a Saúde (PES), visitas de estudo do CT, greve dos professores e da função pública e condições meteorológicas extremas, foram lecionadas 23 aulas práticas e quatro aulas teóricas. Foram cumpridas 67% das aulas planeadas.

Aos objetivos definidos para esta etapa foram adicionados os da etapa anterior.

Quadro 11 - Objetivos da 2ª etapa da Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
1.5 Consolidar as rotinas das aulas	Tempo nas transições da aula	Cumprido
2.1 Trabalhar e melhorar as aprendizagens dos alunos nas suas matérias prioritárias	Nível de desempenho das matérias	Fraco desempenho das raparigas nos JDC Bom desempenho geral da turma na Dança
2.2 Melhorar a aptidão física dos alunos nos parâmetros prioritários	Valores de referência do FITescola	Não cumprido. Queda nos resultados do Vaivém
2.3 Implementar as estratégias de gestão dos domínios Respeito e Esforço visando a melhoria do funcionamento das aulas (Projeto ⁶)	Comportamentos desviantes reduzidos	Cumprido. Em constante ajuste das estratégias usadas

Fazendo um balanço do cumprimento dos objetivos, é importante realçar que:

- **Objetivo 1.5:** Tendo havido uma substancial melhoria na pontualidade dos alunos assíduos, apesar de outros não melhorarem a assiduidade, isso contribuiu para o estabelecimento das rotinas.

⁶ Descrição acerca deste objetivo no capítulo 'Projeto: A Educação Física como escola dos valores psicossociais', página 55.

- **Objetivo 2.1 e 2.2:** As alterações na calendarização comprometeram toda a continuidade do processo ensino-aprendizagem, condição crucial tanto para melhoria de desempenho como para ganhos a nível da condição física. Para além da interrupção das aprendizagens dos alunos, houve também perda dos ganhos da condição física, apesar dos ajustes realizados.
- **Objetivo 2.3:** Ainda em fase de início de implementação do Projeto, a primeira estratégia a ser implementada foi a Ficha do Aluno, seguida dos Grupos de Trabalho.

Apesar do número elevado de interrupções letivas, as rotinas de aula nos diferentes espaços foram consolidadas, gerindo a aula de maneira que fossem os alunos a arrumar o material no fim da mesma. Na parte fundamental, o momento de aptidão física através de circuitos de alta intensidade (HIIT) entre transições de áreas de trabalho ficou assimilado e continuou a ser implementado em todas as aulas, pois isto levou a que estivessem mais tempo em comportamento motor, aumentando a qualidade da aula de EF (Martins et al., 2017).

O problema da formação de grupos foi contornado com a implementação de uma nova estratégia nas rotações pelas matérias em aula. Estas passaram a não depender exclusivamente da formação dos grupos, mas o trabalho realizado nas diferentes áreas ser em função dos alunos ali disponíveis. A título de exemplo: em um campo inteiro está o basquetebol em jogo reduzido 3x3 com as duas tabelas e no outro campo está o voleibol em jogo de cooperação 2+2 com as suas condicionantes; em vez de rodar todos ao mesmo tempo e depender dos grupos heterogéneos previamente formados, foram feitas trocas diretas aluno por aluno com o mesmo nível de desempenho, não comprometendo os grupos de trabalho nem do basquetebol nem do voleibol, mantendo assim o bom funcionamento e fluidez da aula, e de maneira a que cada aluno passasse mais tempo na matéria que fosse prioritária a si.

Com a implementação desta estratégia nas minhas planificações das UD's, o critério-chave sugerido pelos PNEF dos grupos de trabalho serem heterogéneos passou a estar presente, considerando a eficácia que estes têm na aprendizagem dos alunos.

1.2.1. Cronograma

O panorama geral do que foi a calendarização da 2ª etapa pelas semanas e rotação dos espaços está apresentado no Quadro 12.

Quadro 12 - Cronograma da 2ª etapa

	Semana 6	Semana 7	Semana 8	Semana 9	Semana 10	Semana 11	Semana 12	Semana 13	Semana 14	Semana 15	Semana 16	Semana 17	Semana 18	Semana 19	Semana 20													
Espaço	Ginásio		P2			Exterior			P1		Ginásio		P2		Exterior		P1											
Aulas		F			CT		PAA		T	PAA		C	T	T	PAA		IL	C	PAA		C	T						CT

Legenda: F – Feriado; CT – Reuniões do CT; PAA – Atividades do Plano Anual de Atividades; C – Cancelada (condições meteorológicas extremas); IL – Interrupções Letivas; T – Teórica.

1.2.2. Atividades Físicas

Por se tratar de uma fase de prioridades, escolhas no trabalho das aprendizagens foram ponderadas, e com isto as matérias de Badminton e Escalada não foram preocupação nesta etapa. De acordo com a composição curricular dos PNEF e as Metas de Aprendizagem de Educação Física, o Badminton só aparece no 3º ciclo, e a Escalada contempla as matérias alternativas do 2º ciclo mediante a disponibilidade de recursos materiais da escola. Neste sentido, foi assumido como prioridade o trabalho mais aprofundado nas matérias que tiveram maior continuidade na escolaridade obrigatória dos alunos: JDC, Ginástica, Atletismo e Dança.

Quadro 13 - Situações de aprendizagem das Prioridades

Matéria	Prioridade	Situações de Aprendizagem
Voleibol	Deslocar-se para o ponto de queda da bola	Roda de bola com grupos heterogéneos
	Servir por baixo/cima	Toque de dedos contra um ponto fixo na parede Jogo 1+1 ou 2+2 Rotação a cada 2 serviços Apenas toque de dedos Grupos heterogéneos
	Rematar em suspensão ou apoiado com chamada	Exercício critério: um distribuidor e uma fila na zona 2 ou 4. Receber a bola alta do distribuidor, acertar os 3 passos da chamada, salto vertical e remate para outro lado da rede
Basquetebol	Fazer lançamento na passada	

	Passar e cortar	Lançamento na passada em exercício analítico
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	Jogo 3x3 em campo inteiro Sem drible
	Receber e enquadrar com o cesto	Jogo dos 6 Jogadores sempre à frente da linha da bola Criss-cross 3x0, volta em 2x1 (superioridade numérica)
	Mudanças de direção (pelas costas e entre pernas) com mudança de ritmo	Exercício critério: Zigue-zague em drible com mudanças de direção e defesa passiva até meio-campo. A partir de meio-campo 1x1
	Deslize defensivo	
	Arranque em drible cruzado e direto	Exercício critério: a partir de 3 cones espalhados na linha de 3 pontos, em meio-campo.
Ginástica acrobática	Fazer apoio facial invertido	A pares, com ajuda, praticar o pino
	Sustentar o volante na coxa	Praticar figuras obrigatórias a pares/trios nível I e E Sustentar durante 5 segundos
	Fazer o monte na coxa do base	
Dança (Rumba quadrada)	Cooperação	Pares heterogéneos
	Entrar e manter o ritmo da música	Prática autónoma e quase sem interrupções (pares em espelho e em <i>line dance</i>) Começam o passo de onde se enganaram a meio da música
	Volta e contravolta Volta circular	Repetição do padrão global de cada passo antes de inseri-lo na sequência com música
Atletismo	Salto em altura e comprimento	Uso do <i>reuther</i> para maior fase de voo Sem contagem da passada para não haver desaceleração
	Corrida de barreiras	Ajuste constante da distância das barreiras para cada aluno (12 pés, 24 pés, 26 pés) e respetiva altura
	Lançamento do peso	Padrão global da técnica sem deslize Peso 2/3kg

Para esta etapa do planeamento, os grupos de aprendizagem para o trabalho do nível I foram heterogéneos, mas para o trabalho em nível E tornaram-se homogéneos para que alunos com o mesmo nível de desempenho pudessem trabalhar nas suas prioridades desse nível (Martins et al., 2017; Jacinto et al., 2001). De outro modo, outra estratégia para os alunos cooperantes trabalharem as suas prioridades nos grupos heterogéneos foi a definição de diferentes metas dentro da mesma tarefa. Assim, mesmo trabalhando em cooperação estes alunos eram desafiados a trabalhar as competências exigidas para o seu nível de desempenho.

As situações de aprendizagem escolhidas tiveram em consideração o problema a ser resolvido, expresso em prioridades definidas. Devem ser escolhidas situações que evidenciem mais o problema, resultando em mais oportunidades para o aluno de resolução do mesmo, recorrendo assim às competências que necessitam ser treinadas e consequente melhoria das suas aprendizagens (Comédias, 2012). É neste sentido, que nos JDC, as condicionantes do jogo formal foram escolhidas. Adicionalmente, a escolha do trabalho em exercícios critério seguiu a mesma lógica das condicionantes. Contudo, atendendo às características do jogo de irrepetibilidade, incerteza e imprevisibilidade, condicionar o jogo por vezes não era suficiente para os problemas se evidenciarem, fazendo com que em alguns momentos fosse necessário recorrer a exercícios critério.

Relativamente ao desempenho da turma nas diferentes matérias lecionadas, enfatizou-se o estereótipo da separação entre raparigas e rapazes. Os rapazes em destaque positivo da mancha da turma em todas as matérias trabalhadas, com exceção de um aluno. E as raparigas com sua mancha de desempenho em nível I nos JDC, mas em destaque positivo na ginástica acrobática, com exceção de uma aluna. A Dança foi a matéria que a turma demonstrou ter desempenho mais homogéneo, revelando poucas dificuldades tanto das raparigas como dos rapazes na consolidação dos passos e manter o ritmo da música.

Historicamente, esta separação por sexos é marcada em Portugal após a queda da I República (Silva, 2005):

- Em 1932, o sistema educativo aplica o novo regime de separação de sexos;
- Em 1936 é criada a Organização Nacional da Mocidade Portuguesa, organização pré-militar de presença obrigatória para os rapazes;
- Em 1937 é criada uma vertente feminina com a finalidade de desenvolver a capacidade física das raparigas;
- Em 1974, o regime de separação de sexos mantinha-se e os conteúdos da EF eram diferenciados em função do sexo;

- Em 1986, a Lei de Bases do Sistema Educativo tornou-se o documento base de referência e voltou a estabelecer o regime coeducativo. Porém, a disciplina de EF apenas adotou esse regime mais tarde.

As oportunidades de participação masculina na EF foram historicamente superiores e mais enfatizadas do que as femininas, o que impactou até aos dias de hoje.

Quanto às aulas teóricas, estas foram aproveitadas para trabalhar os conteúdos da área dos conhecimentos das AE da EF.

1.2.3. Aptidão Física

As prioridades definidas para esta área foram trabalhadas especificamente e intencionalmente nos circuitos HIIT personalizados em aula.

Os circuitos HIIT foram uma estratégia para, nos momentos de transição, aumentar e/ou manter a intensidade da aula elevada. Estes seguiram a estrutura 30:10 - 30” de trabalho + 10” de descanso.

Os circuitos de alta intensidade são uma maneira eficaz de trabalhar a aptidão aeróbia em aula, pois além dos benefícios à saúde comprovados em jovens e adolescentes, trata-se de um método pragmático facilmente inserido num plano de aula não comprometendo o seu funcionamento global (Cao et al., 2019; Marques et al., 2017; Martin-Smith et al., 2020).

Por conseguinte, foram criados três circuitos diferentes, mediante as prioridades:

Quadro 14 - Circuitos HIIT por prioridade

Aptidão aeróbia	Força MS	Força MI
1. <i>Mountain climbers</i>	1. Flexões	1. Agachamento com salto
2. Elevação de joelhos	2. Polichinelo	2. Elevação de calcanhares
3. Prancha ‘toca pés’	3. Prancha ‘toca ombros’	3. Afundo com salto
Circuito A - Apêndice II 30:10	Circuito B - Apêndice III 30:10	Circuito C - Apêndice IV 30:10

Os circuitos foram disponibilizados aos alunos via plataforma *Google Classroom* e era expectável que estes aplicassem em aula, nos momentos de transição, o seu circuito.

No entanto, atendendo ao perfil da turma, os alunos não se comprometeram com a autonomia dada em trabalhar o seu circuito. Somado a este cenário, com as interrupções letivas

e falta de continuidade das aulas, os resultados da aptidão aeróbia através do teste do Vaivém foram baixos. Com exceção de seis alunos, todos os outros, incluindo os que estavam na ZSAF, baixaram o número de percursos.

1.2.4. Conhecimentos

Para trabalhar e avaliar os conhecimentos nos temas propostos nas AE, os Critérios de Avaliação do AEPM dão autonomia aos professores na escolha do método que acham mais adequado. Assim sendo, enquanto núcleo de estágio, a escolha privilegiou a referência dos PNEF aos trabalhos de projeto e de grupo, e assumiu essa configuração na abordagem aos temas.

A turma foi dividida em cinco grupos de trabalho, e os temas distribuídos conforme Quadro 15. Foi determinada uma data de apresentação oral à turma e uma ficha de avaliação individual (Apêndice V).

Quadro 15 - Temas da área dos Conhecimentos, por grupo

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
Atividade física e estilo de vida ativo (parte I)	Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. Espírito desportivo	Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces	Corrupção vs. Verdade desportiva	Atividade física e estilo de vida ativo (parte II)

O trabalho de pesquisa e produção escrita foi autónomo com momentos de dúvidas presencial alocados para cada grupo em aula. Ficou disponibilizado no *Google Classroom* toda a calendarização e normas a serem seguidas para a produção do trabalho escrito (Apêndice VI).

1.2.5. PTI – Professor a Tempo Inteiro

Como previsto nas atividades de estágio pedagógico na área da Lecionação, enquadra-se o projeto Professor a Tempo Inteiro. O PTI requer preparar e lecionar UD's em turmas de outros professores, que não a do professor-orientador.

Segundo a minha ótica, e já como balanço do que foi a prestação neste projeto, este veio enaltecer o que é uma competência base na atividade profissional do professor, ser reflexivo. A reflexibilidade é uma das competências apontada por vários autores que caracterizam o que é considerado ser um professor eficaz (Albuquerque, 2010; Martins et al., 2017). Uma prática reflexiva requer que o professor reflita sobre a sua atuação através de um balanço de pontos positivos e a melhorar, e a partir deste trace um novo plano para a próxima atuação, que por sua vez será alvo de nova reflexão. E o ciclo repete-se visando sempre a melhoria da prática docente.

Na preparação deste projeto, e refletindo sobre a minha atuação profissional atual e futura, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 16 - Objetivos do PTI

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
A. Experienciar lecionar outras matérias que não contemplam o regime de opções da turma regular de lecionação	Turmas que não sejam do 11º ou 12º ano	Cumprido
B. Perceber a continuidade dos conteúdos das AE na prática, lecionando turmas de início e fim de ciclo	Lecionação de uma matéria comum nos anos consecutivos	Não cumprido
C. Lecionar EF a diferentes idades e ciclos para perceber as diferenças comportamentais mais esperadas	Incluir 3º ciclo na escolha das turmas	Cumprido

Neste sentido, as turmas escolhidas para lecionar foram duas do 7º ano, uma do 9º e uma do 10º.

No que respeita ao cumprimento de objetivos deste PTI:

- **Objetivo A:** As matérias novas que consegui ter a experiência de lecionar foram o Andebol, Futebol, Ginástica de solo e aparelhos e Dança Tradicional Portuguesa (Regadinho), e ainda introduzir o Atletismo numa das turmas;

- **Objetivo B:** Não foi possível traçar uma ponte entre os conteúdos das turmas de 9º e 10º ano pois as matérias lecionadas foram diferentes. No 9º ano: Atletismo, Ginástica acrobática, Voleibol; no 10º ano: Ginástica de solo, Badminton e Dança. Apesar da tentativa de ajustar o meu plano às turmas para que fosse possível cumprir este objetivo, no planeamento dos professores estavam previstos momentos de avaliação das respetivas matérias, o que não permitiu muita margem de flexibilidade nos planos de aula.
- **Objetivo C:** Foi possível ter um panorama de comparação entre ciclos, e dentro do mesmo ciclo e ano de escolaridade, duas turmas diferentes.

Ainda a nível do objetivo C, Abrantes (2005) refere que as transições de ciclo no sistema de ensino enquadram-se no processo de (re)construção de identidade dos alunos, à medida que estes vão conquistando o seu nível de liberdade e independência. O balanço que faço dessa semana fica resumido no seguinte quadro:

Quadro 17 - Balanço a nível do Objetivo C

Escolaridade	Comportamento Esperado (Alberto, 2016)	Resultados Observados
Início 3º ciclo (7ºA)	<p><u>Rapazes:</u> Mais gosto e satisfação nas aulas. Menos indisciplina.</p> <p><u>Raparigas:</u> Menos gosto e satisfação. Boa disciplina.</p>	<p><u>Rapazes:</u> Gosto pela EF. Satisfação dependente das matérias trabalhadas. Alguma indisciplina relacionada com a Dança.</p> <p><u>Raparigas:</u> Gosto e satisfação pela EF. Boa disciplina.</p>
Início 3º ciclo (7ºD)	<p>Atitude mais favorável ao ensino.</p>	<p><u>Rapazes:</u> Gosto pela EF, mas maior indisciplina durante a aula (comparado ao 7ºA)</p> <p><u>Raparigas:</u> Menos gosto (comparado ao 7ºA), mas boa disciplina.</p>

Fim 3º ciclo (9º ano)	<p><u>Rapazes</u>: Maior gosto nas aulas. Mais indisciplina.</p> <p><u>Raparigas</u>: Indisciplina negativamente associada ao gosto e satisfação.</p>	<p><u>Rapazes</u>: Gosto pela EF. Elevada indisciplina, independentemente das matérias trabalhadas.</p> <p><u>Raparigas</u>: Elevado gosto pela EF e muito boa disciplina.</p>
Início Secundário (10º ano)	Atitude menos favorável ao ensino.	<p><u>Rapazes</u>: Gosto pela EF. Alguma indisciplina. Apenas empenho nas matérias que gostavam.</p> <p><u>Raparigas</u>: Baixo gosto pela EF, mas baixa indisciplina.</p>

De um modo geral, segundo as minhas observações, à medida que ano de escolaridade sobe, o nível de indisciplina aumentou por parte dos rapazes. O gosto pela EF é transversal a todos os anos e sexo, com algumas exceções nas turmas: aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE) do 7º ano e as raparigas da turma do 10º ano. As turmas de transição de início de ciclo (7º ano) respondem pouco à autonomia nas tarefas, e por isso mostraram melhor resposta aos estilos de ensino Comando e Tarefa (Gomes, Martins & Carreiro da Costa, 2017; Mosston & Ashwoth, 2008), com feedbacks de reforço positivo no momento e veem o professor como líder a ser respeitado. Em complemento aos estilos de ensino usados, foram aplicadas estratégias na ótica do Condicionismo Clássico ‘S → R’ e foram obtidos bons resultados a nível de comportamento e empenho, visto que as respostas desejadas pelos estímulos aplicados foram verificadas.

A turma no 9º ano foi a mais desafiante pelo seu nível elevado de indisciplina. A indisciplina nas aulas de EF está prevista em 4 dimensões: atividade, colegas, alunos dispensados e professor (Alberto, 2016):

- Dimensão ‘atividade’: atuei com sucesso nesta dimensão reduzindo os tempos de espera nas tarefas (Martins et al., 2017).
- Dimensão ‘colegas’: sempre que oportuno reajustei os grupos de aprendizagem para que não houvesse conflito dentro do mesmo.
- Dimensão ‘alunos dispensados’: não houve problema a esse nível, pois apenas em uma aula houve um aluno a assistir à aula, que por sua vez ficou a ajudar a professora RN em outras tarefas.

- Dimensão ‘professor’: enquadra-se aqui a atuação pedagógica do professor, e possivelmente o que causou a indisciplina. A falta de rotina da turma comprometeu o processo ensino-aprendizagem nas dimensões Instrução, Clima e Gestão. Os alunos demoravam muito tempo entre as transições, não sabiam onde se posicionar no início da aula, não tinham rotina de aquecimento nem de fim de aula. No entanto, consegui criar dentro da minha UD alguma rotina com os alunos, o que na 3ª aula já estava mais consolidada (Martins et al., 2017).

Não obstante, esta semana de PTI apresentou-me um cenário, quase real, do que é o trabalho do professor na prática docente. Com a carga horária mais elevada, trocas de espaço de aula e pausas curtas entre aulas, é inoportuno a preparação do material previamente à mesma. Esta condição, que foi evitada na minha prática enquanto estagiária, tornou-se evidente durante o PTI. A estratégia mais adotada foi delegar a determinados alunos algumas tarefas de montagem de material, levando sim a algumas perdas de tempo no início da aula.

O cronograma da semana de PTI atendeu a 22h de trabalho entre lecionação, reuniões de estágio (RE), DE e DT.

Quadro 18 - Horário PTI

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:00 – 8:50	DT	10ºG (Gin)			
8:55 – 9:45	12ºG (Ext)	7ºD (P1)			
10:00 – 10:50		12ºG (Ext)	12ºG (Ext)		7ºA (P2)
11:00 – 11:50	9ºB (Ext)	9ºB (P1)	RE	DT	
11:55 – 12:45		7ºA (P1)	RE		7ºD (P2)
12:50 – 13:40	7ºA (P2)		RE	9ºB (Gin)	10ºG (Gin)
13:45 – 14:35		DE		DE	
14:40 – 15:30		DE		7ºD (P1)	

1.3. Progresso (3ª etapa)

Na prática esta etapa iniciou com algum atraso na calendarização devido ao planeamento da etapa transata não ter sido cumprido e ter sido prolongado. Deste modo, a etapa iniciou com estratégias que visaram o cumprimento do objetivo da 2ª etapa.

Quadro 19 - Objetivos da 3ª etapa da Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultado
2.2 Melhorar a aptidão física dos alunos nos parâmetros prioritários	Valores de referência do FITescola	Cumprido
3.1 Continuar a desenvolver as aprendizagens dos alunos nas suas matérias prioritárias	Nível de desempenho das matérias	Destaque de 3 raparigas nos JDC Destaques mais positivos na Acrobática Destaques mais positivos no Atletismo
3.2 Consolidar as aprendizagens da Escalada para a Saída de Campo (SC)	Mais autonomia em aula, menos necessidade de controlo do professor	Cumprido
3.3 Continuar a implementar as estratégias de gestão dos domínios Respeito e Esforço visando a melhoria do funcionamento das aulas (Projeto)	Comportamentos desviantes reduzidos	Cumprido Em constante ajuste das estratégias usadas

Relativamente às estratégias implementadas nesta etapa:

- **Objetivo 2.2:** Atendendo ao ocorrido na etapa transata, este objetivo tornou-se prioritário. No entanto, foi adotada nova estratégia relativamente aos circuitos HIIT para contornar a falta de compromisso da turma. Esta estratégia passou por definir um circuito único à turma que trabalhasse as prioridades de força de MS e MI.
- **Objetivo 3.2:** Nesta etapa, e atendendo à calendarização dos projetos, era imprescindível que este objetivo fosse cumprido. No entanto, devido à Escalada se caracterizar por ser uma matéria de baixa intensidade, o que atrasaria ainda mais o cumprimento do objetivo 2.2, a estratégia implementada foi utilizar a área de trabalho da Escalada como um momento de recuperação

entre matérias de maior intensidade, ou, em certas aulas, a execução dos circuitos HIIT após esse trabalho, para voltar a aumentar a intensidade geral da aula. Ambos os objetivos foram cumpridos.

- **Objetivo 3.1:** O trabalho inicial desta etapa foi uma continuidade do trabalho desenvolvido na 2ª etapa. Após pausa letiva, e ter havido um momento de retoma das aprendizagens, tornou-se evidente alguns produtos de aprendizagem das matérias trabalhadas com maior continuidade desde o início do ano.
- **Objetivo 3.3:** Continuaram a ser feitos ajustes às estratégias do Projeto.

1.3.1. Cronograma

O panorama geral do que foi a calendarização da 3ª etapa pelas semanas e rotação dos espaços está apresentado no Quadro 20.

Quadro 20 - Cronograma da 3ª etapa

	Semana 21	Semana 22	Semana 23	Semana 24	Semana 25	Semana 26	Semana 27	Semana 28	Semana 29	Semana 30
Espaço	Ginásio		P2		Exterior		P1		Ginásio	
Aulas		PAA	IL			T	FA		CT	IL

Legenda: PAA – Atividades do Plano Anual de Atividades; IL – Interrupções Letivas; T – Teórica; FA – Ficha de Avaliação; CT – Reuniões do Conselho de Turma

1.3.2. Atividades Físicas

Aproximando-se o fim do ano letivo, as situações de aprendizagem foram gradualmente tornando-se próximas das situações formais de cada nível de desempenho. O Quadro 23 resume os progressos obtidos da 2ª para a 3ª etapa. De notar que, a diminuição do número de alunos por prioridade é resultado de progresso nessa prioridade. A nível da cooperação, o aumento do número de alunos é igualmente positivo.

Quadro 21 - Progresso nas aprendizagens

Matéria	Prioridade	Número de Alunos	
		2ª E	3ª E
Voleibol	Cooperação	5	8
	Deslocar-se para o ponto de queda da bola e manter a bola no ar	9	4

	Servir por baixo	9	3
Basquetebol	Cooperação	2	2
	Fazer lançamento na passada	10	6
	Melhorar as decisões de passe, drible ou finalização	7	4
	Receber e enquadrar com o cesto	7	5
Ginástica acrobática	Fazer apoio facial invertido	4	0
	Sustentar o volante na coxa	4	Bases e volantes definidos
	Fazer o monte na coxa do base	3	
Atletismo	Apenas 1 aluno cuja prioridade foi trabalhar as diferentes subáreas no nível I: corrida de barreiras (transpor pequenos obstáculos), salto em altura (técnica de tesoura) e salto em comprimento (impulsão e fase de vôo).		3
Dança	Cooperação	8	8
	Entrar e manter o ritmo da música	4	4
	Rumba Quadrada: Volta e contravolta + Volta circular	5	5
	Valsa: Passo de canto	-	6
Badminton	Cooperação	5	8
	Deslocar-se para bater no volante com equilíbrio	9	6
	Serviço curto e longo	14	8
	Lob: trajetórias abaixo da cintura, avança a perna do lado da raquete	10	7
Escalada	Boulder: manter 3 apoios, afastar lateralmente os apoios, posição vertical. Transposição horizontal da parede de escalada	13	6
	Manipular o material e montar a sua via de escalada e dar segurança ao escalador.	-	5

No Voleibol começaram a aparecer destaques positivos nos jogos de nível I, através da observação de outros indicadores no jogo, nomeadamente alguma dinâmica intencional de 3 toques e a bola estar mais vezes no ar.

No Basquetebol, o trabalho em grupos homogéneos permitiu que os alunos em nível E trabalhassem o confronto direto 1x1, dando ‘argumentos’ aos alunos no ataque e aumentando a incidência deste indicador no jogo formal 5x5. No jogo do nível I, também houve mais alunos a finalizarem em lançamento na passada e a melhorar as decisões em jogo, principalmente a de progressão em drible, o que, e em nota de observação, demonstra haver menos ‘aversão’ à bola.

Na Ginástica Acrobática, o trabalho por grupos na criação do esquema final fez com que os alunos soubessem emparelhar e definir bem as suas funções de base e volante mediante as suas capacidades. Os destaques positivos do nível E necessitaram de figuras mais desafiantes.

No Atletismo, outros dois alunos mostraram maior dificuldade na corrida de barreiras e salto em altura com a técnica *Fosbury Flop*. Estes mesmos alunos tinham baixado a sua assiduidade nas aulas o que comprometeu a continuidade do seu trabalho nesta matéria. Do mesmo modo, os outros três alunos assíduos melhoraram o seu desempenho e com ajuda das progressões em aula conseguiram cumprir os critérios do nível E.

Na Dança, para esta etapa, foi introduzida a Valsa. Esta é uma dança contemplada nos dois níveis de desempenho, I e E, e teve em vista a apresentação dos alunos no seu Baile de Finalistas. A progressão começou pelo passo base em castelo à volta da sala, com os pares em espelho, e após consolidação do mesmo, progredimos para o *closed-change* do nível E. O último a ser introduzido foi o passo de canto, que rapidamente foi consolidado pelos alunos, pois a turma nunca apresentou dificuldades em consolidar a Dança.

O Badminton, que foi introduzido também nesta etapa, rapidamente progrediu para o jogo formal 1x1, com serviço curto e longo, à direita e à esquerda consoante pontuação par ou ímpar, e com os alunos a mostrarem as técnicas que melhor aperfeiçoaram: *clear, lob, drive* e/ou *smash*.

A Escalada pôde, em parte, ser avaliada no contexto mais apropriado para tal - parede natural granítica – pois a SC assim o permitiu. Porém, os critérios de manipulação do material, montagem de via e dar segurança ao escalador foram avaliados em aula aos alunos que não participaram da SC. As progressões para a consolidação da matéria antes da SC passaram por saber encordoar-se à via de escalada e à via de segurança, o que implicava saber vestir o arnês corretamente, fazer o nó de 8 duplo, encaixar os mosquetões adequadamente e passar a corda pelo gri-gri corretamente. Estas progressões não apresentavam qualquer risco iminente de queda, pois os alunos não procediam à Escalada propriamente dita.

Adicionalmente, o trabalho nesta matéria foi feito a pares, juntando um aluno com mais conhecimento na matéria a outro com menos conhecimento, instigando a tutoria de pares e a aprendizagem pelas suas interações sociais, denominada *Scaffolding* (Wood, Bruner & Ross, 1976). Esta configuração em aula ainda permitiu libertar o professor para as outras estações de trabalho, passando para uma intervenção mais pontual a nível de feedbacks.

Foi dentro deste cenário que foi conseguido cumprir o objetivo 2.2 que estava em atraso, enquanto era feito o trabalho para o objetivo 3.2.

1.3.3. Aptidão Física

Tendo havido mais continuidade de aulas nesta fase, a aptidão física dos alunos mostrou melhorias até significativas, através dos resultados dos testes do FITescola.

Para que tal acontecesse, uma nova estratégia foi implementada visando contornar a falta de compromisso da turma. Após a ativação geral cardiovascular (rotina de aquecimento consolidada desde o início do ano), os alunos dispostos em xadrez faziam dois circuitos de alta intensidade, com quatro exercícios cada, também em regime 30:10. Estes circuitos atendiam às prioridades da força de MS e MI e Abdominais, garantindo assim que os alunos trabalhavam essas valências independentemente de ser a sua prioridade ou não. A aptidão aeróbia continuava a ser trabalhada intrinsecamente nos circuitos, nos JDC e no Atletismo.

Atendendo aos princípios do treino, os circuitos aumentaram em complexidade em cada rotação de espaço do *roulement*, sensivelmente a cada 2 semanas. Este novo complemento ao aquecimento tornou a rotina de início de aula mais dinâmica. Foi delegado em cada aula aos alunos mais empenhados liderar o circuito para o restante da turma, o que permitiu libertar o professor da tarefa e focar-se nos feedbacks individuais.

O Quadro 22 resume o aumento de complexidade dos exercícios dos circuitos.

Quadro 22 - Progressão dos exercícios da aptidão física

Prioridade	Exercício	Progressão		
Força MI	Agachamento	Agachamento com salto	Agachamento com 2 pulsações + salto	Agachamento – Afundo – Agachamento
	Afundo	Afundo alternando a perna	Afundo unilateral com pulsação	Afundo alternando a perna com salto
Força MS	Flexões	Flexões com apoio dos joelhos ou no plano inclinado	Flexões sem joelhos (protocolo FITescola)	
Abdominais	Prancha	Prancha de antebraço	Prancha alta com instabilidade (“toca ombros”)	Abdominais (protocolo FITescola)
	Burpees	Prancha – posição de cócaras – Prancha		Burpee com salto sem flexões

1.3.4. Conhecimentos

Após a conclusão e apresentação dos trabalhos escritos, foi realizada uma ficha individual de avaliação marcando o fim do trabalho desta área. Todos os alunos revelaram conhecimento nos temas trabalhados.

1.4. Produto (4ª etapa)

Última etapa do ano, caracterizada por ser o momento de consolidação das matérias nos níveis atingidos e a oportunidade de apresentação do que são os produtos das aprendizagens alcançadas pelos alunos (Jacinto et al., 2001). Esta iniciou com os objetivos que ficaram definidos nas etapas transatas todos cumpridos, não havendo contratempos na calendarização geral.

Foram igualmente acrescentadas oportunidades de recuperação a alguns alunos pouco assíduos e que revelaram mais dificuldades no desempenho das matérias (Jacinto et al., 2001).

Deste modo, os objetivos para etapa de Produtos ficaram definidos segundo o Quadro 23.

Quadro 23 - Objetivos da 4ª etapa da Lecionação

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Consolidar as aprendizagens dos alunos nas matérias	Situações formais de aprendizagem	Cumprido
4.2 Apresentar os produtos da consolidação das aprendizagens	Níveis de desempenho	Cumprido
4.3 Aferir os resultados da implementação das estratégias aplicadas (Projeto)	Número de alunos nos níveis I e II	Cumprido

A nível do cumprimento dos objetivos, estes foram todos cumpridos sem ajustes necessários. De maneira geral, os alunos continuaram a consolidar as suas aprendizagens e nos momentos formais de avaliação mostraram os seus produtos.

A nível do objetivo 4.3, o projeto desenvolvido terminou com a distinção clara dos alunos da turma pelos quatro níveis avaliados.

1.4.1. Cronograma

O panorama geral do que foi a calendarização da 4ª etapa pelas semanas e rotação dos espaços está apresentado no Quadro 24.

Quadro 24 - Cronograma da 4ª etapa

	Semana 31	Semana 32	Semana 33	Semana 34	Semana 35	Semana 36	Semana 37	Semana 38
Espaço	Ginásio	P2	Exterior	P1	Ginásio	P2	Exterior	P1
Aulas		F	F	T	PAA			C

Legenda: F – Feriado; T – Teórica; PAA – Atividades do Plano Anual de Atividades; C – Cancelada (greve dos professores);

1.4.2. Atividades Físicas

Os momentos formais de avaliação foram planeados tendo em consideração a rotação dos espaços, permitindo haver as melhores condições para as matérias a serem avaliadas. A título de exemplo: planejar avaliar a Ginástica no Ginásio, os JDC no P1 ou P2 e Atletismo no Exterior.

O progresso da turma nas diferentes matérias está resumido no Quadro 25.

Quadro 25 - Balanço das atividades físicas na 4ª etapa

Atividades Físicas		Resultados	
		1ª E	4ª E
JDC	Voleibol	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível I Destaques positivos: 7 rapazes e 1 rapariga 	<ul style="list-style-type: none"> 3 alunas cumprem o nível I Os 7 rapazes e 1 rapariga cumprem nível E
	Basquetebol	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível I 2 destaques em nível A 	<ul style="list-style-type: none"> 6 raparigas cumprem o nível I 6 rapazes cumprem o nível E 2 destaques em nível A
Ginástica Acrobática		<ul style="list-style-type: none"> Todos em nível I Destaques positivos: 5 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> Com exceção de 4 alunas, todas cumprem o nível E
Dança	Rumba Quadrada	<ul style="list-style-type: none"> Grande mancha da turma em nível E Destaques negativos: 2 rapazes 	<ul style="list-style-type: none"> 14 alunos cumprem o nível E
	Valsa	-	Metade da turma cumpre nível E

Atletismo	Corridas	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em nível E • Destaques negativos: 2 rapazes e 2 raparigas 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 rapazes cumprem nível I • 4 rapazes cumprem nível E
	Saltos	<ul style="list-style-type: none"> • 7 rapazes em nível E • Raparigas e 1 rapaz em nível I 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 rapazes cumprem nível I • 4 rapazes cumprem nível E
	Lançamentos	<ul style="list-style-type: none"> • Todos em nível I 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos cumprem nível E
Raquetes	Badminton	<ul style="list-style-type: none"> • Todos em nível I • 1 destaque em nível A 	<ul style="list-style-type: none"> • 12 alunos cumprem nível I • 9 alunos cumprem nível E • 1 destaque em nível A
Atividades de Exploração da Natureza	Escalada	<ul style="list-style-type: none"> • Grande mancha da turma em nível I • 4 rapazes e 3 raparigas em nível E 	<ul style="list-style-type: none"> • 6 alunos cumprem nível I • Restante da turma cumpre nível E

O Quadro acima reflete o progresso da turma nas atividades físicas desde o início do ano. Assumo que, ainda por inexperiência, foi difícil observar todos os alunos em todas as situações no início do ano, e com isto alguns destaques positivos não tinham sido notados na 1ª etapa, mas foram sendo evidentes durante o processo ao longo do ano e refletiram-se no fim, com alguns indicadores e/ou critérios do nível acima a aparecerem nos produtos.

Dos oito rapazes da turma, seis são nível E nas matérias, tendo sido alunos cooperantes nas mesmas, com exceção à Dança, na qual necessitavam de cooperação.

De igual modo, três raparigas que no início do ano não se destacaram quanto ao desempenho nos JDC, com o trabalho desenvolvido durante o ano tornaram-se destaques no nível I, cumprindo os critérios do mesmo. Contudo, ainda não mostravam indicadores de nível E na respetiva situação de jogo.

Na Ginástica Acrobática, os três grupos de trabalho definidos foram decrescentes nas suas apresentações dos produtos. O grupo 1 apresentou uma coreografia, com tema e música adequados, de nível E, com as respetivas figuras obrigatórias e outras opcionais correspondentes ao mesmo nível. O grupo 2 apresentou uma coreografia, também com música e tema adequados, mas figuras obrigatórias do nível E complementadas com algumas do nível I, e terminaram a coreografia antecipadamente à música. O grupo 3 não apresentou por falta dos elementos de avaliação – música e ficha do esquema. Como estratégia, foi definida nova data mediante o envio de tais elementos previamente à data. Apesar de cumprida a tarefa de envio, o grupo não compareceu no dia da avaliação, comprometendo a sua classificação final.

O Badminton acabou por ser a matéria que a turma apresentou, de modo geral, mais dificuldades em realizar as técnicas exigidas em nível E, o *drive* e *smash*, mesmo o trabalho sendo com pares cooperantes que facilitavam a trajetória do volante.

A Dança caracterizou-se por ser o momento das aulas que mais cooperação havia entre os alunos, tanto por ter sido um trabalho realizado sempre a pares, como por haver mais alunos cooperantes que ajudaram outros a elevar o seu nível de desempenho.

1.4.3. Aptidão Física

No que toca à aptidão física da turma o balanço foi positivo e os resultados crescentes. Apesar do contratempo na 2ª etapa, os alunos que ao fim desta 4ª etapa continuaram fora da ZSAF nos testes aplicados revelaram aumento nos seus resultados, aproximando-se assim da ZSAF. Todos os testes aplicados no início do ano foram repetidos. Em todos estes, houve alunos a entrarem na ZSAF e, dentre os que já estavam na ZSAF, outros a entrar no Perfil Atlético. O Quadro 26 resume os resultados obtidos.

Quadro 26 - Balanço da aptidão física na 4ª etapa

Aptidão Física	Teste FITescola	ZSAF (n.º de alunos)		%
		1ª E	4ª E	
Aptidão aeróbia	Vaivém	10	13	60%
Força de MS	Extensões de braços	10	15	68%
Força de abdominais	Abdominais	18	19	86%
Força MI	Impulsão horizontal	13	15	68%
Capacidade de aceleração	Velocidade 40m	11	17	77%

Estes resultados foram o culminar do trabalho realizado, em grande parte, na 3ª e 4ª etapa do ano, visto na 2ª ter sido percebida uma situação de insucesso e retrocesso na aptidão física dos alunos.

As estratégias implementadas e seus devidos ajustes mostraram-se eficazes através destes resultados. Apesar dos circuitos personalizados não terem tido efeito, a estratégia de passar a ensino massivo, expresso na execução do mesmo circuito por todos os alunos ao mesmo tempo, mostrou ser mais eficaz. Em complemento a esta estratégia, o gradual aumento

da complexidade dos exercícios a cada rotação de espaços, configurando o princípio de treino de sobrecarga através de novos estímulos, também ajudou na recuperação do contratempo.

De notar que, em todos os parâmetros, está mais de metade da turma na ZSAF, e uma aluna do grupo cuja prioridade era trabalhar a composição corporal melhorou 11 percursos no Vaivém.

1.5. Projeto: A Educação Física como escola dos valores psicossociais

Como referido no capítulo ‘A Turma’, esta turma demonstra falta de empenho e assiduidade nas aulas. Esta é uma característica percebida pelos outros estagiários, pelo professor-orientador, pela Diretora de Turma e pelos outros professores do CT.

Foi observado também que algumas relações interpessoais demoraram a ser criadas, o que influenciou muito na área da Lecionação. Outra característica marcante desta turma foi a falta de autonomia nas tarefas das aulas. Como era esperado, é uma turma com diferentes personalidades, contudo também muito heterogénea relativamente aos níveis de desempenho e aptidão física, o que exigiu um cuidado reforçado na diferenciação dos processos de ensino.

Posto isto, este projeto desenvolvido ao longo do ano, teve como tema “**A Educação Física como escola dos valores psicossociais**” e teve em vista trabalhar o lado social das questões disciplinares da turma no contexto da EF.

Quadro 27 - Objetivos do projeto de Lecionação

Objetivos	Indicadores de Avaliação	Resultados
L.1 Reduzir a indisciplina nas aulas	Recorrência de comportamentos desviantes das tarefas	Cumprido
L.2 Aumentar o nível de esforço dos alunos que estão em trabalho cooperante	Os pares/grupos heterogéneos estão em comportamento na tarefa	Cumprido. Apenas 1 aluno cooperante não cumpre
L.3 Aumentar o empenho dos alunos com mais dificuldade		Cumprido. Apenas 1 aluna com nível I nas matérias não cumpre

Sem dar prejuízo ao tempo de prática e empenhamento motor nas aulas, o modelo de responsabilidade social e pessoal de Don Hellison (1978) - *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity* (TPSR) – serviu de base para a aplicação de novas estratégias nas aulas, assim como de mensuração de sucesso do próprio projeto, tornando-o autorregulador.

O modelo TPSR divide-se em 5 níveis de valores, no qual os alunos devem tentar atingir o nível mais alto:

Quadro 28 - Dimensões do modelo TPSR por Hellison (2010)

Nível	Dimensão / Valor	Característica
I	Respeito	Alunos que são disruptores da aula, não cumprindo as suas tarefas e interrompendo inclusive o trabalho dos outros
II	Esforço	Alunos que não interrompem a tarefa dos outros, mas também não têm atitude e esforço perante as suas tarefas
III	Autonomia	Alunos que são autónomos nas tarefas e autorregulam as suas metas e progressões
IV	Liderança	Alunos que cooperam com os outros e promovem a entreajuda
V	Transfere	Alunos levam os valores para outras áreas/contextos da sua vida fora da aula

As estratégias foram aplicadas aos alunos que se encontram nos níveis I e II da escala do modelo e pretende-se que estes alcancem no mínimo o nível III. Este modelo implica que o autocontrolo, automotivação e autodireção sejam da responsabilidade dos alunos, e o meu papel como professora foi facilitador desse processo de empoderamento dos mesmos gradualmente, delegando-lhes mais responsabilidade e autonomia (Hellison, 2010).

Este gradual aumento de autonomia vai ao encontro do espectro dos estilos de ensino de Muska Mosston, no sentido em que o espectro varia de estilos numerados de ‘A’ a ‘K’, começando pelos que são mais centrados no professor até aos mais centrados nos alunos, aumentando a autonomia dos mesmos. O estilo de ensino que mais impacta o canal social é a Avaliação Recíproca, e os estilos Comando e Tarefa são os mais centrados no professor e dão pouca autonomia aos alunos (Gomes et al., 2017; Hellison, 2010; Mosston & Ashworth, 2008).

Para trabalhar as dimensões Respeito e Esforço nos alunos do Nível I e II, foram traçadas estratégias para aplicação nas aulas.

Quadro 29 - Estratégias implementadas ao longo do ano letivo

Estratégia	Desenvolvimento	Resultado
Recompensa	Negociar diferentes matérias que sejam do interesse dos alunos com aquelas que eles necessitam trabalhar.	Positivo Mais eficaz para passar Nível II → Nível III Apenas 1 aluno continuou em nível II

Progressões	Criação de estações de trabalho com metas progressivas e só à medida que os alunos alcançam a meta de uma estação é que passam para a próxima.	N/A
Grupos de trabalho	<p><u>Grupo Self-directed</u>: trabalha autonomamente mesmo com a sua heterogeneidade. Mediante a etapa da Lecionação e as prioridades, tornaram-se grupos homogéneos.</p> <p><u>Grupo Teacher-directed</u>: formado pelos alunos que necessitam de mais estrutura a nível psicossocial e por isso têm mais apoio nas tarefas.</p>	<p>Positivo</p> <p>Mais eficaz para passar Nível I → Nível II</p>
Ficha do aluno	Definição das prioridades e metas individuais a cumprir, incluindo o aluno nas decisões como agente ativo no seu processo.	Negativo

- Recompensa:** Esta estratégia foi eficaz na motivação dos alunos em trabalhar determinadas matérias que gostavam menos. A recompensa foi quase sempre o Futebol, mas também o Voleibol em jogo formal 6x6 ou 4x4 e competição com outras turmas. No entanto, esta prática atua na motivação extrínseca dos alunos, pois atendendo ao seu perfil, são alunos que valorizam mais o resultado do que a prática em si. Para que houvesse mudança na motivação intrínseca dos alunos, seria necessária uma intervenção nas três necessidades psicológicas básicas – autonomia, competência e relacionamento positivo (Ryan & Deci, 2002; Ntoumanis et al., 2004). Deixo esta nota a título de reflexão para melhoria em futuras intervenções.
- Progressões:** Por motivos de gestão de aula nas dimensões ‘tempo’ e ‘áreas de trabalho’ não foi possível implementar esta estratégia no planeamento. Esta só se torna exequível mediante condição de heterogeneidade dos grupos, o que não era garantida pela baixa assiduidade dos alunos.
- Grupos de trabalho:** O grupo *Teacher-directed* era composto pelos alunos que necessitavam de maior controlo no seu comportamento ou maior apoio nas tarefas ou maior reforço positivo pelo sucesso. Foi também eficaz na redução de

comportamentos desviantes. Na 3ª e 4ª etapa da Lecionação, quando alguns grupos de trabalho se tornaram mais homogêneos, estes mostraram ser mais motivantes para os alunos passarem do nível II para o III. Os estilos de ensino mais usados para este grupo foi o Comando e Tarefa.

- **Ficha do aluno:** Apesar de ser apontada como estratégia que aproxima os alunos da sua automotivação e controlo por virar a competição para si mesmo e não para o outro (Hellison, 2010), estes não demonstraram qualquer interesse em seguir/bater as suas metas. Os circuitos HIIT, incluídos na ficha do aluno, personalizados e criados de acordo com a sua prioridade na aptidão física, não foram realizados devidamente pelos alunos nas aulas.

Este projeto permitiu que os alunos saltassem de níveis e até mesmo recuar em diferentes alturas do ano e que as estratégias fossem implementadas mediante os resultados obtidos.

Quadro 30 - Resultados obtidos por etapa de Lecionação

Nível			I	II	III	IV	V
Etapa	1ª etapa	Alunos	JM, AB	-	A distinção nestes níveis não foi relevante no desenvolvimento do projeto		-
	2ª etapa		-	JM, AB, AC, CV, DG, DX, PV, ML			-
	3ª etapa		LA	JM, DX			-
	4ª etapa		-	JM	AB, AC, CV, CR, CX, DG, PV, IA, JC, ML, SA, TB	AF, BC, GV, GP, JS, MM, MA	-

Ao final da 1ª etapa da Lecionação, houve dois destaques negativos na turma que foram a principal preocupação e levaram ao desenvolvimento deste projeto.

Na 2ª etapa, com os constrangimentos existentes na calendarização, mais alunos surgiram no nível II com falta de autonomia e empenho nas suas aprendizagens.

Já na 3ª etapa, a aproximar do final do ano, com o trabalho desenvolvido a se aproximar mais dos produtos finais e as situações de aprendizagem serem também próximas da situação formal, mais alunos voltaram a transitar para níveis elevados.

No final da 4ª etapa de Lecionação, que corresponde ao final do ano letivo, identificou-se um único aluno como sendo ainda um destaque negativo nas aprendizagens, e já conhecendo a turma a nível interpessoal, foi possível distinguir com clareza os alunos nos outros níveis. O Nível V não foi considerado neste projeto pois saía da dimensão ‘sala de aula’.

Como balanço final deste projeto, deixo uma reflexão pessoal sobre o impacto do mesmo nos diferentes intervenientes no Quadro 31.

Quadro 31 - Balanço pessoal sobre os resultados do projeto

Intervenientes	Impacto
Alunos	Positivo na aquisição de autonomia e gosto pelas tarefas em aula, revelado por “ <i>queremos jogar mais</i> ”, “ <i>agora que estávamos a conseguir...</i> ”, “ <i>podemos repetir isto na próxima aula?</i> ”
Professora estagiária	Mais conhecimento, leque de estratégias e experiência em lidar com alunos que apresentam maior resistência à EF

1.6. Balanço Geral

Considerando a característica da turma, que muito influenciou este processo no decorrer das etapas, houve a constante necessidade de recorrer a estratégias que melhorassem os desempenhos nas áreas da EF.

Para além das estratégias aplicadas na gestão da turma, como extensão de prazos de entrega de trabalho e dias extra de avaliação aos alunos que faltavam, foram também aplicadas as Medidas Universais, ao abrigo do Artigo 8º do Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho. A medida aplicada nas atividades físicas foi o encaminhamento para os núcleos do DE e para aptidão física o encaminhamento para o Gabinete de EF, núcleo de apoio à EF na ESAI, onde a professora responsável desenvolve as capacidades físicas necessárias ao melhor desempenho dos alunos.

Estas medidas não revelaram ser eficazes. Apenas uma aluna se inscreveu no DE no início do ano, mas nunca compareceu e outra aluna iniciou a sua participação na 3ª etapa do ano, quando a nota quantitativa correspondente ao seu desempenho se tornou uma preocupação. Nenhum aluno demonstrou iniciativa em trabalhar no Gabinete de EF.

Esta falta de compromisso já havia sido revelada perante os circuitos HIIT que não eram realizados devidamente em aula. Em adição, esses planos de aptidão física continuaram à disposição dos alunos no *Google Classroom* e poderiam ter sido usados como outra estratégia para melhorar a aptidão física, através da prática de exercício físico autónomo em casa. Apesar de não ter sido contemplada por mim, também não foi uma opção explorada pelos alunos, mas fica a nota reflexiva de melhoria para práticas futuras.

Devido à falta de assiduidade às aulas, apesar das reuniões com a Diretora de Turma e subsequente contato com os EE, alguns alunos não foram capazes de revelar melhoria no desempenho pois não havia continuidade na sua aprendizagem. Outros ainda comprometeram a sua avaliação não comparecendo nos momentos formais de avaliação.

Para fins de classificação final dos casos supramencionados, foi considerado o referencial ipsativo de avaliação, que pondera o desempenho do próprio ao longo do tempo, comparando com o que ele já evidenciou no passado (Araújo & Diniz, 2015; Araújo, 2017). O referencial normativo, que aprecia o desempenho do aluno em relação aos demais, foi mais utilizado para situar os alunos que estavam dentro do mesmo intervalo de notas.

No geral, os níveis de desempenho da turma ficaram muito aquém do esperado, revelados em cinco classificações inferiores a 10 valores, segundo o referencial criterial, caracterizando um ano inédito na carreira do professor-orientador.

Relativamente ao objetivo geral traçado, ao abrigo do Despacho n.º 6478/2017, de 26 de julho, o PASEO tornou-se referência na organização de todo o sistema educativo e é a matriz de base para tomada de decisões nas escolas ao nível curricular, no planeamento, na realização e avaliação do processo ensino-aprendizagem.

O PASEO é operacionalizado nas AE das diferentes disciplinas, no sentido em que são sugeridas ações estratégicas na abordagem dos conteúdos que podem desenvolver determinadas áreas de competências. Contudo, a autonomia dada aos professores na flexibilização da operacionalização do currículo não garante que essas estratégias sejam utilizadas nem que sejam criadas as oportunidades para o desenvolvimento de tais áreas.

Deste modo, este objetivo veio, de forma consciente na criação de estratégias, fomentar o desenvolvimento das áreas de competência.

Atendendo ao objetivo geral traçado para esta área do estágio **“Potenciar as oportunidades de desenvolvimento das áreas de competências previstas no PASEO no planeamento das atividades no âmbito da EF”**, é interessante refletir sobre o nível de cumprimento do mesmo, tendo por base os seus indicadores de avaliação.

Os indicadores de avaliação são as áreas de competências que foram efetivamente trabalhadas durante todo este ano letivo. Apesar do objetivo ter sido definido a nível da Lecionação, considerando as pontes de ligação existentes entre as áreas do estágio, na DT também foram criadas oportunidades de desenvolvimento das mesmas. O Quadro 32 reflete as oportunidades de trabalho por área de competência e as ações estratégicas tomadas.

Quadro 32 - Balanço do objetivo geral

Área de Competência	Oportunidade de desenvolvimento	Ação estratégica
Linguagem e textos	- Lecionação Área dos Conhecimentos	Produção escrita de um trabalho de pesquisa
Informação e comunicação	- Direção de Turma Projeto	Apresentação oral à turma dos respetivos trabalhos (Lecionação e Projeto)

Raciocínio e resolução de problemas	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação Área das Atividades Físicas Área dos Conhecimentos - Direção de Turma Projeto Saída de Campo 	<p>Situações de tomadas de decisão no contexto do trabalho das matérias</p> <p>Trabalho de grupo/em grupos de aprendizagem</p> <p>Modelo ABRP utilizado no Projeto da DT</p> <p>Trabalho em equipa nas atividades para alcançar o melhor resultado (SC)</p>
Pensamento crítico e criativo	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação Área das Atividades Físicas Área dos Conhecimentos - Direção de Turma Projeto Saída de Campo 	<p>Criação do próprio esquema na Ginástica Acrobática</p> <p>Existência de um grupo arguente na apresentação dos trabalhos</p> <p>Criação dos posters do Projeto</p> <p>Jogos Paralímpicos na SC</p>
Relacionamento interpessoal	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação - Direção de Turma 	<p>Implicitamente em toda a convivência inter e intraturma</p> <p>Grupos heterogêneos</p>
Desenvolvimento pessoal e autonomia	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação Área das Atividades Físicas Área da Aptidão Física Projeto - Direção de Turma Projeto Saída de Campo 	<p>Estilos de ensino aplicados nas aulas</p> <p>Implementação das estratégias do Projeto de Lecionação</p> <p>Pesquisa e seleção autónoma de informação</p> <p>Desenvolvimento das atividades da SC</p>
Bem-estar, saúde e ambiente	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação Área das Atividades Físicas Área da Aptidão Física - Direção de Turma Saída de Campo 	<p>Circuitos personalizados de HIIT</p> <p><i>Plogging</i> na SC</p>
Sensibilidade estética e artística	<ul style="list-style-type: none"> - Lecionação Área das Atividades Físicas - Direção de Turma Projeto 	<p>Escolha do tema e acessórios do esquema da Ginástica Acrobática</p> <p>Criação do poster do Projeto</p>

Saber científico, técnico e tecnológico	- Lecionação Área dos Conhecimentos - Direção de Turma Projeto	Envolvimento em trabalhos de pesquisa
Consciência e domínio do corpo	- Lecionação - Direção de Turma Saída de Campo	Filmagens do desempenho no Atletismo, nas/para as aulas Desenvolvimento de outras atividades mais desafiantes: Canoagem, <i>Trekking</i> , Escalada e Jogos Paralímpicos

Não desconsiderando as oportunidades onde, de maneira inerente, as áreas de competência são desenvolvidas, no Quadro acima estão referenciadas as oportunidades de trabalho e as decisões tomadas em determinadas áreas para que, intencionalmente, houvesse mais expressão e recurso às áreas de competência previstas no PASEO, estimulando assim o seu desenvolvimento nos alunos.

Estas oportunidades foram consideradas ser *“a melhor forma e os recursos mais eficazes para todos os alunos aprenderem, isto é, para que se produza uma apropriação efetiva dos conhecimentos, capacidades e atitudes que se trabalharam, em conjunto e individualmente”* (DGE, 2017, p. 32).

De modo conclusivo, com alguma intencionalidade nas tomadas de decisão no planeamento das atividades no âmbito da EF, foram criadas oportunidades que reforçam a operacionalização do PASEO nas AE, procurando reforçar o desenvolvimento das áreas de competência previstas no mesmo.

2. Direção de Turma

Segundo o que está previsto no Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho, o papel do DT passa por coordenar o plano de trabalho da turma, articular a intervenção dos professores e colaborar com estes, no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem. Este papel está tradicionalmente associado a uma triangulação com alunos, EE e outros professores.

No que respeita ao eixo de intervenção com os alunos, o Projeto desenvolvido na Lecionação já visa uma atuação no quadro psicossocial e comportamental dos mesmos, o que reforça a ação desenvolvida também nesta área.

No eixo de intervenção com os EE, a DT teve um papel bastante ativo no qual o meu acompanhamento foi igualmente presente.

No eixo de intervenção com os professores do CT pareceu haver maior abertura para intervenção tendo sido detetadas lacunas na coordenação de atividades do CT, ao abrigo do Artigo 7º do mesmo Decreto Regulamentar.

Face ao exposto, foi definido o principal objetivo de atuação nesta área:

Quadro 33 - Objetivo geral para a área da Direção de Turma

Objetivo Geral	Indicador de Avaliação	Resultado
Promover formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos	Nível do trabalho interdisciplinar desenvolvido no CT	Cumprido ⁷

Como parte do trabalho administrativo desta área está a caracterização da turma, apresentada na 1ª reunião de CT, e as reuniões semanais com o DT previstas no horário escolar.

A turma, que está no fim do ciclo da escolaridade obrigatória, tem uma forte característica heterogénea de personalidades. Foi uma junção de duas turmas do 11º ano e que apresentou muitas dificuldades na cooperação, entreajuda e relações interpessoais. Estas características foram bem refletidas nas aulas das diferentes disciplinas, segundo relatos dos próprios professores nas subseqüentes reuniões do CT.

Como balanço do que é a característica marcante da turma é relevante salientar que a assiduidade e a pontualidade foram um desafio, em todas as disciplinas, não apenas na EF, refletindo-se no seu compromisso com a escolaridade.

⁷ Balanço acerca do resultado no capítulo 'Balanço Geral', página 84.

Tendo em vista a resolução de problemas comportamentais ou de aprendizagem prevista na legislação, a melhoria da cooperação dentro da turma e o cumprimento do objetivo geral traçado, a minha intervenção nesta DT passou pelo desenvolvimento de um projeto interdisciplinar aos moldes do modelo da Aprendizagem Baseada na Resolução de Problemas (ABRP).

2.1. Prognóstico (1ª etapa)

Nesta etapa do trabalho desenvolvido na DT foi o momento de caracterizar a turma, conhecer os professores integrantes do CT e definir problemáticas. Logo, os objetivos foram definidos nesse mesmo sentido.

Quadro 34 – Objetivos para a 1ª etapa da DT

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Traçar o perfil da turma	Respostas ao questionário biográfico	Cumprido
1.2 Conhecer o CT e sua disponibilidade de cooperação	Presença nas reuniões de EE e do CT	Cumprido
1.3 Estruturar o modelo do Projeto de intervenção	Guião de apresentação aos professores	Cumprido

O objetivo 1.1 esteve alinhado ao tempo da calendarização da 1ª etapa da Lecionação e o mesmo instrumento foi utilizado para caracterizar a turma nas duas áreas. Em complemento ao questionário, as reuniões semanais com a DT e encontros informais com os professores permitiram obter mais informações sobre os alunos individualmente.

O objetivo 1.2 partiu da necessidade de perceber o trabalho isolado das disciplinas do CT e onde e como poderia atuar, tornando-o mais cooperativo. Após a 1ª reunião do CT foi percebida a abertura de todos os professores em buscar melhorar a sua intervenção, com novas ideias de desenvolvimento e participação em projetos.

O objetivo 1.3 veio no seguimento do anterior, mas ainda integra este momento inicial de preparação da solução à problemática encontrada. Para tal, foi feita uma pesquisa às AE das disciplinas do CT e traçadas possíveis pontes de interdisciplinaridade no desenvolvimento do Projeto. Esta proposta foi muito bem aceite pelos professores na 2ª reunião do CT, que prontamente se disponibilizaram a desenvolver o Projeto no âmbito das suas disciplinas e ainda usá-lo como um dos instrumentos de avaliação no 2º semestre.

2.2. Prioridades (2ª etapa)

Nesta etapa, também coincidente com a calendarização da Lecionação, foram identificados alguns alunos com sucessivos problemas na assiduidade e nas avaliações das disciplinas.

Quadro 35 - Objetivos para a 2ª etapa da DT

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Intervir nos problemas de assiduidade dos alunos CX, LA, DX.	Resposta do EE	Cumprido
2.2 Usar as ferramentas de recolha, tratamento e análise de dados da Sociologia no desenvolvimento do projeto	Pesquisa inicial realizada	Cumprido
2.3 Aplicar os conhecimentos da Geografia e História para contextualizar a janela de tempo		Cumprido
2.4 Preparar a Saída de Campo	Guião das atividades completo (Apêndice IX)	Cumprido

Para o objetivo 2.1, foi feita uma atuação ao nível da comunicação com os EE. Os alunos CX e DX já eram maiores de idade e declarados os seus próprios EE. Foi proposto ao aluno DX que ponderasse a possibilidade de migrar para um curso técnico ou noturno, visto as disciplinas que ainda estavam em atraso do ensino Secundário. Para o aluno CX, um dos alunos novos à turma e à cidade, foi feita uma caracterização do seu contexto académico e familiar, e assumido o compromisso que o aluno iria terminar o 12º ano em Portugal. Quanto ao aluno LA, verificou-se que este intervia nas comunicações enviadas ao seu EE. Foi traçada uma nova via de comunicação e reportado todas as reincidências ao respetivo EE.

Os objetivos 2.2 e 2.3 são relativos ao Projeto, que iniciou o seu desenvolvimento nesta etapa. A turma foi distribuída em sete grupos de três elementos e a cada grupo foi atribuída uma janela de tempo de 12 anos. Para esta fase inicial, o proposto é que fizessem toda a contextualização histórica, geográfica e sociológica da sua janela de tempo. Todos os dados e informações encontradas deveriam ser publicadas no *Google Drive*, em modo Diário de Bordo, para que os respetivos professores acompanhassem o trabalho autónomo realizado.

O objetivo 2.4 foi cumprido de acordo com o planeamento e objetivos específicos traçados para a SC.

2.3. Progresso (3ª etapa)

Esta etapa, com início no mês de março, caracterizou-se pela maior preocupação por parte dos alunos com suas classificações.

Quadro 36 - Objetivo para a 3ª etapa da DT

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.1 Intervir nos problemas de assiduidade, indisciplina e avaliações do aluno JM	Resposta do EE	Cumprido
3.2 Reconhecer a simbologia/mascotes dos Jogos Olímpicos (JO) de acordo com a contextualização histórica e social	Relacionar os conteúdos programáticos da Geografia, História, Sociologia no contexto da EF	Cumprido
3.3 Relacionar a contextualização feita com os acontecimentos nos JO da sua janela de tempo		Cumprido
3.4 Realizar a Saída de Campo (Produto)	Registos audiovisuais	Cumprido

O objetivo 3.1 surgiu na sequência de sucessivos episódios de faltas às avaliações, falha nos prazos de entrega e indisciplina nas aulas. Relativamente às faltas, estas foram todas justificadas pelo EE. Os prazos de entrega foram reajustados, mas com a devida penalização na nota atribuída ao aluno. Quanto à indisciplina relatada pelo uso do telemóvel nas aulas e comportamentos indevidos, as tentativas de contato e de reunião com o EE foram ineficazes. As medidas tomadas passaram por averbar uma falta disciplinar ao aluno após as conversas de consciencialização com o mesmo não terem tido efeito. Após a implementação destas medidas, o aluno melhorou a sua assiduidade e o comportamento nas aulas.

Os objetivos 3.2 e 3.3 pertencem à fase seguinte traçada no Projeto e consistiu em criar a ligação entre a contextualização feita na etapa transata com a EF e os JO.

O objetivo 3.4 foi cumprido com a realização da SC a fechar esta etapa.

2.4. Produto (4ª etapa)

Esta última etapa da DT iniciou-se em maio e terminou com a última reunião de CT em junho. Foi uma etapa onde os alunos menos assíduos mostraram mais presença nas aulas e foram necessárias menos intervenções.

Quadro 37 - Objetivo para a 4ª etapa da DT

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Fazer o balanço da Saída de Campo	Questionário sobre a satisfação dos participantes	Cumprido
4.2 Construir e apresentar os posters	Apresentação oral	Cumprido

Os objetivos traçados para esta etapa tiveram em vista a conclusão das atividades realizadas no âmbito da DT, apesar do produto SC ter sido realizado no fim da etapa anterior. Assim, o objetivo 4.1 foi cumprido com os alunos participantes da SC a responderem ao questionário de satisfação da mesma. O objetivo 4.2 visa a conclusão do Projeto, e consistiu no momento final de apresentação do produto de toda a investigação feita relativamente ao tema proposto. Após a apresentação, os posters foram afixados no pavilhão principal da escola em exposição.

2.5. Projeto: 90 Anos de Globalização

De acordo com o questionário biográfico aplicado aos alunos no início do ano a propósito da 1ª etapa da Lecionação, esta turma de Língua e Humanidades tem como disciplinas preferidas a Sociologia e a EF. Sendo a Sociologia uma disciplina base de introdução a outros temas sociológicos e específica do curso em questão, as AE do decorrente ano englobam ferramentas de investigação-ação a serem utilizadas em projetos interdisciplinares (Direção-Geral da Educação [DGE], 2018).

Fazendo uso da Sociologia como ferramenta de investigação, e aproveitando a flexibilidade das AE da Geografia e da História, o projeto tornou-se facilmente interdisciplinar no seu nível máximo, englobando todas as disciplinas do CT. O Português deu o seu contributo de maneira intrínseca na produção escrita, mas também complementar a nível de conteúdos do trabalho, e a EF foi a disciplina de ligação entre todo o conteúdo explorado das outras disciplinas.

Este projeto teve como tema **“90 anos de Globalização”** e serviu aos alunos na consolidação das aprendizagens das disciplinas do CT no âmbito da EF e vice-versa, promovendo a interdisciplinaridade, o trabalho cooperante e a entreaajuda na turma e no CT.

Este foi desenvolvido em sete grupos de trabalho, em que cada grupo ficou responsável por desenvolver uma janela de tempo de 12 anos, o que corresponde entre três a quatro JO. As datas foram de 1932 – 2022, divididas em:

- 1932 – 1944: JO '32 (Los Angeles) e '36 (Berlim) ('40 e '44 interrompidos devido à II Guerra)
- 1945 – 1957: JO '48 (Londres), '52 (Helsinque) e '56 (Melbourne)
- 1958 – 1970: JO '60 (Roma), '64 (Tóquio) e '68 (Cidade do México)
- 1971 – 1983: JO '72 (Munique), '76 (Montreal) e '80 (Moscovo)
- 1984 – 1996: JO '84 (Los Angeles), '88 (Seul), '92 (Barcelona) e '96 (Atlanta)
- 1997 – 2009: JO '00 (Sidney), '04 (Atenas) e '08 (Pequim)
- 2010 – 2022: JO '12 (Londres), '16 (Rio de Janeiro) e '21 (Tóquio) ('20 adiado devido à pandemia)

Quadro 38 – Objetivos do Projeto de DT

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
DT.1 Consolidar as aprendizagens das disciplinas envolvidas	Contribuição dos conteúdos das disciplinas ao projeto	Cumprido
DT.2 Promover o desenvolvimento das áreas de competências previstas no PASEO	Modelo de desenvolvimento do projeto	Cumprido
DT.3 Promover o trabalho interdisciplinar no CT	Disciplinas envolvidas no projeto	Cumprido

Não obstante e em consonância com o Protocolo de Cooperação 22/23, que descreve a atividade do professor-estagiário na DT em 3 subáreas: 1) relação com os encarregados de educação; 2) apoio aos alunos e 3) coordenação pedagógica, este projeto integra-se em duas dessas áreas, nomeadamente a 2 e 3.

Este projeto foi operacionalizado com a contribuição de todos os professores do CT e foi utilizado como instrumento de avaliação nas disciplinas de História, Geografia e Sociologia, pelos respetivos professores.

O modelo deste projeto seguiu os princípios do modelo da ABRP. Esta é uma estratégia de ensino que desenvolve nos alunos competências relevantes para o cidadão comum. É centrada no aluno e na aprendizagem. Valoriza os conhecimentos dos alunos, pois a solução para o problema definido é encontrada com base em conhecimentos prévios, conceptuais e procedimentais, e em novos conhecimentos considerados relevantes para a resolução do problema. Este modelo também enfatiza a necessidade de contextualizar na vida real os conhecimentos aprendidos, e os novos conceitos surgem à medida que são necessários numa dada situação (Leite & Afonso, 2001; Ross, 1997).

Margetson (1997) explica que a ABRP não nega a importância do conteúdo, mas sim que este não deve ser adquirido em contextos abstratos, em largas quantidades e memorizado. Deste modo, a integração da aprendizagem de diferentes disciplinas é facilitada, já que os seus conteúdos, prévios e novos, são recrutados à medida que necessários para resolver o problema definido.

Engel (1997) define os princípios essenciais de um currículo baseado na resolução de problemas como sendo:

Quadro 39 - Componentes da ABRP

Princípio	Descrição
Aprendizagem cumulativa (AC)	Reintroduzir um tópico aumentando a sua complexidade sempre que este for útil para a resolução do problema
Aprendizagem integrada (AI)	As disciplinas não devem ser tratadas separadamente e devem ser abordadas sempre que se relacionarem com o problema
Progressão na aprendizagem (PA)	Os aspetos do currículo (trabalho de grupo, relação entre teoria e prática, etc) devem evoluir com o aluno, à medida que estes se desenvolvem
Consistência na aprendizagem (CA)	As metas da ABRP devem ser seguidas durante todo o processo (modo de tratar os alunos, materiais utilizados, etc)

Deste modo, foi traçado um plano de projeto faseado por etapas que seguisse esses princípios, tendo em vista a resolução do problema definido.

Quadro 40 - Faseamento do Projeto

Problema	De que maneira é que se explica os fenómenos sociais reportados nos JO baseado em decisões e manifestações a nível mundial?	
Etapa	Desenvolvimento	Princípio ABRP
1ª etapa	Contextualizar a sua janela de tempo a nível histórico, geográfico e social.	AC, AI, CA
2ª etapa	Relacionar essa contextualização com os principais eventos mundiais.	AC, AI, PA, CA
3ª etapa	Relacionar a pesquisa anterior com os JO da sua janela de tempo. Pesquisar, a nível nacional, as principais obras literárias e os indicadores de cultura e valores das épocas estudadas.	AC, AI, PA, CA
4ª etapa	Sintetizar a informação e criar um poster que apresente as soluções encontradas para o problema.	AI, PA, CA

Ao seguir estas fases do projeto, os grupos de trabalho foram confrontados com sucessivos problemas de contexto real, pois cada evento mundial deveria ser explicado baseado no seu contexto. Contextualização significa perceber a relação entre as partes e o todo do problema; ter uma apreciação e noção clara dos eventos do passado, presente e futuro conforme estes interagem e mudam com o tempo (Brewer, 1999).

As disciplinas deram o seu contributo a nível de conteúdo programático previamente estudado, e os novos conteúdos eram introduzidos nas aulas à medida que os alunos avançavam na pesquisa. O Quadro 41 descreve os conteúdos abordados para a resolução do problema, por disciplina.

Quadro 41 - Contribuição das disciplinas para o Projeto

Disciplina	Conteúdo
História A	Contextualização histórica e política. I e II Guerras Mundiais.
Geografia C	Cidades que se destacavam. Principais fluxos migratórios das épocas. Problemas urbanos. Reuniões/conferências internacionais a nível ambiental.
Sociologia	Movimentos sociais nas respetivas janelas históricas. Globalização. Ferramentas de investigação e recolha de dados.
Português	Principais obras/textos literários das épocas. Valores culturais e éticos manifestados nos textos. Produção escrita e revisão de texto do trabalho.
Educação Física	Conteúdos da área dos Conhecimentos (<i>doping</i> , ética e verdade desportiva, <i>fair-play</i>). Contexto de ligação dos conteúdos das disciplinas (JO).

Com o desenvolvimento deste projeto, todos os objetivos definidos à priori foram cumpridos.

O objetivo DT.1 e DT.3 foram cumpridos com sucesso pois todas as disciplinas do CT estiveram envolvidas e tiveram os seus conteúdos trabalhados durante e para a execução do mesmo. Do mesmo modo, e como já referido, este projeto foi usado como instrumento de avaliação das disciplinas de História, Geografia e Sociologia pelos respetivos professores, que aplicaram as suas grelhas de critérios de avaliação.

O objetivo DT.2 também foi cumprido, como exposto anteriormente no Quadro 33, mas também pelo próprio modelo de desenvolvimento do projeto, que estimula nos alunos o desenvolvimento de estratégias de resolução de problemas, encoraja a aprendizagem reflexiva, crítica e ativa, pois este modelo contraria a ideia de o ensino-aprendizagem ser um processo passivo de transmissão-absorção de conhecimentos (Leite & Afonso, 2001; Margetson, 1997).

Os produtos de cada grupo, em formato poster, visaram o reforço ao objetivo DT.2, no sentido em que os alunos de uma era digital tiveram de desenvolver as suas competências de sensibilidade estética e artística e pensamento crítico (DGE, 2017) nesta vertente criativa de criação dos mesmos. Os posters foram apresentados oralmente à turma na presença de todos os professores do CT e posteriormente afixados no pavilhão principal da escola (Apêndice IV).

Como balanço final deste projeto, deixo uma reflexão pessoal sobre o impacto do mesmo nos diferentes intervenientes no Quadro 42.

Quadro 42 - Balanço pessoal sobre os resultados do projeto

Intervenientes	Impacto
Alunos	Possibilidade de revisão e consolidação dos conteúdos das disciplinas envolvidas, em contexto interdisciplinar e dinâmico, sendo agentes ativos na sua aprendizagem e contribuindo para o estudo para os exames nacionais (História)
CT	Aumento da interdisciplinaridade no CT e possível solução de trabalho interdisciplinar para outros anos letivos.
Professora estagiária	Maior envolvimento com os professores do CT. Sucesso na sua intervenção, apresentando uma proposta de solução para uma fraqueza do AEPM.
AEPM	Atuação sobre o Ponto Fraco mencionado no Projeto Educativo do AEPM “Trabalho cooperativo (dentro do conselho de turma)”.

2.6. Saída de Campo: Jogos Olímpicos da Portela 2023

Caracterizada por ser o momento do ano que os alunos saem do contexto rotineiro e urbano da escola, esta SC foi planeada para seguir esses moldes enquanto os alunos trabalhavam a consolidação das suas aprendizagens.

Sendo a SC um conjunto de atividades físicas ecléticas pedagogicamente orientadas para o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, esta esteve alinhada com a conceção de EF seguida nos PNEF. Adicionalmente, o ambiente em que se realizou permitiu dar continuidade e oportunidade aos alunos de experienciarem as Atividades de Exploração da Natureza (AEN), previstas no quadro de extensão da EF nos PNEF, no seu contexto real.

Estiveram envolvidos 68 alunos a participar nas atividades, pertencentes a 6 turmas do 12º ano da ESAI, 11 alunos do Curso Profissional Técnico de Desporto (CPTD) a ajudar na logística de transporte de material e desenvolvimento das atividades, seis professores dos CT também envolvidos nas atividades e outros três estagiários pertencentes a outros núcleos de estágio da Universidade Lusófona.

Esta SC teve como tema “**Jogos Olímpicos da Portela 2023**” e foi desenvolvida tendo como referência o Modelo de Educação Desportiva (MED).

Nesta edição dos JO, os alunos foram divididos em equipas de 10 e 12 elementos que representaram as comitativas dos países que nunca ganharam uma medalha olímpica: Malawi (África), Malta (Europa), Essuatíni (África), Belize (América), Ilhas Salomão (Oceânia) e Camboja (Ásia). Foi criado um sistema de pontuação para cada atividade desenvolvida e ao final do dia, na cerimónia de encerramento, foi anunciado o pódio.

As atividades presentes nestes JO foram: Escalada antecipada de um percurso de *Trekking*, Orientação, Canoagem, Jogos Paralímpicos, JDC de Praia, Atletismo Sustentável, *Plogging* e Pegada Ativa.

O MED foi sintetizado por Daryl Siedentop que quis trazer para a EF, de forma contextualizada e pedagogicamente rica, a experiência desportiva. Este modelo, centrado no aluno, parte de seis princípios fundamentais (Quadro 43):

Quadro 43 - Princípios do MED

Princípios do MED (Siedentop, 1998)	Descrição
Época desportiva	Os alunos devem participar de uma época desportiva 2-3x mais longa do que uma típica UD. Parte da ideia que desenvolver poucas atividades em maior detalhe e profundidade provoca aprendizagens mais substanciais.
Afiliação	Os alunos devem fazer parte de uma equipa para beneficiarem das oportunidades de desenvolvimento social e criar o sentimento de pertença.
Competição formal	Organizada para melhor definir o planeamento e para que os alunos pratiquem e joguem consoante um calendário de época pré-definido.
Registo estatístico	Tem a finalidade de manter os alunos focados e motivados e serve de <i>feedback</i> sobre o seu desempenho.
Festividade	A época desportiva deve ser festiva no seu decorrer, havendo sempre momentos de celebração e reconhecimento do sucesso dos alunos.
Evento culminante	Evento que marca o fim da época desportiva e reconhece o desempenho e conquistas dos alunos.

No entanto, Siedentop (1998) também refere que este modelo curricular não deve ser aplicado em pequena escala ou apenas numa UD, mas sim desenvolvido ao longo de todo o ano letivo para que as implicações curriculares sejam efetivas.

Neste sentido, é importante frisar que este modelo não foi aplicado como um todo nesta SC, mas sim as decisões que levaram a este evento ser um evento desportivo foram baseadas nos princípios do MED tendo em vista os benefícios que estes acarretam.

Assim, algumas características desta SC foram baseadas nos princípios do MED referidos acima, nomeadamente: afiliação, competição formal, festividade e evento culminante (Quadro 44).

Quadro 44 - Relação do MED com a SC

Princípios MED	Relação com a SC
Afiliação	Formação de comitivas reais de países que nunca ganharam medalha olímpica. Equipas heterogéneas que permitiram que os alunos assumissem um papel para o bem comum (líderes, apoiantes, registo de pontuação). Cada país com a sua bandeira no ponto de encontro.

Competição formal	A SC foi anunciada aos alunos com um mês de antecedência. Houve preparação específica em aula para as atividades de Escalada e Orientação. Os alunos participaram na organização com a venda das rifas e criação do nosso logotipo e mascote olímpica (Apêndice VIII). As convocatórias saíram uma semana antes do evento (Apêndice IX).
Festividade	Os JO são o evento culminante. Apesar de não marcar o fim do ano letivo (época desportiva), esta foi realizada próximo do fim. No decorrer do evento houve os momentos de festividade pelo desempenho dos atletas, assim como na cerimónia de encerramento houve o reconhecimento das conquistas.
Evento culminante	

Os objetivos gerais definidos enquanto núcleo de estágio para esta SC estão expressos no Quadro 45.

Quadro 45 - Objetivos da SC

Objetivos	Indicador de Avaliação	Resultado
SC.1 Promover o respeito pela Natureza, desenvolvendo os conceitos sustentabilidade, reciclagem e ecologia, através da limpeza do espaço envolvente durante o dia de atividades	Quantidade de lixo recolhida	Cumprido
SC.2 Desenvolver e melhorar a relação interpessoal entre os alunos e entre alunos e professores	Equipas heterogéneas	Cumprido
SC.3 Envolver a comunidade escolar, desenvolvendo atividades interdisciplinares	Envolvimento de outros departamentos do AEPM	Cumprido
SC.4 Experienciar as diferentes AEN em contexto real e natural	Local da SC e atividades desenvolvidas	Cumprido
SC.5 Aplicar no contexto natural e vivenciar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, na EF e outras disciplinas	AEN desenvolvidas na SC	Cumprido

O objetivo SC.1 engloba os princípios da educação ambiental, das áreas de desenvolvimento do PASEO, das atividades desenvolvidas pelo PES e dos temas abrangidos pela Cidadania e Desenvolvimento (CD), tendo sido desenvolvido numa das atividades planeadas também em âmbito interdisciplinar.

Visto a fruição do meio ambiente depender do seu estado e características e daquilo que a natureza tem para oferecer, a principal ameaça à integridade ecológica é o próprio uso humano. É neste sentido que a relação se torna paradoxal e que a consciência e a

responsabilidade ambiental e ecológica se tornam ainda mais essenciais. Com isto, Rosa e Carvalhinho (2012), trouxeram para cima da mesa o paralelismo entre os desportos na natureza e a educação ambiental. Estes autores afirmam que o ensino prático, vivencial e experiencial é fundamental para incutir um comportamento pró-ambiental nos jovens em contradição ao mero ensino teórico sobre a importância da preservação ambiental. Ao trazermos o sentido de aventura, superação pessoal e emoção inerentes aos desportos de exploração da natureza e diretamente ligados a uma experiência positiva nos jovens, estes associam que para haver mais oportunidades de prática é necessário inevitavelmente haver mais preservação dos espaços verdes e *outdoor*. Assim, os desportos de exploração da natureza cumprem outro papel importante na educação ambiental, mais especificamente na aquisição de consciência ambiental, sendo um poderoso meio de ensino (Rosa & Carvalhinho, 2012).

Para além do respeito pelo meio, a prática de desportos de natureza cria uma oportunidade de aproximação na relação Homem-Natureza devido à interação próxima dos praticantes com os elementos naturais e suas variações. Esta aproximação traz benefícios que remetem à ação do Homem em prol da Natureza (Jensen & Shnack, 1997).

Destacamos assim variados benefícios do contato com a natureza e prática desportiva no meio natural, que vão além dos benefícios específicos do desporto, e passam pela reflexão, bem-estar, introspeção e socialização, beneficiando a saúde humana no seu todo, física e mental.

A propósito do que é desenvolvido no AEPM através do PES e da CD e sempre com vista as áreas de desenvolvimento do PASEO, a atividade de *Plogging* foi a ligação de todos estes conceitos. Cada equipa teve em sua posse um saco de lixo para fazer a limpeza do espaço durante o dia de atividades, sempre que pertinente, à medida que usufruíam do mesmo, tornando a atividade de recolha do lixo autónoma, reflexiva e social.

Para o objetivo SC.2, todos os alunos participantes foram intencionalmente distribuídos pelas seis comitivas tendo como critério a heterogeneidade de cada equipa formada em: sexo, aptidão física⁸, e turmas. Assim, o reflexo da distribuição das equipas ficou conforme o Quadro 46 descreve.

⁸ Com base nos resultados do Vaivém e IMC.

Quadro 46 - Distribuição dos alunos pelas comitivas

	Malawi	Malta	Essuatíni	Belize	Ilhas Salomão	Camboja
	12º G					
	12º B					
	12º F			12º F		
	12º E		12º D		12º E	12º D
			12º A			
Total:	12	10	12	12	12	12
Rapariga:	6	6	6	8	7	7
Rapaz:	6	4	4	4	5	5

O objetivo SC.3 já contava com a necessária participação dos professores dos CT envolvidos, como prevê o RI do AEPM. No entanto, o critério de seleção dos professores convidados levou a cabo o que seria a melhor diversidade para as dinâmicas interdisciplinares. Assim, participaram da nossa SC a coordenadora da CD e professora de Geografia, o professor de Aplicações Informáticas que se disponibilizou a fazer todo o registo audiovisual, as professoras coordenadoras do PES e de Biologia, a professora de Matemática e a professora de História. Para melhor perceção das dinâmicas interdisciplinares, o Quadro 47 expressa as ligações existentes.

Quadro 47 - Dinâmicas interdisciplinares na SC

Atividade	Professor envolvido	Dinâmica interdisciplinar
Escalada (com percurso de <i>Trekking</i>)	Coordenadora do PES Professora de Biologia e Geologia	Preenchimento do <i>Google Forms</i> a respeito da sustentabilidade, pegada ecológica e biodiversidade; Recolha de amostras pelo percurso de <i>Trekking</i> ; Extensão para contexto natural das AEN da EF (12º B, 12º G).
Canoagem	Professor de Aplicações Informáticas	Extensão para contexto natural das AEN da EF.

Atletismo Sustentável	Professora de Matemática Coordenadora do PES	Uso do material reciclado construído no âmbito do PES (12º B).
Orientação	Professora de Geografia	Aplicação dos conceitos desenvolvidos na Geografia (12º G); Uso das balizas desenhadas pelos alunos no âmbito do Desenho A (12º F); Extensão para contexto natural das AEN da EF (12º F).
Jogos Paralímpicos	Professora de História	Contextualização com a história dos JO (12º G); Consciencialização para a inclusão social e no desporto (CD).
<i>Plogging</i>	Professores estagiários	Aplicação dos temas desenvolvidos no PES e CD.
Pegada Ativa	Professores estagiários	Aplicação dos conceitos de estilo de vida ativo, saudável e sustentável (EF, CD e PES)
JDC de Praia	Professor de EF	Paralelismo entre JDC desenvolvidos no âmbito escolar em pavilhão para a vertente praia; Consolidação e transfere das aprendizagens nas aulas de EF (12º A, B, D, E, F e G).

Para além dos diferentes departamentos envolvidos, o CPTD também teve o seu papel crucial para o sucesso desta SC. Os alunos do 11º ano envolveram-se na organização das atividades durante o seu decorrer, aplicando o sistema de pontuação e dando apoio ao professor responsável de cada atividade sempre que necessário, e também no transporte de todo o material e dos bens alimentares.

Para o cumprimento do objetivo SC.4, a escolha do local da SC foi determinante. Assim, considerando as possibilidades de desenvolvimento das atividades, as dinâmicas interdisciplinares e a distância da escola, o local decidido foi na praia do Portinho da Arrábida, em Setúbal. O espaço natural e com diferentes características - água, areia e floresta - permitiu contextualizar no meio natural as AEN trabalhadas em aula - Escalada e Orientação - e ainda dar oportunidade aos alunos de experienciarem novas atividades contempladas como opção nos PNEF, porém nunca realizadas em aula - Canoagem.

O objetivo SC.5 foi traçado como específico da turma 12º G. O projeto interdisciplinar da DT foi aplicado aqui em grande escala. A escolha do tema ‘Jogos Olímpicos’ permitiu aos alunos participarem e competirem numa edição dos JO conforme estudaram, aplicando os conhecimentos teóricos da EF que foram base de ligação no Projeto⁹, e também os conhecimentos históricos e geográficos adquiridos. Cada atividade foi realizada numa cidade que já sediou os JO, com as características dessa época (Quadro 48), além deles próprios estarem a representar países que nunca ganharam medalhas olímpicas.

Quadro 48 - Local e ano de cada atividade desenvolvida

Atividade	Edição dos JO
Escalada	Tóquio 1998
JDC de Praia	Los Angeles 1984
Canoagem	Rio de Janeiro 2016
Atletismo Sustentável	Atenas 2004
Jogos Paralímpicos	Roma 1960
Orientação	Sidney 2000

Esta contextualização fez com que os alunos durante a sua participação migrassem de cidade em cidade, aplicando o conceito de fluxos migratórios estudado no âmbito da Geografia e do Projeto. De igual modo, os alunos identificaram as bandeiras do seu país e dos outros países à medida que transitavam pelas atividades.

Ainda a propósito deste objetivo, a Escalada e Orientação foram desenvolvidas no contexto alusivo à natureza da atividade, estendendo o que foi realizado em aula e fazendo o transfere das aprendizagens no contexto urbano para o contexto real e natural.

Para uma melhor organização e planeamento desta SC, foram definidos objetivos intermédios por etapas.

Quadro 49 - Objetivos da SC por etapas

Etapa	Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1ª E	1.1 Definir o local e data da SC	Mapa do local com as atividades definidas	Cumprido
	1.2 Definir as atividades a desenvolver		Cumprido

⁹ Referência ao Quadro 41: ética, verdade desportiva e *fair-play*.

2ª E	2.1 Mobilizar os recursos (humanos, materiais, financeiros)	Balanço dos recursos mobilizados	Cumprido
	2.2 Definir as dinâmicas interdisciplinares	Departamentos do AEPM envolvidos	Cumprido
3ª E	3.1 Preparar os recursos	Balanço dos recursos necessários e mobilizados	Cumprido
4ª E	4.1 Fazer balanço da SC	Respostas ao questionário	Cumprido

Durante a preparação da mesma, a propósito do objetivo 2.1 na 2ª etapa, ficou definido pelo nosso núcleo de estágio que o valor máximo por aluno para esta SC seria 30 EUR, por esta ser a ajuda de custo do AEPM aos alunos que usufruem da ASE. Este valor envolveu todos os gastos alusivos ao transporte, material das atividades como bandeiras e medalhas, empresa contratada para desenvolver a Escalada e Canoagem, alimentação e taxas de usufruto do espaço público ao Parque Natural da Arrábida e Capitania de Setúbal.

Para ajudar a reduzir os custos da SC e não ultrapassar a margem definida, foram feitas, impressas e carimbadas rifas para os alunos participantes venderem e quitarem o seu valor. Os professores estagiários também se mobilizaram para a venda de bolos no bar dos professores. Foram feitas parcerias com a *Decathlon* que forneceu material, kit primeiros-socorros, toldo, t-shirts, águas e barritas; com a Junta de Freguesia de Moscavide e Portela para o fornecimento de sumos, águas e frutas e um valor monetário para a estampagem das t-shirts; e com a Panificadora de Moscavide para fornecimento de 100 unidades de pão para as sandes.

No entanto, por inexperiência do núcleo de estágio, as autorizações aos EE para participação na SC só foram enviadas com duas semanas de antecedência ao evento. Isto levou a que, por variados motivos pessoais dos alunos, 11 alunos do 12º G e outros 17 do 12º F não participassem da SC. Este fato aumentaria substancialmente o custo definido e foi nesse sentido que atuámos convidando os alunos das outras turmas a participarem (12º A, D e E). Este percalço na calendarização acabou por ser contornado e influenciou para que este evento tivesse ainda maior envolvimento do AEPM na SC. Posto isto, e como nota reflexiva para futuras intervenções, o envio das autorizações deverá ser ação prioritária logo após a definição do local e das atividades a desenvolver, pois estas servem como uma quase confirmação da participação dos alunos, considerando imprevistos.

Durante a concretização do objetivo 2.2, ficaram definidos os objetivos e o sistema de pontuação de cada atividade (Apêndice X), no entanto a única que não contemplou esse sistema

por não ir ao encontro dos seus objetivos foram os Jogos Paralímpicos: Lançamento do peso, Voleibol sentado e Corrida com guia. Os objetivos definidos para esta atividade foram:

- Consciencializar para a importância da inclusão na sociedade em geral e no desporto em particular;
- Experienciar a prática desportiva condicionada a algumas incapacidades físicas, e tomar consciência das barreiras sociais e dificuldades inerentes.

Logo, não nos interessava que os alunos vissem esta atividade na vertente de competição, mas sim de consciencialização, e para isso não foi aplicado nenhum sistema de pontuação e sim uma reflexão final para debate com a equipa (Apêndice XI).

A nível do objetivo 3.1, por uma questão de estratégia de gestão do grupo no espaço amplo e público, o núcleo de estágio achou ser uma mais-valia a divisão dos elementos - participantes, organizadores e professores - de acordo com a cor das t-shirts, facilitando a identificação dos mesmos durante o dia de atividades. Assim, os alunos participantes foram identificados com t-shirt branca, os alunos organizadores do CPTD com t-shirt azul e todos os professores, incluindo estagiários, com t-shirt vermelha (Apêndice XII). A estampagem foi igual para todos, com símbolo do agrupamento, da SC e dos patrocinadores.

Todas as atividades foram cumpridas com empenho e cooperação pelos atletas, que ao final do dia tiveram um momento de descontração e mostraram as suas aprendizagens no âmbito da Dança. A propósito do Dia Mundial da Dança, os alunos de todas as comitativas dançaram Rumba Quadrada na praia com pares à sua escolha, seguido de um momento de convívio com todos os envolvidos, professores e alunos do CPTD.

O pódio foi ocupado por Malawi em 1º lugar, Belize em 2º lugar e Ilhas Salomão em 3º lugar.

Como balanço final desta SC, deixo uma reflexão pessoal sobre o impacto da mesma nos diferentes intervenientes no Quadro 50.

Quadro 50 - Balanço pessoal sobre o impacto da SC

Intervenientes	Impacto
Alunos	<p>Positivo:</p> <p>1) a nível das relações interpessoais intra e inter turmas e com os professores, refletido nas interações durante o dia;</p> <p>2) a nível emocional de satisfação refletido nas respostas ao questionário e expressos pessoalmente em <i>“isto foi muito fixe!”</i>, <i>“podemos repetir atividades?”</i>, <i>“posso levar a bandeira de recordação?”</i>, <i>“nunca tinha feito uma visita de estudo antes, esta é a primeira vez e ‘tou a gostar muito”</i>, <i>“os professores estão cá para o ano? Queremos fazer uma coisa destas também”</i>, <i>“stora, gostámos muito disto, foi tudo muito fixe”</i>.</p>
CT	<p>Possibilidade de transfere do trabalho desenvolvido no Projeto para a SC, reforçando o grau de interdisciplinaridade no CT.</p>
DEF	<p>Trouxe proximidade e valorização da EF no CT e no AEPM, mostrando um pouco do trabalho que é desenvolvido na disciplina e com ideias de temas interdisciplinares.</p> <p>Envolvimento/Experiência dos alunos do 11º ano do CPTD na organização e logística de eventos, sendo mais-valia para o próximo ano no seu estágio.</p> <p>Soluções de novas parcerias a nível desportivo para as atividades do PAA.</p>
Professora estagiária	<p>Mais proximidade com os alunos através da interação em outro contexto fora da ‘sala de aula’.</p> <p>Mais envolvimento com o AEPM por criar relações com outros professores de outros departamentos.</p> <p>Satisfação pessoal pelo resultado positivo da organização do evento.</p>
AEPM	<p>Repercussão duradoura nos meios de comunicação da escola, sendo a notícia mais lida do jornal ‘Já Soubeste?’, desde a sua publicação.</p> <p>Intervenção nos pontos 3 e 4 da análise SWOT do Projeto Educativo, apresentando possíveis soluções para esses Pontos Fracos ao nível do(a): “3. Trabalho cooperativo (dentro do Conselho de Turma)”; “4. As parcerias estabelecidas fora da comunidade escolar não satisfazem as necessidades” - Soluções: <i>Decathlon</i> de Loures e JF de Moscavide e Portela.</p> <p>Envolvimento dos grupos de Projeto do AEPM: PES e Cidadania e Desenvolvimento.</p>

2.7. Balanço Geral

Para fazer o balanço geral desta área, o foco é redirecionado para o nível do trabalho interdisciplinar no CT, como indicador de avaliação do objetivo geral **“Promover formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos”**. O trabalho cooperativo foi desenvolvido com base interdisciplinar, tanto no Projeto como na SC.

Para Japiassu (1976), a interdisciplinaridade é caracterizada pelo grau de integração real das disciplinas num mesmo projeto. Estamos diante da interdisciplinaridade sempre que incorporamos os resultados de várias especialidades e existe um empréstimo de instrumentos e metodologias entre as disciplinas. O autor ainda reforça que a interdisciplinaridade *“requer equilíbrio entre amplitude, profundidade e síntese”* (p. 65).

A amplitude requer uma vasta base de conhecimento e informação, assegurada pelos conteúdos curriculares que foram integrados. A profundidade requer a presença das disciplinas ou dos conhecimentos interdisciplinares, e foi assegurada pela quantidade de disciplinas que estiveram envolvidas e pela informação interdisciplinar trabalhada para a resolução do problema; e a síntese, o processo que integra o conhecimento, foi assegurada pela realização das apresentações e dos posters (Japiassu, 1976).

O transfere dos conteúdos do Projeto para a SC permitiu uma exploração dos mesmos por outro ponto de vista, e veio reforçar a síntese e a ligação interdisciplinar que havia sido criada pelo Projeto.

O Projeto desenvolvido e a SC são soluções e possibilidades de trabalho cooperativo e interdisciplinar que pode ser realizado nos próximos anos letivos e em outros CT.

3. Desporto Escolar

O DE pertence às atividades de complemento curricular que integram o plano de atividades da escola e tem um papel fundamental na promoção da saúde e condição física, aquisição de hábitos e condutas motoras, e no entendimento do desporto como um fator de cultura dando ênfase à solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade (Direção-Geral da Educação [DGE], 2021).

A oferta do DE na ESAI é vasta e conta com 12 modalidades: Badminton, Boccia, Canoagem, Desportos Gímnicos – Acrobática (GAcro), Natação, Ténis, Vela, Basquetebol, Futsal, Voleibol, DE Sobre Rodas, DE Escola Ativa.

O objetivo geral para esta área do estágio foi traçado no sentido de atuar em conformidade com o Programa Estratégico do DE para o quadriénio 2021-2025. Este prevê o desenvolvimento das suas atividades dentro de seis eixos orientadores que interagem entre si (DGE, 2021), e a minha atuação procurou otimizar essa interação.

Quadro 51 - Objetivo geral do DE

Objetivo Geral	Indicador de Avaliação	Resultado
Alinhar o núcleo da GAcro aos eixos orientadores do DE, segundo o Programa Estratégico 2021-2025	Eixos orientadores	Cumprido ¹⁰

O Programa Estratégico do DE para o quadriénio 2021-2025 prevê o seu desenvolvimento dentro de seis eixos orientadores que interagem entre si:

- 1) +Desporto/+Atividade Física;
- 2) Formação de alunos e professores;
- 3) Cidadania, inclusão e ética;
- 4) Cogestão e codecisão na escola;
- 5) Desporto verde e sustentável;
- 6) Envolvimento das/nas comunidades.

O núcleo da Ginástica Acrobática (GAcro) na escola é gerido pela professora AZ, especialista na matéria. A minha opção por este núcleo recaiu sobre a motivação para explorar outras áreas de maior fraqueza pessoal. Sendo a Ginástica uma área onde tenho menos

¹⁰ Balanço acerca do resultado no capítulo ‘Balanço Geral’, página 101.

conhecimento e vivência prática, aproveitei a disponibilidade e abertura da professora para fazer deste momento uma oportunidade de crescimento pessoal, aprofundando conhecimento na matéria e melhorando o meu desempenho enquanto professora nas aulas de EF.

Os treinos realizaram-se à Terça-feira com duração de 100', o equivalente a duas sessões, e à Quinta-feira com duração de 50', perfazendo as três sessões semanais previstas no Regulamento Geral do DE.

Este ano, o núcleo contou com 34 praticantes inscritas, todas do sexo feminino, 11 estavam em processo de continuação do ano passado e as restantes praticantes eram novas. São maioritariamente alunas do 2º e 3º ciclo e apenas duas do ensino Secundário. A nível das competições, este núcleo participa sempre das competições locais, tendo alcançado um pódio de 3º lugar no ano transato.

As competições deste núcleo de GAcro, que aconteceram em dois momentos distintos do ano, são divididos em nível Introdutório e nível Elementar (Desporto Escolar, 2023, Publicação eletrónica; Direção-Geral da Educação [DGE], 2022a):

- **Nível Introdutório:** São realizados Circuitos Gímnicos, por equipa de quatro elementos, onde são trabalhados os fundamentos gímnicos. Os quatro elementos da equipa realizam o mesmo circuito, um de cada vez. A nota é calculada pela percentagem da equipa relativamente ao valor máximo do circuito e atribuída as Menções de Ouro (75%-100%), Prata (50%-74%) e Bronze (0%-49%).
- **Nível Elementar:** São competições formais, a nível local, onde é apresentado um esquema gímnic de pares ou trios, com 2' de música. A nota é a média da nota do painel de júris.

Uma característica deste grupo que é recorrente de outros anos e também foi apontado pela professora responsável, é a insegurança destas praticantes com a exposição ao público. Seja nos encontros do DE ou nas apresentações ao AEPM, o número de alunas que se compromete e participa nestas atividades é baixo, havendo até desistências no próprio dia. Esta descrição, segundo a literatura, é muito semelhante à ansiedade competitiva e pré-competitiva dos atletas jovens (Ramis et al., 2015).

Para atuar nesse problema, foi desenvolvido um projeto ao longo do ano que fortalecesse a gestão dessa ansiedade, preparando as atletas para os momentos culminantes da época, e que reduzisse as desistências.

3.1. Prognóstico (1ª etapa)

O trabalho de início da época desportiva iniciou-se com a inscrição gradual das atletas nas primeiras semanas de treino.

Assim como na Lecionação, foi importante haver um diagnóstico das capacidades individuais e uma revisão das figuras de pares e trios do ano passado, como modo de AI, para então traçar o plano de acordo com as prioridades.

Os objetivos para esta etapa estão expressos no Quadro 52:

Quadro 52 - Objetivos 1ª etapa DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Fazer a AI do grupo	Elementos e figuras	Cumprido
1.2 Implementar rotinas	Autonomia das atletas	Cumprido
1.3 Identificar problemáticas (Projeto)	Plano de ação	Cumprido

Com a vasta experiência da professora AZ, foi possível trabalhar os objetivos 1.1 e 1.2 em conjunto. Ou seja, à medida que as atletas em continuação recordavam a rotina de aquecimento do ano transato e as novas aprendiam essa rotina, os elementos individuais do aquecimento serviam para avaliar o nível de desempenho das mesmas.

A rotina de aquecimento estabelecida começava por ativação geral cardiovascular, seguida de aquecimento específico com elementos gímnicos individuais, e por fim barra de chão para trabalhar flexibilidade. A ativação cardiovascular era feita em corrida à volta do ginásio, o aquecimento específico em vagas ao longo dos praticáveis, e a barra de chão com as atletas dispostas em xadrez nos praticáveis. Esta rotina já havido sido criada pela professora, pelo que nas primeiras semanas eu acompanhei o trabalho de maneira passiva e observadora e a partir da quarta semana de trabalhos já liderava o aquecimento às atletas.

Para o objetivo 1.3, durante a identificação das problemáticas para poder haver intervenção ao nível do Projeto, para além da ansiedade pré-competitiva que foi tema do mesmo, foi identificada outra que influenciou o trabalho ao nível das prioridades e formação de grupos: a assiduidade.

A assiduidade das atletas não era regular, pois o horário dos treinos da GAcro coincidia com alguns horários de aulas das que frequentavam a EB 2,3 Gaspar Correia, ou com outras atividades pessoais ou até mesmo treinos de outros núcleos do DE (Natação e Vela). Na prática,

20 atletas treinavam apenas em um dos dias da semana, com a agravante de que as que só vinham à Quinta-feira tinham unicamente um treino de 50' por semana.

Esta situação não se tornou um problema até ao segundo encontro do DE, onde o rendimento e a prestação era feita em grupo. De igual modo, o plano de ação do Projeto começou a ser traçado a partir da 2ª etapa.

O panorama geral do que foi a calendarização da 1ª etapa pelas semanas está apresentado no Quadro 53.

Quadro 53 - Calendarização 1ª etapa DE

Semanas												
S1		S2		S3		S4		S5		S6		S7
						F			PAA		RI	PAA

Legenda: F – Feriado; PAA – Atividades do Plano Anual de Atividades; RI – Reuniões Intercalares

Devido à interrupção na continuidade dos treinos na 4ª semana, houve a necessidade de prolongar esta etapa de AI até à 7ª semana, acrescentando dois treinos de 100' à calendarização.

Como balanço do que foi o trabalho na 1ª etapa, o Quadro 54 descreve as prioridades a serem trabalhadas na próxima etapa:

Quadro 54 - Prioridades para a 2ª etapa

Elementos individuais obrigatórios (DGE, 2022b)		Atletas
Equilíbrio	Vela	Todas
Flexibilidade	Espargata	MM, CC, IO, LC, CM
	Folha	LP, MM, CC, CS, MP, IO, LC, BC, MT, CM
	Ponte	Todas
Destreza	Rolamentos	Todas
	Roda	LP, MP, LC, BC
Salto	Salto de gato	Todas

Para ambas competições era obrigatório haver pelo menos um elemento de cada categoria. Logo, ficou definido, pelo seu grau de execução e capacidade das nossas atletas, que a vela, ponte, rolamento à frente e salto de gato eram prioridade para todas. No entanto, as que

tinham melhor desempenho e conseguiam ou estavam perto de conseguir executar outros elementos, iriam trabalhar como suas prioridades também. O trabalho destes elementos individuais ajudou mais tarde na escolha das figuras, pois muitos destes elementos compunham as figuras de pares e trios obrigatórias para o esquema da 2ª competição.

3.2. Prioridades (2ª etapa)

Coincidente com parte da 2ª etapa da Lecionação, também no DE esta foi marcada por muitas interrupções na calendarização dos treinos (Quadro 56).

A continuação do trabalho teve como prioridades o aperfeiçoamento dos elementos individuais das atletas e preparação para o circuito do 1º Encontro. Em segundo plano, a formação dos grupos da competição e sua inscrição na prova.

Quadro 55 - Objetivos 2ª etapa DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
2.1 Aperfeiçoar os elementos individuais obrigatórios com a devida execução técnica	Critérios de deduções das provas	Cumprido
2.2 Formar os grupos para a competição	Inscrição na prova	Cumprido
2.3 Aferir a perceção das atletas sobre as competições quanto ao grau de ansiedade das mesmas (Projeto)	Questionário <i>Physical Education State Anxiety Scale</i>	Cumprido

Para o objetivo 2.1, foram considerados os critérios de maior dedução nas provas e trabalhado ao longo do tempo. Os critérios que mereceram maior atenção para correção/execução foram (DGE, 2022a):

- Não haver apoio adicional, ou seja, sem mãos no chão, no caso da espargata e na subida dos rolamentos;
- Tempo de manutenção dos elementos ser 2”;
- Alinhamento dos segmentos corporais;
- Pés em extensão durante toda a execução de qualquer elemento ou figura gímnica;
- Definição dos ângulos nos elementos de flexibilidade e equilíbrio.

Para a formação dos grupos do objetivo 2.2, o critério foi homogeneidade. Por se tratar de uma competição, o objetivo traçado em conjunto pelas professoras foi conseguir os melhores

resultados. Para isso optámos por formar grupos homogéneos em desempenho, buscando notas altas de execução e pódio no 1º Encontro.

Nesta fase inicial de implementação do Projeto, foi essencial haver um estudo da situação local. Para isso, apliquei em treino a versão portuguesa do questionário *Physical Education State Anxiety Scale* (PESAS) como maneira de perceber qual o ponto de partida relativamente ao nível de ansiedade das atletas e como elas percecionam a competição do ponto de vista emocional (Lima et al., 2015). Por conseguinte, foi desenhada a calendarização do Projeto e ficou definido que seria aplicado o questionário em todos os dias de competição como maneira de controlo sobre o trabalho desenvolvido.

O panorama geral do que foi a calendarização da 2ª etapa pelas semanas está apresentado no Quadro 56.

Quadro 56 – Calendarização 2ª etapa DE

Semanas													
S8	S9		S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	S17	S18	S19	
	F	PAA	F	C	PAA	IL	C				RS	G	I

Legenda: F – Feriado; PAA – Atividades do Plano Anual de Atividades; C – Cancelada (condições climáticas extremas); IL – Interrupções Letivas; RS – Reuniões Sumativas; G – Greve; I – Competição Nível Introdutório

Os elementos definidos no Quadro 54 foram trabalhados continuamente durante toda a época desportiva, não se restringindo a um trabalho apenas nesta etapa. Esses elementos integravam a rotina de aquecimento, fosse no específico ou na barra de chão, e deste modo todas as atletas trabalhavam os mesmos elementos de cariz obrigatório. Para aquelas atletas que conseguiam executar outros elementos, como também destacado no Quadro, esse trabalho era complementado ao aquecimento e feito a pares por número de repetições. Cada atleta realizava 5x e trocavam.

A partir da semana 15, o trabalho de preparação para o 1ª Encontro tornou-se mais específico, e passou pela repetição em percurso do circuito que as atletas iriam realizar no dia da prova. Neste tipo de trabalho, as professoras continuaram a incidir nas correções de execução técnica através de *feedbacks* orais e individuais.

Em modo de reflexão sobre a prática pedagógica nesta área do estágio, a intervenção a nível do *feedback* foi particularmente essencial. Segundo propostas de vários autores, a estrutura da base de conhecimentos dos futuros professores de EF integra os conhecimentos: pedagógico geral, pedagógico do conteúdo, dos alunos, do conteúdo, e do contexto (Cochran et al., 1991; Comeaux, 1990; Shulman, 1987).

Todo o conhecimento referente ao conteúdo ainda estava em construção, pois foi por reconhecer essa falha pessoal que recaiu a minha escolha por este núcleo de DE. Adicionalmente, a professora AZ é especialista na matéria, o que fez com que a vertente onde poderia dar mais contributo fosse no ‘pedagógico geral’, onde se insere o *feedback*, à medida que aprendia sobre o conteúdo. Do mesmo modo, a vertente ‘conhecimento dos alunos’ foi onde se inseriu o Projeto que foi desenvolvido.

No dia da competição, culminar desta etapa, competimos com quatro equipas e recebemos quatro menções de Ouro no Nível Introdutório.

3.3. Progresso (3ª etapa)

Após a primeira competição, o trabalho nos elementos individuais continuou de igual modo a ser realizado, mas o enfoque foi para as figuras de pares e trios e montagem do esquema gímnico.

A junção a pares ou trios é feita consoante a estrutura física das praticantes para serem bases ou volantes, mas também segundo as suas habilidades em certos elementos gímnicos, visto haver figuras obrigatórias no esquema.

“Os bases normalmente são os elementos mais velhos do par ou do grupo com uma estatura mais alta, normalmente mais fortes para facilmente sustentarem e apoiarem o volante. O volante é o outro elemento do par ou grupo normalmente mais novo, com uma estrutura física mais baixa e mais leve para poder facilitar o trabalho em conjunto.” (Federação de Ginástica de Portugal [FGP], 2020, Publicação eletrónica).

Para esta etapa os objetivos definidos tiveram em conta a preparação para a segunda competição, que foi outro ponto alto no final destas semanas de trabalho.

Quadro 57 - Objetivos 3ª etapa DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
3.1 Trabalhar as figuras obrigatórias da competição	Esquema da competição	Cumprido
3.2 Formar os grupos para a competição	Inscrição na prova	Cumprido
3.3 Continuar a implementar a estratégia definida consoante calendarização (Projeto)	Questionário PESAS	Cumprido

Os objetivos 3.1 e 3.2 estão intimamente ligados perante a necessidade das atletas de trabalharem as figuras do esquema com os respetivos pares ou trios da competição. Contudo,

foi nesta etapa que a assiduidade se tornou um problema. Como solução, considerámos a divisão do grupo em dois: as atletas de Terça e as atletas de Quinta. O critério de homogeneidade foi aplicado nos dois grupos separadamente, emparelhando as atletas dentro do seu grupo do dia da semana. Para os dois casos excepcionais, em que queríamos juntar uma atleta de cada grupo, foram marcadas sessões de treino extras para estas treinarem juntas antes da competição.

O objetivo 3.3 está relacionado à calendarização do Projeto desenvolvido e esta continuou a ser cumprida ao longo do ano, assim como os questionários a serem aplicados nos momentos definidos para tal. Aqui tornou-se essencial este acompanhamento das atletas pois estávamos em fase de preparação para a 2ª competição, que foi o primeiro momento alto da época dado o nível de envolvimento das mesmas na criação do esquema.

O panorama geral do que foi a calendarização da 3ª etapa pelas semanas está apresentado no Quadro 58.

Quadro 58 - Calendarização 3ª etapa DE

Semanas															
S20	S21	S22	S23	S24	S25	S26	S27	S28	S29						
IL							PAA	IL						F	E

Legenda: IL – Interrupções Letivas; PAA – Atividades do Plano Anual de Atividades; F – Feriado; E – Competição Nível Elementar

Esta etapa teve poucas interrupções daquilo que estava planeado e teve o seu fecho a coincidir com a competição do Nível Elementar.

O trabalho sobre o esquema para a competição seguiu as instruções da professora AZ. Após a rotina de aquecimento, os grupos da competição treinavam os elementos individuais e seguidamente as figuras, também por número de repetições: 5x cada figura sustentada por 5". Após este treino mais analítico, cada grupo passava ao treino do esquema no seu todo.

A criação do esquema contou com a participação das atletas na tomada de decisão. As figuras obrigatórias respeitaram o regulamento específico da prova e foi decisão conjunta das professoras, baseada no grau de dificuldade e deduções nas pontuações. Os elementos de ligação, deslocamentos, as partes coreografadas e a escolha da música ficaram a critério das atletas.

Envolver as atletas nas decisões relativamente ao seu esquema de apresentação foi uma decisão pensada e alinhada com o novo plano do Programa Estratégico 2021-2025. Este novo plano foi traçado tendo como referência o PASEO e refere que “*deve ser garantida a oferta de um conjunto de oportunidades educativas que contribuam para que, no final da escolaridade*

obrigatória, os alunos integrem e contribuam para uma sociedade inclusiva e resiliente” (DGE, 2021, p. 5).

Seguindo este plano estratégico, o DE oferecido na escola passa a dar o seu contributo para o desenvolvimento dos princípios, áreas de competência e valores previstos no PASEO, com destaque para:

Quadro 59 - Valores e áreas de competência desenvolvidos no DE

Valores	Responsabilidade e integridade
	Excelência e exigência
	Curiosidade, reflexão e inovação
	Cidadania e participação
	Liberdade
Áreas de competência	Consciência e domínio do corpo
	Bem-estar, saúde e ambiente
	Raciocínio e resolução de problemas
	Pensamento crítico e pensamento criativo
	Relacionamento interpessoal
	Desenvolvimento pessoal e autonomia
	Sensibilidade estética e artística

Para a segunda competição levámos um trio e três pares, dos quais o trio conseguiu o 3º lugar e um dos pares o 2º lugar.

3.4. Produto (4ª etapa)

Findadas as competições e com resultados satisfatórios sobre o desempenho das atletas, a parte final da época caracterizou-se pela criação de um esquema de final de ano que refletisse as aprendizagens adquiridas e o nível de desempenho das nossas atletas, a ser apresentado no Sarau Gímnico da Portela.

Quadro 60 - Objetivo 4ª etapa DE

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Criar o esquema gímnico de final de ano	Apresentação no Sarau da Portela	Cumprido
4.2 Atuar na participação da atleta LL e ML, evitando a desistência (Projeto)	Número de participações durante o ano	Cumprido

Quanto à criação do esquema, a assiduidade continuou a ser um problema. As atletas que treinavam à Terça-feira estavam sempre mais avançadas no desenvolvimento do mesmo relativamente às de Quinta, o que atrasou significativamente a conclusão deste.

Neste sentido, houve a necessidade de marcarmos sessões de treino extra, como mostra a calendarização no Quadro 61. Contudo, ainda não sendo suficiente, e já na semana 32 de treinos, a música escolhida para o esquema foi cortada em 1'30", perfazendo 2'30" totais de apresentação em vez dos 4' previstos inicialmente.

Quadro 61 - Calendarização 4ª etapa DE

Semanas										
S30		S31			S32			S33		
										S

Legenda: S – Sarau Gímnico da Portela

O trabalho nesta etapa foi mais desafiador devido à característica do esquema ser em grupo e isto requerer das atletas o senso de responsabilidade e compromisso. A assiduidade ser em dias diferentes foi um aspeto marcante a ser contornado. Em cima disto, estavam as possíveis desistências devido à ansiedade reportada, que foi tema do Projeto e necessitou duma intervenção ainda mais acentuada nesta fase.

As atletas LL e ML foram os casos de maior destaque pelo nível de ansiedade refletida nos questionários ao longo do ano e por serem os casos que vinham do ano passado reportados como desistências pela professora AZ. A intervenção ao nível do Projeto teve uma atenção redobrada e os resultados foram positivos, com a participação das alunas neste momento final do ano.

A época desportiva ficou então terminada com a apresentação do esquema final de grupo no Sarau Gímnico da Portela, que contou com a participação de 17 atletas, sem desistências inesperadas.

3.5. Projeto: A Ansiedade Pré-competitiva

Como suprarreferido em modo de reflexão pessoal, a minha contribuição nesta área do estágio foi em grande parte no conhecimento pedagógico e conhecimento dos alunos (Shulman, 1987; Comeaux, 1990; Cochran et al., 1991), visto que a parte do conhecimento do conteúdo foi a principal motivação para me juntar ao trabalho da professora AZ.

De maneira a dar um contributo significativo ao trabalho desenvolvido no DE, procurei atuar numa das fraquezas identificadas na 1ª etapa: as desistências às competições derivada da ansiedade pré-competitiva.

Deste modo, o projeto desenvolvido teve como tema “**A ansiedade pré-competitiva**” e foi desenvolvido ao longo de toda a época desportiva.

Quadro 62 - Objetivos gerais do projeto do DE

Objetivo	Indicadores de Avaliação	Resultado
DE.1 Melhorar a participação da ‘atleta-alvo’ aos eventos competitivos, evitando desistências inesperadas	Quantidade de eventos participados	Cumprido
DE.2 Aumentar a dinâmica dos treinos, envolvendo a comunidade escolar	Presença de convidados aos treinos	Cumprido

A ansiedade é uma emoção baseada na avaliação que um indivíduo faz a uma possível ameaça de carácter simbólico, antecipativo e de elementos incertos. Esta aparece quando o sistema cognitivo já não permite que o próprio faça uma relação positiva sobre si e o meio em que está inserido. A ansiedade aparece como resposta a essa ameaça e é manifestada psicologicamente e fisicamente, em forma de comportamentos (Lazarus & Averill, 1972).

As teorias que tentam explicar a ansiedade através de estudos ao longo dos anos definem que esta é multidimensional. Martens, Vealey e Burton (1990) propõem uma relação entre ansiedade cognitiva, ansiedade somática, autoconfiança e desempenho, definindo as variáveis como:

- *Ansiedade cognitiva*: resultante de expectativas negativas e preocupações sobre o próprio indivíduo, a situação e potenciais consequências.
- *Ansiedade somática*: aspetos fisiológicos manifestados no corpo (suor excessivo, batimentos cardíacos acelerados, entre outros).
- *Autoconfiança*: perceção da sua capacidade de ultrapassar os desafios da tarefa.

- *Desempenho*: manifestação das competências perante uma tarefa.

Woodman e Hardy (2003) concluíram haver uma relação significativa entre a ansiedade cognitiva e a autoconfiança no desempenho dos atletas, mas revelam que a autoconfiança estava mais relacionada com o desempenho do que a ansiedade cognitiva.

Dweck e Leggett (1988), baseados na perspetiva sociocognitiva, definem dois tipos de orientação cognitiva: orientação para o ego e orientação para a tarefa. Na orientação para o ego, as crianças avaliam o seu desempenho através da comparação com os outros e por isso este é baseado na perceção daquilo que são capazes de fazer. Essas crianças, no seu estudo, selecionavam as tarefas mais fáceis que evitassem o julgamento de incompetência, sacrificando a oportunidade de aprendizagem de novas habilidades. Em contrapartida, na orientação para a tarefa a perceção das suas capacidades era irrelevante.

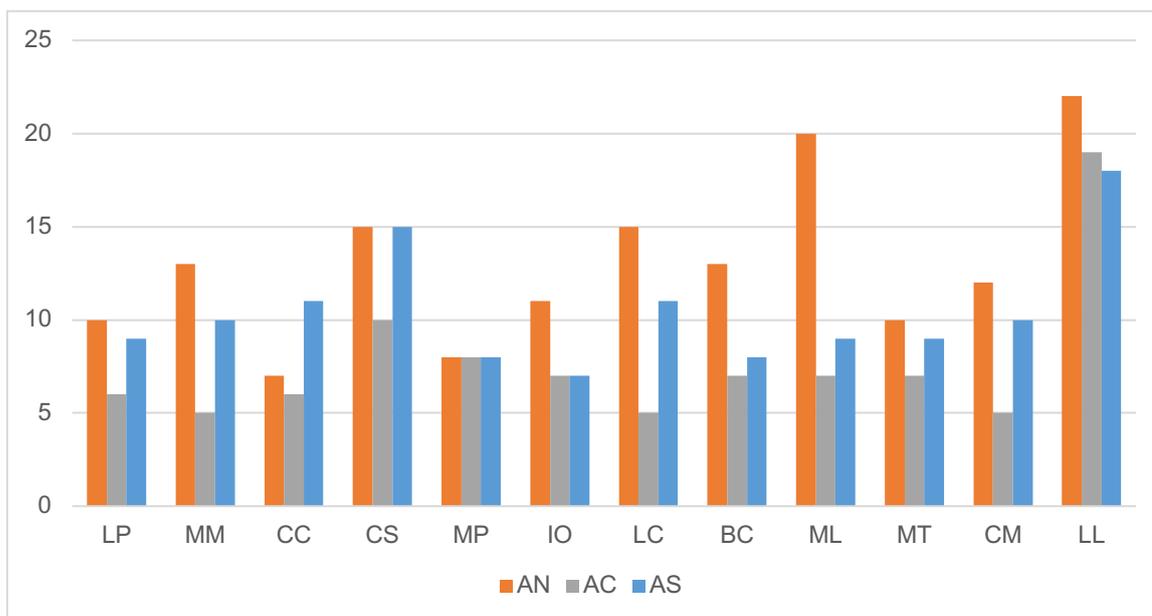
A literatura não é coerente nos resultados da relação entre a orientação para o ego e os níveis elevados de ansiedade competitiva. No entanto, existe correlação positiva entre afetos negativos e a ansiedade cognitiva e somática, assim como entre os afetos positivos e a autoconfiança (Mellalieu & Hanton, 2008; Jones, Swain & Harwood, 1996; Watson & Clark, 1984).

“Afetos positivos associam-se a estados de entusiasmo e motivação caracterizados por completa concentração e aceitação de desafios. Afetos negativos [estão] relacionados a situações de estresse caracterizadas por medos, preocupações e nervosismo” (Fernandes, Vasconcelos-Raposo & Fernandes, 2012, p. 6). Estes autores também concluíram que a ansiedade cognitiva está associada aos afetos negativos, mas que a autoconfiança é o mediador da relação entre os afetos positivos e as orientações motivacionais, para o ego ou para a tarefa.

O PESAS, instrumento utilizado neste Projeto, foi traduzido e validado para o Português em ‘Escala de Estado de Ansiedade em Educação Física’ (Anexo 2). Este foi baseado na teoria multidimensional de Martens et al. (1990) e avalia três dimensões: ansiedade somática (AS), ansiedade cognitiva (AC) e a dimensão de preocupação associada aos afetos negativos (AN) (Lima et al., 2015).

A primeira aplicação do teste foi feita em treino, no dia anterior à primeira competição, e os resultados estão expressos no Gráfico 1.

Gráfico 1- Resultados no 1º momento de aplicação do questionário



Estes resultados revelam, em média, valores mais elevados para a dimensão ‘afetos negativos’. Isto traduz-se numa antecipação de preocupação sobre o desempenho, juntamente com medos e nervosismo, de acordo com a definição de Fernandes et al. (2012), por parte de todo o grupo.

A atleta LL revelou, logo no primeiro momento, valores de ansiedade elevados nas três dimensões medidas pelo questionário, o que veio a confirmar a problemática apontada pela professora AZ e tornou-se a ‘atleta-alvo’ deste Projeto.

Os subsequentes momentos de aplicação do questionário foram nas duas competições do DE e no dia do Sarau.

Mediante estes resultados, o plano traçado foi trazer para o treino simulações formais de competição que provocassem graduais aumentos de *stress* de modo a preparar as atletas para os mesmos.

A literatura neste tema é escassa e não há estudos que indiquem a eficácia deste método especificamente para a Ginástica. No entanto, a literatura refere que a ansiedade pré-competitiva aparece pela incerteza dos atletas quanto ao seu desempenho, associado à importância do resultado para os mesmos. Quanto mais importância o atleta dá à competição, mais ansiedade e *stress* este experienciará. E ainda, que as crianças devem ser expostas a situações de maior pressão e responsabilidade gradualmente (de Rose Junior, 2002; Martens et al., 1990).

Atendendo aos fatos, a simulação de competição nos treinos pretendeu reduzir o impacto da imprevisibilidade de competir diante de um público e mesa de júris desconhecidos, assim como aos poucos aumentar o *stress* destas simulações, seguindo a lógica dos autores.

No total foram simulados seis momentos nos treinos, e a variável manipulada eram os júris. O aumento gradual do *stress* deu-se com o convidado escolhido para ajuizar as apresentações, conforme Quadro 63.

Quadro 63 - Momentos de simulação no treino

Etapa	Simulação	Juíz
2ª etapa	Apresentação de figuras	Professoras responsáveis. Simulação filmada.
	Apresentação do circuito da competição Nível Introdutório	2 professores convidados de EF da ESAI
3ª etapa	Apresentação das figuras do esquema gímnico	Professor convidado de EF da ESAI
	Apresentação do esquema gímnico da competição Nível Elementar	Atletas da UAARE
4ª etapa	Apresentação do esquema de grupo	Professora convidada de EF da ESAI
		Professores estagiários de EF

O primeiro momento de simulação foi feito por nós professoras responsáveis pelo núcleo. Os pares/trios formados naquele treino apresentaram as suas figuras para o resto do grupo, que se encontrava sentado à frente do praticável simulando o público, e para as professoras que procederam às filmagens das mesmas.

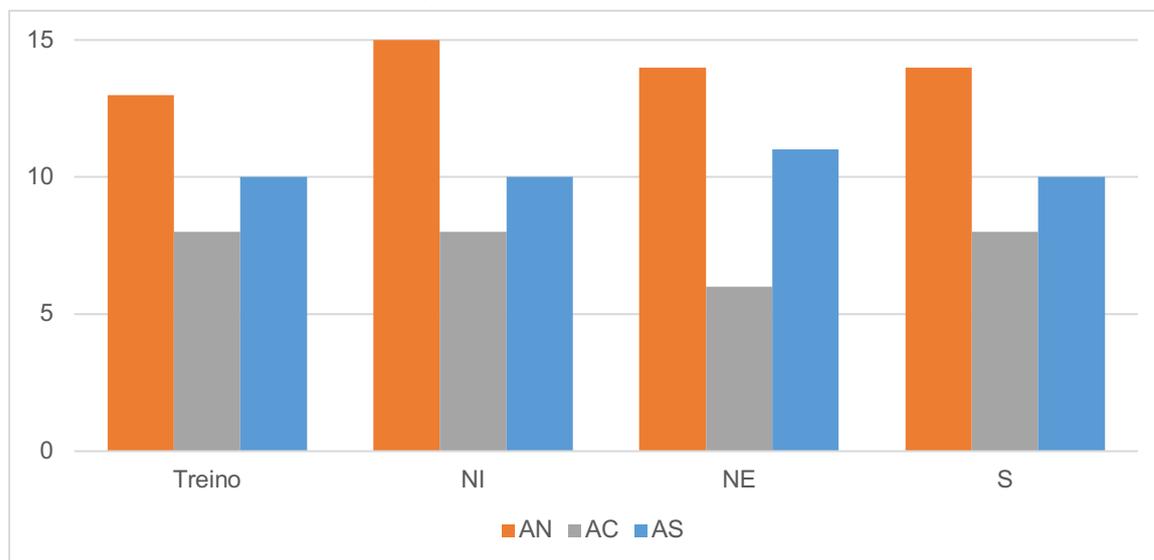
O segundo momento contou com a presença de dois professores de EF da ESAI que nenhuma das atletas do grupo conhecia, causando a primeira imprevisibilidade à simulação. Já ao terceiro momento, o professor convidado coincidiu ser o professor de EF de duas das atletas.

O momento alto deste projeto foi no quarto momento, que antecedeu a segunda competição. As juízas convidadas foram duas atletas de alto rendimento da Ginástica Acrobática. A presença deste júri e a configuração do ginásio estar semelhante à competição aumentou o nível de *stress* das atletas no treino, verificado por observações de comportamento.

Na 4ª etapa, os dois momentos de simulação seguiram o fator imprevisibilidade e os professores convidados também eram ‘caras novas’ para as atletas.

Como resultado desta intervenção e do seu culminar com a participação das atletas da UAARE, os níveis de ansiedade relatados na segunda competição (NE) baixaram relativamente à primeira (NI).

Gráfico 2 - Média dos níveis de ansiedade por competição



O Gráfico 2 mostra uma redução nos valores médios da dimensão ‘afetos negativos’ e consequentemente na ‘ansiedade cognitiva’. Este comportamento nos resultados pode ser explicado pela relação existente entre as variáveis, porém carece de um estudo mais completo dos fatores associados à ansiedade, treino e competição. Em contrapartida, os valores médios da ansiedade somática aumentaram ligeiramente.

Relativamente ao objetivo DE.1, o balanço final do grupo é positivo dado que todas as atletas que se comprometeram vieram à competição. A ‘atleta-alvo’ LL, que no ano transato não participou de nenhum momento competitivo, este ano participou em dois de três momentos. No único momento que não quis participar, acompanhou e apoiou o grupo na competição.

O objetivo DE.2 foi cumprido conforme mostra o Quadro 62. De salientar que este objetivo foi ao encontro das linhas orientadoras do Programa Estratégico do DE no eixo 6: Envolvimento nas/das comunidades (DGE, 2021). Por consequência, está também alinhado ao objetivo geral traçado para esta área do estágio pedagógico.

Como balanço final da minha contribuição no DE, deixo uma reflexão pessoal sobre o impacto da mesma nos diferentes intervenientes no Quadro 64.

Quadro 64 - Balanço pessoal sobre o impacto no DE

Intervenientes	Impacto
Atletas	<p>Positivo revelado em:</p> <p>1) Zero desistências à competição e na participação de mais 3 atletas que se justaram aos treinos para o Sarau;</p> <p>2) Clima bastante positivo nos treinos com muito trabalho de cooperação entre elas;</p> <p>3) Expresso em “<i>se a professora ficar cá para o ano quero que seja minha professora</i>” pela ‘atleta-alvo’ e num vídeo de despedida feito pelo grupo dedicado a mim no final do ano;</p> <p>4) Aumento da autoconfiança da ‘atleta-alvo’ observado nas suas tentativas em realizar tarefas mais desafiantes.</p>
Professora-estagiária	<p>Aumento substancial do conhecimento em Ginástica Acrobática, melhorando a minha lecionação nas aulas de EF e conseguindo intervir autonomamente nos treinos do DE.</p> <p>Satisfação pessoal pelos resultados do Projeto e das relações interpessoais criadas com as alunas</p>
Professora AZ	<p>Positivo na gestão dividida do grupo e das responsabilidades do núcleo (registo de presenças, aquecimento, logística nos dias de competição)</p> <p>Nas zero desistências que levaram a melhor organização das competições.</p>
AEPM	<p>Alinhamento da oferta do núcleo de GAcro aos eixos orientadores do Programa Estratégico 2021-2025.</p> <p>Aproximação do núcleo da UAARE à comunidade escolar e do DEF ao núcleo de GAcro.</p>

3.6. Balanço Geral

O trabalho na área do DE levou em consideração o que foi traçado pelo Programa Estratégico 2021-2025. Este documento orienta o desenvolvimento da oferta do DE nas escolas e tem por sua vez referência ao PASEO (DGE, 2021).

Atendendo ao objetivo geral traçado para esta área do estágio “**Alinhar o núcleo da GAcro aos eixos orientadores do DE, segundo o Programa Estratégico 2021-2025**”, é interessante refletir sobre o nível de cumprimento do mesmo, tendo por base os seus indicadores de avaliação: os eixos orientadores.

Quadro 65 - Balanço do objetivo geral do DE

Eixo Orientador	Desenvolvimento
2) Formação de alunos e professores	Participação da formação online de juizes de Ginástica do DE.
4) Cogestão/Codecisão na escola	Envolvimento das atletas nas decisões de criação e gestão das aprendizagens.
6) Envolvimento das/nas comunidades	Participação das atletas da UAARE no treino e como juizes de uma das competições. Presença e envolvimento de outros professores de EF nos treinos.

Apesar de não ter sido possível intervir em todos os eixos, pois estes têm implicações em diferentes níveis da escola (DGE, 2021), atuei ao nível que estive do meu alcance, no grupo e nas competições. Satisfatoriamente foi cumprida a formação de juizes do DE; foi envolvida a comunidade escolar promovendo um momento recíproco de inclusão das atletas de alto rendimento na comunidade e no DE e vice-versa, mas também de outros professores de EF aos nossos treinos; e as atletas foram incluídas nas decisões referentes à criação do produto para as competições, inculindo um sentido de compromisso, responsabilidade e autogestão das suas aprendizagens.

Mediante estes resultados, o núcleo de GAcro do AEPM alinou-se a mais três eixos do Programa Estratégico de DE para 2021-2025.

4. Seminário

O CT é o órgão mais importante na escola, na perspetiva do acompanhamento dos alunos, visto reunir os mesmos professores dos mesmos alunos no mesmo ano, em disciplinas diferentes. Nele está inserido o DT que atua como a ponte entre o trabalho desenvolvido pelos docentes, os processos dos alunos e o envolvimento dos EE. No ensino secundário, a organização, acompanhamento e avaliação das atividades da turma é assegurado pelo CT ao abrigo do Artigo 44º do Decreto-Lei 75/2008 de 22 de abril.

O Decreto Regulamentar n.º 10/99, que estabelece as competências das estruturas de orientação escolar, define que essas atividades devem reforçar a articulação interdisciplinar e cabe ao CT *“dinamizar e coordenar a realização de projetos interdisciplinares das turmas”* (DR 10/99, Artigo 8º, p. 4492).

A definição¹¹ do termo interdisciplinaridade não é consensual na literatura, e daí advêm diferentes interpretações de vários autores, e destas, outras diferentes conceções sobre o trabalho a ser desenvolvido com os alunos.

A interdisciplinaridade é definida como a combinação apropriada de conhecimento de diferentes especialidades, mais focada para resolver problemas atuais (Brewer, 1999); como um método de estudo que integra perspetivas, conceitos, teorias, ferramentas, técnicas e informação com o propósito de resolver problemas, cujas respostas vão além de um único campo de investigação (Porter et al., 2007); como a combinação de competências especialistas e generalistas de modo a priorizar e facilitar a cooperação entre áreas disciplinares e especialidades científicas (Hettne, 2009).

Pombo et al. (1993, p. 10) ao definir a interdisciplinaridade citam expressões como *“cooperação de várias disciplinas”*, *“intercâmbio mútuo e integração recíproca entre várias disciplinas”* e *“integração interna e concetual que rompe a estrutura de cada disciplina”*.

Por sua vez, Pombo (2004, p. 36) defende a interdisciplinaridade como *“algo que existe ‘entre’ as disciplinas, que vive ‘porque’ há disciplinas. É porque as disciplinas existem como entidades reconhecíveis que a interdisciplinaridade pode cruzar, circular, trabalhar ‘com’ elas, ‘dentro’ das suas fronteiras”*.

É reconhecido pelo Diretor do AEPM que uma das fraquezas existentes nas escolas é o trabalho cooperativo dentro do CT, expresso na análise *SWOT* apresentada no seu Projeto de Intervenção 2019/2023 e no Projeto Educativo 2020/2023 (Anexo 3).

¹¹ Importa diferenciar interdisciplinaridade de multidisciplinaridade – em que as disciplinas estudam ‘perto’ mas não ‘juntas’ – e de transdisciplinaridade – a unificação de duas ou mais disciplinas.

Face à amplitude da problemática observada em contexto de estágio e exposta pelo Diretor nos documentos regulamentares do AEPM, este projeto de seminário teve em vista ampliar o tema trabalhado na DT e perceber o grau de interdisciplinaridade existente nos outros CT da ESAI e a sua relação com a EF.

Tem como tema “**A Interdisciplinaridade no CT**” e o seu objetivo geral como exposto no Quadro 66.

Quadro 66 - Objetivo geral do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
S.1 Atuar na problemática, do ponto de vista das 3 perspetivas: Direção do AEPM, DEF e professores da ESAI	Relação do projeto com as 3 perspetivas	Cumprido ¹²

Este projeto de seminário, suas conclusões e soluções foram apresentados aos órgãos administrativos do AEPM e aos professores de EF numa sessão que contou com a participação de 12 convidados, dentre eles: o Diretor do AEPM, os Coordenadores dos Diretores de Turma do ensino secundário e do 3º ciclo, o Coordenador do DEF, a Coordenadora da CD e a Coordenadora do PES.

4.1. Prognóstico (1ª etapa)

Esta problemática identificada em contexto de estágio, foi trabalhada no CT do 12ºG, conforme descrito no capítulo ‘Direção de Turma’. Contudo, é pertinente aferir o grau da mesma nos outros CT, tendo sido identificada como um problema a nível do Agrupamento.

Esta etapa do processo de Seminário foi curta, pois a pertinência do estudo já havia sido demonstrada anteriormente, na área da DT. Assim, esta etapa serviu para preparar a etapa seguinte de investigação, definindo os meios de recolha de dados e preparando-os.

Quadro 67 - Objetivos 1ª etapa do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
1.1 Preparar o questionário a ser aplicado aos professores dos CT	Questionário em <i>Google Forms</i>	Cumprido
1.2 Preparar o guião das entrevistas aos professores do DEF	Guião da entrevista	Cumprido

¹² Balanço acerca do resultado no capítulo ‘Balanço Geral’, página 111.

Tanto os questionários como as entrevistas ficaram prontos, necessitando de pequenos ajustes posteriormente, aquando da definição da amostra nas etapas seguintes.

4.2. Prioridades e Progresso (2^a e 3^a etapa)

Estas duas etapas foram utilizadas para desenvolver o estudo e distinguiram-se dentro do mesmo¹³: na 2^a etapa procedeu-se à recolha de dados por questionário; na 3^a etapa às entrevistas e respetiva análise total dos dados recolhidos. Estas etapas desenvolveram-se em paralelo com o Projeto da DT, que foi posteriormente apresentado como uma solução ao problema identificado.

Quadro 68 - Objetivos da 2^a e 3^a etapa do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
Atuar nas perspetivas ‘professores da ESAI’ e ‘DEF’, desenvolvendo o estudo-caso	Resultados do estudo	Cumprido

4.2.1. A investigação-ação

Partindo das características de uma investigação-ação de haver sucessivas revisões, avaliações e melhorias à prática (Cohen, Manion & Morrison, 2011) e desta ser “*um modo de investigar para a educação*” (Coutinho et al., 2009, p. 376), este estudo foi desenvolvido nos pressupostos desse mesmo método de investigação.

Quadro 69 - Objetivo da investigação

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
Aferir a interdisciplinaridade existente nos CT	Redes de interdisciplinaridade	H ₂

Após definição da pergunta de partida, foram definidas hipóteses (Quadro 70). Os dados foram recolhidos através de questionários e entrevistas. Estes foram analisados à luz das hipóteses e chegou-se a uma conclusão.

¹³ Por questões que se prendem à organização de ideias e descrição do estudo, estas etapas serão apresentadas em simultâneo, englobando-as num único subcapítulo.

Quadro 70 - Hipóteses do estudo

Pergunta de partida	Será que existe trabalho interdisciplinar nos CT e qual a sua relação com a EF?
H₁	Não existe trabalho interdisciplinar nos CT
H₂	Existe trabalho interdisciplinar, mas sem relação com a EF
H₃	Existe trabalho interdisciplinar nos CT com a EF

Quadro 71 - Características do estudo

Desenho	Amostra	Instrumentos/Métodos
Estudo-caso	Professores do DEF da ESAI que lecionam ao Secundário neste ano letivo. <u>Critério de exclusão:</u> Lecionar unicamente ao CPTD. Iniciar ou abandonar a lecionação a meio do ano letivo. O professor-orientador.	Entrevista (Apêndice XIII)
	5 professores: 2 do sexo masculino, 3 do sexo feminino	
	Professores da ESAI que lecionam às disciplinas do 12º ano de escolaridade neste ano letivo. <u>Critério de exclusão:</u> Lecionar EF	Questionário (<i>Google Forms</i>) com questões abertas e fechadas (Apêndice XIV)
	11 professores de 8 disciplinas diferentes do 12º ano	

O questionário e entrevista foram de criação própria com perguntas que aferissem:

- a) o entendimento dos professores sobre interdisciplinaridade;
- b) o envolvimento em trabalhos interdisciplinares;
- c) principais obstáculos/dificuldades no desenvolvimento de trabalhos interdisciplinares;
- d) relação de interdisciplinaridade das disciplinas com a EF e vice-versa.

No total resultaram 17 perguntas, e por abrangerem uma amostra mais extensa do que as entrevistas, os questionários foram enviados aos professores no início do processo de recolha de dados. Por sua vez, nas entrevistas foi reforçado o fato destas serem anónimas e direcionadas

para o tema em questão. Para garantir o registo dos dados, estas foram gravadas com o devido consentimento.

A escolha do método da recolha de dados, nomeadamente as entrevistas, recaiu sobre a necessidade de aprofundar o tema do ponto de vista da EF e para isso ouvir as opiniões dos professores sobre o trabalho interdisciplinar, dando abertura para tal (Gil, 2008). Por esse motivo, a entrevista constituiu em 10 perguntas.

Após a recolha dos dados, as respostas foram analisadas relacionando os seus conteúdos de forma a responder às dimensões suprarreferidas.

Quadro 72 - Resultados dos questionários e entrevistas

Dimensão	Tema	Resposta		
a) entendimento dos professores sobre interdisciplinaridade	Definição	Coerência na definição entre os professores e com a literatura		
	Tipos de trabalho interdisciplinar	‘visitas de estudo’ ‘trabalhos de grupo’		
b) envolvimento em trabalhos interdisciplinares	Realização de trabalho interdisciplinar em 22/23	Oito professores, no total, realizaram História realizou mais trabalhos		
	Disciplinas mais envolvidas	História Aplicações Informáticas		
	Disciplinas menos envolvidas	Biologia Desenho A Economia EF Filosofia		
	Disciplinas mais fáceis para trabalhar	CT: História DEF: Biologia		
	Disciplinas mais difíceis para trabalhar	CT: Matemática DEF: Matemática, Geografia e História		
c) principais obstáculos/dificuldades no desenvolvimento de trabalhos interdisciplinares na ESAI (por ordem de relevância)	Critérios mais relevantes	‘Tempo’ ‘Horário escolar’ ‘Recursos financeiros’		
	Maiores obstáculos	‘Falta de tempo’ ‘Horários escolares pouco adaptados para o trabalho interdisciplinar’		
	Nível de dificuldade	‘Razoavelmente fácil’		
d) relação de interdisciplinaridade das	Tema	S/N	CT → DEF	DEF → disciplinas
	Conhecimento das AE	Sim	18%	-

disciplinas com a EF e vice-versa		Não	82%	100%
	Perceção e relação dos conteúdos curriculares	Sim	44%	100%
		Não	56%	-
	Desenvolvimento de trabalho em 22/23	Sim	45%	20%
		Não	54%	80%

Aferindo os resultados desta investigação, os professores na sua totalidade assumem a interdisciplinaridade de acordo com as definições na literatura, e na sua maioria entendem que visitas de estudo e trabalhos de grupo são trabalhos interdisciplinares e são os mais utilizados nas suas disciplinas.

A História é a disciplina mais envolvida em trabalhos interdisciplinares. Foi a que mais desenvolveu trabalhos neste ano letivo e é a disciplina mais apontada pelos outros professores dos CT como a mais fácil de trabalhar. Por outro lado, a Matemática é a que está menos envolvida e também foi apontada como a mais difícil de trabalhar, tanto pelos professores dos CT como pelos professores do DEF.

A EF é das disciplinas menos envolvidas em trabalhos interdisciplinares. No entanto foi a segunda mais referida pelos professores dos CT como uma disciplina fácil de trabalhar. Os professores do DEF indicaram a Biologia como a disciplina mais fácil de trabalhar, devido aos conteúdos curriculares. Pelo mesmo motivo, a Geografia e a História foram indicadas como as mais difíceis.

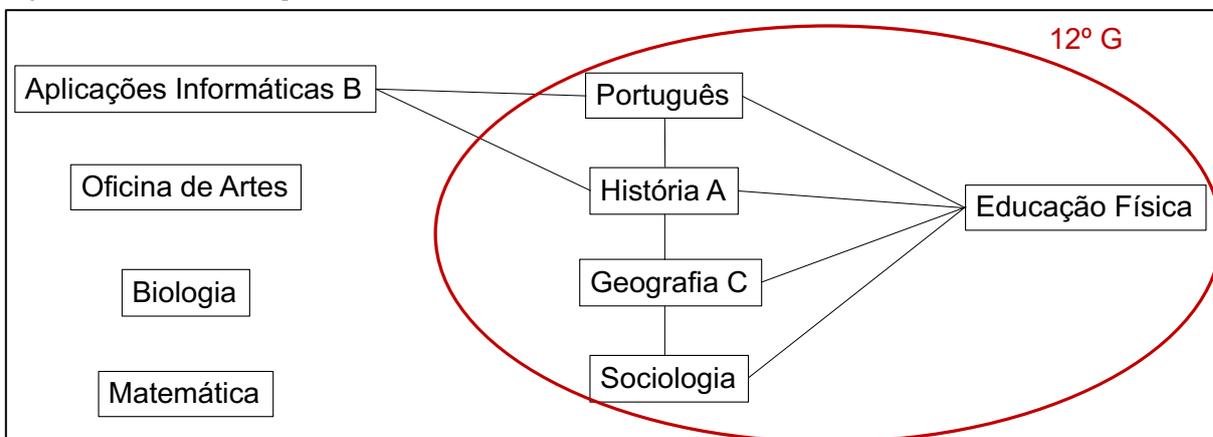
O principal obstáculo no desenvolvimento de trabalho interdisciplinar apontado unanimemente pelos professores foi a falta de tempo para desenvolver, estruturar e planear este tipo de trabalho, intimamente ligado aos horários escolares pouco adaptados para reuniões de grupo/departamento. Complementariamente, alguns professores do DEF referiram-se à extensão dos PNEF relacionado à falta de tempo para desenvolver projetos interdisciplinares nas aulas.

Do mesmo modo, estes mesmos obstáculos foram definidos como os critérios mais importantes, na ótica dos professores, para desenvolver este tipo de trabalho.

Nenhum professor referiu haver falta de apoio dos órgãos administrativos e na sua maioria indicam ser ‘razoavelmente fácil’ e ‘fácil’ desenvolver projetos interdisciplinares na ESAI. Apenas três professores indicam ser ‘difícil’.

Após análise dos dados, a rede de interdisciplinaridade encontrada no 12º ano neste ano letivo está representada na Figura 1.

Figura 1 - Rede de interdisciplinaridade no 12º ano em 2022/23



Em conclusão, a EF foi uma das disciplinas mencionadas entre as mais fáceis e difíceis de desenvolver projetos interdisciplinares, porém não a mais fácil ou difícil. Desenvolve poucos projetos interdisciplinares na sua globalidade e neste ano letivo não desenvolveu nenhum. Poucos professores do DEF estão familiarizados com as AE de outras disciplinas, mas unanimemente consideram que os seus conteúdos curriculares têm ligação com outras disciplinas.

Os professores das outras disciplinas do 12º ano desenvolvem projetos interdisciplinares entre si, mas não com a EF. Poucos professores conhecem as AE da EF, mas quase metade diz haver relação entre conteúdos curriculares.

Em adição, os professores de ambas as amostras fizeram referência a projetos interdisciplinares desenvolvidos em outros anos de escolaridade aos quais lecionam e ainda com os grupos de projeto da escola como PES, CD e Saber+.

Deste modo, ficou concluído que a H₂ da investigação “*Existe trabalho interdisciplinar, mas sem relação com a EF*” confirma-se como verdadeira.

4.3. Produto (4ª etapa)

Esta etapa encerrou a área do Seminário com a sessão de apresentação do estudo aos órgãos administrativos do AEPM.

Quadro 73 - Objetivos 4ª etapa do Seminário

Objetivo	Indicador de Avaliação	Resultado
4.1 Sensibilizar os professores às possibilidades de trabalho interdisciplinar e à relação entre os conteúdos curriculares das suas disciplinas com a EF	Dinâmica prática	Cumprido
4.2 Apresentar soluções práticas de trabalho interdisciplinar, visando a melhoria da prática docente no AEPM	Soluções para diferentes CT	Cumprido

Os objetivos propostos para esta etapa foram trabalhados nessa sessão de apresentação. Por forma a desenvolver o objetivo 4.1, foi feita uma dinâmica de grupo na sessão de apresentação do seminário.

Os professores convidados foram distribuídos heterogeneamente em grupos de três, simulando pequenos CT. O critério para a formação dos grupos foi haver pelo menos um professor de EF em cada e os outros dois professores representarem departamentos diferentes. Foi distribuído um guião de excertos de AE pelos diferentes CT (Apêndice X) e proposto o desafio de criarem um projeto interdisciplinar, em formato TOP¹⁴, relacionando aqueles conteúdos.

Com esta dinâmica, os professores ficaram a conhecer um pouco das AE de outras disciplinas, que não a sua, e da EF, pois estava incluída em todos os guiões. Puderam experienciar também o processo criativo e cognitivo de ligação de conteúdos e de criação de projetos. As propostas apresentadas foram diversas e geraram bastante interação e discussão entre os grupos.

Após a apresentação das soluções encontradas pelos próprios professores na simulação, foram apresentadas as soluções reais desenvolvidas neste ano letivo, dando por cumprido o objetivo 4.2.

¹⁴ Criar um Tema, Objetivo(s) e o Processo desse projeto

Quadro 74 - Soluções de projetos interdisciplinares

Turma	Projeto	Disciplinas envolvidas	Relação de interdisciplinaridade
12° G	90 anos de globalização	EF, História, Geografia, Sociologia, Português	Trabalhar e consolidar os conteúdos curriculares das disciplinas
12° F	Juntos na Orientação	EF, Desenho A	Aplicar as técnicas de expressão e criação desenvolvidas no Desenho A na criação de balizas de Orientação, para uso nas aulas e na SC
12° B	Atletismo sustentável e de forma jogada	EF, Matemática A	Consolidar a matéria de ‘cálculo de funções’ da Matemática no âmbito da EF, relacionando os conteúdos

4.4. Balanço Geral

Considerando a dimensão da problemática e o impacto que este tema traz para os diferentes níveis e órgãos de gestão e funcionamento do AEPM, considerei atuar em 3 perspetivas: na ótica da Direção do AEPM que evidenciou o problema; na ótica DEF visando melhorar a aproximação da EF ao CT; e na ótica dos professores da ESAI percebendo as dinâmicas das suas atuações para melhoria da prática docente.

Para análise do cumprimento do objetivo geral traçado, fica o balanço do impacto do trabalho desenvolvido nessas 3 perspetivas.

Quadro 75 - Balanço geral do Seminário

Perspetiva	Impacto
Direção AEPM	Conhecimento das causas da pouca interdisciplinaridade nos CT, referidas na apresentação como principais obstáculos apontados pelos professores Consideração de possíveis soluções de melhoria a partir das sugestões apresentadas (adaptar horários escolares)
DEF	Aproximação da disciplina dentro dos CT, tornando conhecidas parte das AE através da dinâmica Aumento da possibilidade de trabalho interdisciplinar, com a apresentação de soluções simuladas e reais
Professores da ESAI	Possibilidade de voz para expressar os principais problemas na sua prática interdisciplinar Aumento da perspetiva de trabalho interdisciplinar com a EF, através do conhecimento das AE e das soluções apresentadas pelos próprios

Assim, as decisões referentes ao desenvolvimento deste Seminário tiveram sempre em consideração o impacto que este acarreta para as diferentes partes envolvidas, levando a que houvesse um impacto positivo e cumprindo o objetivo geral traçado.

Conclusão

De um modo geral, e relativamente à atividade de lecionação em si, as principais fraquezas às quais foram dadas mais atenção para melhorias ao longo do estágio foi a nível das metas e dos *feedbacks*. Foram identificadas falhas na instrução inicial no que toca a passar aos alunos as metas estabelecidas e posteriormente o reforço das mesmas no decorrer da aula, para eventual ajuste das tarefas. A importância deste fator na atividade pedagógica está relacionada com as implicações deste na qualidade do ensino e das aulas de EF (Martins et al., 2017; Gomes et al., 2017).

A nível do *feedback*, estava a baixa frequência de *feedbacks* prescritivos e alta frequência de *feedbacks* avaliativos. Este cenário tem implicações diretas na aprendizagem dos alunos, sendo que um *feedback* mais específico é potencializador das aprendizagens (Martins et al, 2017). Por fim, isto conduziu a implicações no fecho do ciclo de *feedback*, na medida em que após um *feedback* prescritivo a atenção era dada a outro grupo de alunos e não era reavaliado o desempenho do aluno a fim de realizar novas intervenções.

Estas falhas fizeram grande parte daquilo que foram as melhorias e reflexões orientadas sobre a minha prática pedagógica.

Especificamente na área da Lecionação, e relativamente à AI, a falta de um protocolo e de elementos criteriosos para a avaliação levou a alguma confusão inicial associada à falta de experiência de início do processo de formação. No entanto, enquanto núcleo de estágio, a criação do Protocolo de Avaliação Inicial (PAI) ajudou a contornar a situação. Aliado a isso, estava a preocupação em conhecer os alunos a nível de desempenho para a formação de grupos na 2ª etapa, o que levou a um descuido das aulas estarem a ser direcionadas para a avaliação e não para a aprendizagem.

A aplicação do modelo TPSR no decorrer das aulas foi eficaz na redução da indisciplina, porém as medidas aplicadas, por atuarem na motivação extrínseca dos alunos, não promove o gosto pela EF e pela prática de exercício físico autónomo, mudança esta que seria ideal pois se refletiria na maneira como os alunos encaram a EF e no seu comportamento nas aulas. Assim sendo, para que as medidas aplicadas desencadeassem uma mudança de comportamento que fosse ao encontro do que é o PASEO, seria necessária uma intervenção ao nível das três necessidades psicológicas básicas – autonomia, competência e relacionamento positivo, por forma a atuar na motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2002; Ntoumanis et al., 2004).

Na área da DT, os processos burocráticos que advêm deste cargo comprometem outras tarefas de coordenação da atividade da turma, nomeadamente a articulação do trabalho dos professores constituintes do CT tornando-o interdisciplinar. Este ponto fraco, reconhecido pelo Diretor nos documentos normativos do AEPM, foi alvo de intervenção através de um projeto envolvendo todas as disciplinas do CT.

O modelo da ABRP, aplicado nesse projeto, é uma solução que causou alguma confusão inicial nos alunos quando deparados com o grau de autonomia que lhes foi dado. Por ser um modelo que contextualiza os conteúdos à realidade e centra a aprendizagem no aluno, este ‘foge à regra’ e ao ensino tradicional de transmissão de conteúdo passiva. Os conteúdos vão sendo abordados à medida que os alunos os necessitam para resolver o problema, através das suas pesquisas (Leite & Afonso, 2001; Margetson, 1997; Ross, 1997). Contudo, este mostrou ser um modelo eficaz não só na integração dos conteúdos de várias disciplinas como também no desenvolvimento de competências de trabalho, raciocínio e cooperação, identificadas através das apresentações dos posters.

Do ponto de vista do professor, de quem aplica este modelo, é necessário um cuidado na gestão dos processos dos alunos. Devido à pouca familiarização com a autonomia no seu processo de aquisição de conhecimento, muitas vezes os alunos nem iniciam este processo. Este dado foi percebido com o preenchimento do Diário de Bordo, material que serviu de monitorização do processo de pesquisa.

A SC foi o ponto alto deste estágio considerando o produto final perante ter havido total liberdade no planeamento e organização da mesma. Também ficou caracterizada pelo reforço nas relações interpessoais com os alunos, transfere de aprendizagens para outros contextos, envolvimento de outros departamentos do AEPM em torno da EF e pela maneira como o tema ‘Jogos Olímpicos’ contextualizou o projeto da DT na SC, reafirmando a interdisciplinaridade. Do ponto de vista dos alunos, pelas respostas ao questionário de balanço final, afirmou-se total satisfação em terem participado do evento. Os professores que também acompanharam este dia de atividades elogiaram a iniciativa.

Na área do DE, que foi aproveitada para aprofundar o conhecimento na Ginástica Acrobática, foi possível perceber o quanto as rotinas, quando bem estabelecidas, afetam positivamente o clima de aula e facilitam a gestão. O fato das atletas conhecerem bem a sua rotina de aquecimento permitiu haver melhor foco da parte da professora nos *feedbacks* e/ou noutras tarefas, o que ainda levou a otimizar o tempo de aula (Martins et al., 2017).

Por se tratar de uma atividade de complemento do currículo escolar, a participação das atletas é movida pela motivação intrínseca, partindo do princípio de que não há obrigatoriedade de participação. Isso, por si só, já exclui o fator da desmotivação e falta de empenho, que foi problema na Lecionação. Em complemento a isso, essa motivação permite que haja uma boa resposta por parte das atletas quando confrontadas com autonomia nos treinos. Este fato foi observado pelo empenho das atletas na produção dos seus esquemas, quando foram envolvidas nas tomadas de decisão (Ryan & Deci, 2002).

No que toca ao controlo da ansiedade pré-competitiva, o método utilizado mostrou-se eficaz, apesar da literatura ser escassa nesse sentido. A preparação das atletas através de momentos de competição ensaiados levou a um aparente controlo da ansiedade cognitiva. Um estudo mais minucioso e frequente a outros fatores associados à ansiedade seria desejável.

O Seminário foi outra área marcante na atuação docente pela dimensão do tema abordado. A interdisciplinaridade não se mostra muito presente nos CT, sendo alvo de preocupação por parte da Direção do AEPM. Neste sentido, visando atuar no problema de forma mais prática, foram recolhidas informações através de questionários e entrevistas, e apresentadas em conferência os pontos de vista das três perspetivas envolvidas no tema – Direção do AEPM, DEF e professores dos CT.

A EF mostrou-se pouco envolvida em projetos interdisciplinares causando um isolamento da mesma dentro do CT. Também revelou ser um departamento em que os professores estão pouco familiarizados com as AE das outras disciplinas. Os seus conteúdos curriculares são considerados de fácil ligação com outras disciplinas.

Os professores do CT desenvolvem algum trabalho interdisciplinar entre si e poucos conhecem as AE da EF, porém consideram que os seus conteúdos curriculares têm ligação com a EF. Todos os professores afirmaram que a falta de tempo é a maior causa do pouco desenvolvimento de projetos interdisciplinares.

A pertinência do tema revelou-se pela representação no Agrupamento dos convidados presentes: Diretor do AEPM, os Coordenadores dos Diretores de Turma do ensino secundário e do 3º ciclo, o Coordenador do DEF, a Coordenadora da CD e a Coordenadora do PES, entre outros professores de EF. Na conferência, os professores trabalharam em propostas de projetos interdisciplinares, todos com a EF integrada, aumentando a panóplia de soluções possíveis para a articulação da EF em projetos. Como solução à falta de tempo referida pelos professores ficou a sugestão de ajuste dos horários escolares que são pouco adaptados para o planeamento deste tipo de projetos.

De modo conclusivo, todos os processos exigidos para o desenvolvimento do estágio foram essenciais para a minha formação e melhoria da prática pedagógica. Pude aferir como se articulam as questões relacionadas com o currículo e desenrolam as tomadas de decisão dentro dos sistemas envolvidos. As capacidades organizativas e de gestão que me são inerentes são, de modo claro, essenciais no desempenho das funções de professor.

Referências

Abrantes, P. (2005). As Transições Entre Ciclos De Ensino: Entre Problema Social E Objecto Sociológico. *Interações, 1*, 25-53.

Alberto, R. M. S. (2016). As atitudes e os comportamentos disciplinares dos alunos perante a educação física: um estudo por género e por ciclo de ensino. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientada por Carla Martins, Lisboa.

Albuquerque, C., (2010). Processo Ensino-Aprendizagem: Características do Professor Eficaz. *Millennium, 39*, 55-71.

Araújo, F., & Diniz, J. A. (2015). Hoje, de que falamos quando falamos de avaliação formativa?. *Boletim SPEF, 39*, 41-52.

Araújo, F. (2017). A avaliação das aprendizagens em Educação Física. In R. Catunda & A. Marques (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.119-149). Belo Horizonte: Casa da Educação Física

Brewer, G. D. (1999). The challenges of interdisciplinarity. *Policy sciences, 32*(4), 327-337.

Cao, M., Quan, M., & Zhuang, J. (2019). Effect of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on cardiorespiratory fitness in children and adolescents: a meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(9), 1533.

Cochran, K. F., DeRuiter, J. A., & King, R. A. (1993). Pedagogical content knowing: An integrative model for teacher preparation. *Journal of Teacher Education, 44*(4), 263-272.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison K. (2011) *Research Methods in Education* (7th ed.). London: Routledge

Comeaux, M. A. (1990). Book Review: The Making of a Teacher: Teacher Knowledge and Teacher Education. *Journal of Teacher Education*, 42(5), 379–382.

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

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J. R. C., & Vieira, S. R. (2009). Investigação-acção: metodologia preferencial nas práticas educativas. *Psicologia, Educação e Cultura*, 13(2), 455-479.

de Rose Junior, D. (2002). A competição como fonte de estresse no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 10(4), 19-26.

Desporto Escolar [DE]. (2023). <https://desportoescolar.dge.medu.pt/node/22>. Acedido em 22 de janeiro de 2023 em <https://desportoescolar.dge.medu.pt>

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2021). *Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2022a). *Regulamento Específico de Ginástica Acrobática 2022-2023*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Direção-Geral da Educação [DGE]. (2022b). *Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273.

Engel, C. E. (1997). Not just a method but a way of learning. In Boud, D. & Feletti, G. (Eds). *The challenge of problem-based-learning* (2ª ed., pp. 17-27). Londres: Kogan Page.

Federação de Ginástica de Portugal [FGP]. (2020). <https://www.fgp-ginastica.pt/disciplinas?id=5>). Acedido em 20 de junho de 2023 em <http://www.fgp-finastica.pt>

Fernandes, D. (2005). Avaliação das Aprendizagens: Reflectir, Agir e Transformar. In Futuro Congressos e Eventos (Ed.), *Livro do 3º Congresso Internacional Sobre Avaliação na Educação*, pp. 65-78. Curitiba: Futuro Eventos.

Fernandes, M. G., Vasconcelos-Raposo, J., & Fernandes, H. M. (2012). Relação entre orientações motivacionais, ansiedade e autoconfiança, e bem-estar subjetivo em atletas brasileiros. *Motricidade*, 8(3), 4-18.

FITescola. (2022). <https://fitescola.dge.mec.pt/detalhesTeste.aspx?id=2>. Acedido em 15 de outubro de 2022 em <https://fitescola.dge.mec.pt>.

Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social* (6ª ed.). São Paulo: Editora Atlas.

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

Hellison, D. (2010). *Teaching Personal and Social Responsibility Through Physical Activity*. Third Edition. Retirado de: <http://students.aiu.edu.com>

Hettne, Bjorn (2009). *Thinking About Development*. Londres: Zed Books.

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

Japiassu, H. (1976). *Interdisciplinaridade e patologia do saber*. Rio de Janeiro: Imago editora.

Jensen, B. B., & Schnack, K. (1997). The action competence approach in environmental education. *Environmental Education Research*, 3(2), 163-178.

Jones, G., Swain, A., & Harwood, C. (1996). Positive and negative affect as predictors of competitive anxiety. *Personality and Individual Differences*, 20(1), 109-114.

Lazarus, R. S., & Averill, J. R. (1972). Emotion and cognition: with special reference to anxiety. In Spielberger, C. D. (Ed). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research* (Vol. 2., pp. 241-258). New York: Academic Press.

Leite, L., & Afonso, A. S. (2001). Aprendizagem Baseada na Resolução de Problemas: Características, organização e supervisão. *Boletín das Ciências*, (48), 253-260.

Leite, T. (2010). *Planeamento e concepção da acção de ensinar*. Coleção Situações de Formação. Aveiro: Universidade de Aveiro.

Lima, F., Saavedra, F., Fernandes, H. M., Lazuras, L. & Barkoukis, V. (2015). Portuguese version of the Physical Education State Anxiety Scale: Psychometric properties and its association with gender, age and extracurricular physical activity. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 135-143.

Margetson, D. (1997). Why problem-based learning is a challenge?. In Boud, D. & Feletti, G. (Eds). *The challenge of problem-based-learning* (2ª ed., pp. 36-44). Londres: Kogan Page.

Marques, A., Martins, J., Loureiro, N., & Catunda, R. (2017). Promoção da Saúde: o novo paradigma legitimador da Educação Física escolar. In Catunda, R. & Marques, A. (Eds.), *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp.11-28). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Illinois: Human Kinetics.

Martin-Smith, R., Cox, A., Buchan, D. S., Baker, J. S., Grace, F., & Sculthorpe, N. (2020). High intensity interval training (HIIT) improves cardiorespiratory fitness (CRF) in healthy, overweight and obese adolescents: a systematic review and meta-analysis of controlled studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2955.

Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In Catunda, R., & Marques, A. (Eds.) *Educação física escolar: Referências para um Ensino de Qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.

Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2008). Facilitating anxiety: Myth or mislabeled? The relationship between Interpretations of competitive anxiety. In Simmons, M. P., & Foster, L. A. (Eds.) *Sport and Exercise Psychology Research Advances*, (pp. 53-83). Londres: Nova Science Publishers.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education. First online edition. Retirado de: <http://www.spectrumofteachingstyles.org>

Nobre, P. (2021). *Currículo e Avaliação em Educação Física: um manual pedagógico*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Ntoumanis, N., Pensgaard, A-M., Martin, C., & Pipe K. (2004). An idiographic analysis of motivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 197-14.

Pombo, O. (2004). *Interdisciplinaridade, ambições e limites*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.

Pombo, O., Guimarães, H. M., & Levy, T. (1993). *A interdisciplinaridade: reflexão e experiência*. Lisboa: Editora Texto

Porter, A., Cohen, A., Roessner, J., & Perreault, M. (2007). Measuring Researcher Interdisciplinarity, *Scientometrics*, 72(1), 117-147.

Ramis, Y., Viladrich C., Sousa, C., & Jannes, C. (2015). Exploring the factorial structure of the Sport Anxiety Scale-2: Invariance across language, gender, age and type of sport. *Psicothema*, 27(2), 174-181.

Rosa, P. F., & Carvalhinho, L. A. D. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Movimento*, 18(3), 259-280.

Ross, B. (1997). Towards a framework for problem-based curricula. In Boud, D. & Feletti, G. (Eds). *The challenge of problem-based-learning* (2^a ed., pp. 28-35) Londres: Kogan Page.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). Overview of self-determination theory: An organismic-dialectical perspective. In Deci, E. L., & Ryan, R. M. (Eds). *Handbook of self-determination research* (pp. 3-33). Londres: University of Rochester Press.

Shulman, L. S. (1987). Knowledge and teaching: Foundations of the new reform. *Harvard Educational Review*, 57(1), 1-23.

Siedentop, D. (1998). What is sport education and how does it work? *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 69(4), 18-20.

Silva, M. P. (2005). A construção/estruturação do género na aula de Educação Física no ensino secundário. Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física para obtenção do grau de doutor, orientada por Paula Gomes, Porto.

Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: the disposition to experience aversive emotional states. *Psychological bulletin*, 96(3), 465.

Wood, P., Bruner, J., & Ross, G. (1976). The role of tutoring in problem-solving. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 17, 89-100.

Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443-457.

Referências Legislativas

Decreto Regulamentar n.º 10/99 de 21 de julho. Regime de Autonomia, Administração e Gestão dos Estabelecimentos Públicos da Educação Pré-escolar e dos Ensinos Básico e Secundário (RJAAGEPEPEBS)

Decreto-Lei n.º 75/2008 de 22 de abril. Regime de Autonomia, Administração e Gestão dos Estabelecimentos Públicos da Educação Pré-escolar e dos Ensinos Básico e Secundário (RJAAGEPEPEBS)

Decreto-Lei n.º 79/2014 de 14 de maio. Regime Jurídico da Habilitação Profissional para a Docência na Educação Pré-escolar e nos Ensinos Básico e Secundário (RJHPDEPEBS)

Documentos Internos

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Projeto Curricular de Educação Física*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Critérios Específicos de Avaliação*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Direção do Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide. (2019). *Projeto de Intervenção – Candidatura a Diretor 2019/2023*. Portela: Agrupamento de Escolas da Portela e Moscavide.

Direção do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Projeto Educativo de Agrupamento 2020-2023*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Direção do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide. (2020). *Regulamento Interno do Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide 2020/24*. Portela: Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Universidade Lusófona. (2020). *Protocolo de Cooperação Entre a Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias e a Escola/Agrupamento*. Lisboa: Universidade Lusófona.

Apêndices

Apêndice I – Mapa das instalações da ESP



Apêndice II – Circuito HIIT (Aptidão aeróbia)

CIRCUITO A

1. MOUNTAIN CLIMBERS



Em posição de prancha.

Alternadamente, levar o joelho ao peito.

2. JOELHOS AOS PEITO



Em posição bípede.

Alternadamente, subir o joelho ao peito.

3. TOCA PÉS



Em posição de prancha, com pés afastados à largura dos ombros.

Elevar a bacia e tocar com a mão no tornozelo oposto.

Retorna à posição inicial e repete, alternando a mão.

Apêndice III – Circuito HIIT (Força MS)

CIRCUITO B

1. FLEXÕES DE BRAÇOS



Em posição de prancha.

Se necessário, apoiar os joelhos no chão, mantendo o tronco alinhado.

Fletir os cotovelos até 90°, mantendo o tronco estável. INSPIRA.

Voltar à posição inicial. EXPIRA.

2. POLICHINELOS



Em posição bípede.

Com salto: afastar as pernas e elevar os braços acima da cabeça.

Com salto: retornar à posição inicial.

3. TOCA OMBROS



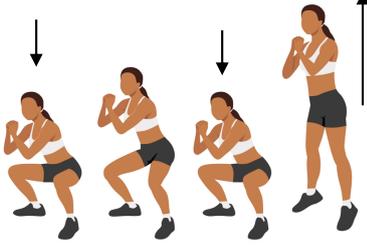
Em posição de prancha, com pés afastados à largura dos ombros.

Sem rotação do tronco, alternadamente, tocar com a mão no ombro oposto.

Apêndice IV – Circuito HIIT (Força MI)

CIRCUITO C

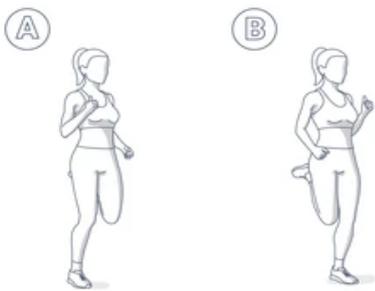
1. PULSAÇÃO COM SALTO



Em posição de agachamento:
Pés à largura da anca, ou ligeiramente mais afastados.
Tronco direito, sem curvatura.
Pés em ligeira rotação externa.

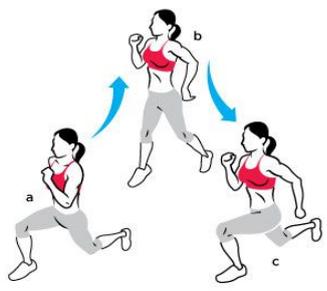
Fazer duas pulsasões para baixo.
Saltar e estender o corpo na sua totalidade.

2. CALCANHARES ELEVADOS



Em posição bípede.
Alternadamente, elevar o calcanhar até tocar no glúteo.

3. AFUNDOS COM SALTO



Em posição de afundo:
Avançar uma perna e manter os joelhos fletidos em 90°.
Manter o tronco direito e estável.

Saltar em extensão, alternar a perna de avanço, e retornar à posição de lunge.

Apêndice V – Ficha de Avaliação Individual

	Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide	Escola Secundária da Portela Escola EB 2,3 Gaspar Correia Escola EB1 Catela Gomes Escola EB1/JI Quinta da Alegria Escola EB1/JI Portela
---	---	---

Educação Física

Ficha de Avaliação - Área dos Conhecimentos

Professor José Fortes | Professora estagiária Marcela Cossermelli

março 2023 | Versão 1

Nome: _____ N.º aluno: _____ Ano: _____ Turma: _____

CLASSIFICAÇÃO FINAL: Revela / Não revela

FICHA DE AVALIAÇÃO

Lê com atenção e responde às questões assinalando as opções corretas. Existem questões de Verdadeiro ou Falso e de escolha múltipla. Nas questões onde existem mais que uma resposta correta, assinala **todas** as que consideras corretas. A escolha de **opções erradas desconta** na cotação da respetiva pergunta. Cada questão vale no máximo 10 pontos, no total de 200 pontos da ficha de avaliação.

Tens **15 minutos** para responder às questões, mais 5 minutos de tolerância.

Esta ficha é **individual** e não poderá haver qualquer tipo de consulta, sob penalização severa. Bom trabalho!

- Quais os aspetos quantitativos da carga de treino?
 - Carga interna e carga externa
 - Densidade e intensidade
 - Duração, volume e frequência**
 - Intensidade
- Existem dois métodos de treino: treino intervalado e treino contínuo.
 - Verdadeiro**
 - Falso



3. São capacidades motoras condicionais:
 - a. Força
 - b. Velocidade
 - c. Resistência
 - d. Flexibilidade
 - e. **Todas as anteriores**

4. Quais os testes que não se utilizam para avaliar a força? (indica as opções corretas)
 - a. **Senta e alcança**
 - b. **Vaivém**
 - c. Flexões
 - d. Abdominais

5. Qual o teste que se utiliza para avaliar a velocidade?
 - a. Impulsão vertical
 - b. Perímetro da cintura
 - c. **Velocidade** (20 ou 40 metros)
 - d. Abdominais

6. Quais os testes que se utilizam para avaliar a flexibilidade? (indica as opções corretas)
 - a. **Senta e alcança**
 - b. Vaivém
 - c. Impulsão Horizontal
 - d. **Flexibilidade de ombros**

7. Quais os testes que se utilizam para avaliar a resistência? (indica as opções corretas)
 - a. **Vaivém**
 - b. **Milha**
 - c. Velocidade 20 metros
 - d. Perímetro da cintura



8. São princípios de treino metodológicos (indica as opções corretas):
- a. Princípio da Sobrecarga
 - b. Princípio da Progressão**
 - c. Princípio da Reversibilidade
 - d. Princípio da Variabilidade**
 - e. Princípio da Especificidade
 - f. Princípio da Individualização**
 - g. Princípio da Heterocronia
 - h. Princípio da Continuidade**
9. Os princípios da Progressão e da Reversibilidade são princípios biológicos de treino:
- a. Verdadeiro
 - b. Falso**
10. A Organização Mundial de Saúde não recomenda a prática de atividade física para os idosos, sob risco de graves lesões.
- a. Verdadeiro
 - b. Falso**
11. Para que se aplique o Princípio da Continuidade o indivíduo deve:
- a. Alimentar-se bem, pelo menos 3 vezes por semana
 - b. Treinar de forma regular, pelo menos 3 vezes por semana**
 - c. Dormir pelo menos 8 horas por dia
 - d. Tomar suplementos (proteína, creatina, vitaminas, etc.)
12. Qual a recomendação da OMS para a prática de atividade física aos adultos (18-64 anos):
- a. 60 minutos diários, intensidade leve a moderada
 - b. 60 minutos diários, intensidade moderada a vigorosa
 - c. 150-300 minutos semanais, intensidade leve a moderada
 - d. 150-300 minutos semanais, intensidade moderada a vigorosa**
13. A especialização precoce garante que a criança esteja preparada para competições de alto nível, evitando o desgaste emocional e físico.
- a. Verdadeiro
 - b. Falso**



14. Quanto mais cedo uma criança começa a especializar-se numa determinada modalidade desportiva, melhor fica o seu desenvolvimento multilateral.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso**

15. A corrupção é um crime que pode ser cometido por qualquer interveniente de uma competição, com exceção do conselho de arbitragem.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso**

16. O uso de substâncias químicas é apenas proibido se não for aprovado pela respetiva entidade responsável.
 - a. Verdadeiro**
 - b. Falso

17. É permitido o uso de qualquer material ou equipamento em competição, desde que este beneficie o desempenho do atleta.
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso**

18. O que entendes por Fair-play:
 - a. Conjunto de valores e princípios que não devem ser respeitados
 - b. Conjunto de regras e éticas que visam nivelar a competição entre indivíduos**
 - c. A maneira como todos os agentes desportivos às vezes se devem comportar

19. O que entendes por Ética no desporto:
 - a. Conjunto de tempos e resultados que devem ser respeitados
 - b. Conjunto de regras e éticas que visam promover um aumento da participação dos adeptos
 - c. A maneira como todos os agentes desportivos devem se comportar**

20. O que entendes por Espírito Desportivo:
 - a. Conjunto de valores e princípios que devem ser respeitados**
 - b. Conjunto de tempos e resultados que visam aumentar o interesse entre espetadores
 - c. A maneira como todos os adeptos se devem comportar

Apêndice VI – Normas para o trabalho escrito



Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela
Escola EB 2,3 Gaspar Correia
Escola EB1 Catela Gomes
Escola EB1/JI Quinta da Alegria
Escola EB1/JI Portela

ESTRUTURA DO TRABALHO ESCRITO

O trabalho escrito deverá seguir a seguinte estrutura:

- Capa
- Índice
- Introdução (1 página)
- Corpo do trabalho (**de 4 a 8 páginas**)
- Conclusão (1 página)
- Bibliografia
- Anexos (se necessário)

Todo o texto deverá ter a seguinte formatação:

Corpo do texto: Letra Arial, tamanho 11, espaçamento 1.5, texto Justificado.

Títulos: Letra Arial, tamanho 18, Negrito, texto Centrado.

Exemplo:

TÍTULO DO TEXTO

Este é o corpo do texto que deverá seguir a formatação acima mencionada. Atenção ao mínimo e máximo de páginas que o trabalho deve ter.

A falha no cumprimento da formatação estipulada está sujeito a penalização da nota.

Este é um trabalho de grupo, o que requer a participação de todos os elementos do respetivo grupo.

...

Apêndice VII – Produtos do Projeto de DT



Apêndice VIII – Logotipo e Mascote dos JO da Portela 2023



Apêndice IX – Convocatória JO da Portela 2023



Reino do Camboja



PARABÉNS, ATLETA!

Foste selecionado pelo Comité Olímpico da Portela a participar na edição Jogos Olímpicos 2023, sediado no Portinho da Arrábida.

A tua comitiva representa o **CAMBOJA**.

Como sabes, o nosso país apesar de ter participado em 7 Jogos Olímpicos de Verão, nunca ganhou uma medalha olímpica... E nunca participámos nos Jogos Olímpicos de Inverno.

Contamos contigo para honrar a nossa nação e colocar o **CAMBOJA** nos holofotes mundiais! E finalmente ganharmos uma medalha olímpica.

Saamnangol!

(Boa Sorte!)



Pierre de Coubertin



CRONOGRAMA DA COMPETIÇÃO

7h30	Encontro na ESP							
8h00	Saída da ESP							
9h15	Chegada à Praia do Portinho da Arrábida / Organização inicial no Ponto de Encontro							
	Tóquio 1998	Los Angeles 1984	Rio de Janeiro 2016	Atenas 2004	Roma 1960	Sidnei 2000	PLOGGING	CONTAGEM DE PASSOS
	ESCALADA	JDC VERÃO	CANOAGEM	ATLETISMO SUSTENTÁVEL	PARALÍMPICOS	ORIENTAÇÃO		
	9h30 - Trekking							
10h	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	 <p>Todos os países, ao longo do dia!</p>	
11h	Transição							
11h15	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ		
12h15	Transição							
12h30	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE		
13h30	14h15 - Trekking							
14h30	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA	ESSUATÍNI		
15h30	Transição							
15h45	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO	MALTA		
16h45	Transição							
17h	MALTA	ESSUATÍNI	BELIZE	MALAUÍ	CAMBOJA	ILHAS SALOMÃO		
18h	Organização final no Ponto de Encontro / Reflexão / Tempo livre							
19h30	Saída do Portinho da Arrábida							

LISTA DE EQUIPAMENTO NECESSÁRIO:

- TOALHA
- CHINELOS
- PROTETOR SOLAR
- CHAPÉU
- ROUPA DESPORTIVA
- CALÇADO APROPRIADO

LISTA DE REFEIÇÕES NECESSÁRIAS:

- ALMOÇO
- ÁGUA
- SNACKS

REGRAS DE CONDUTA:

Estes Jogos Olímpicos da Portela 2023, regem-se pelo Regulamento Interno da Escola Secundária da Portela, sem exceções. Aplicando-se todas as regras e penalizações. Nomeadamente: a **proibição de fumar**, ingerir **bebidas alcoólicas** e **sair da Vila Olímpica** (área das atividades) sem autorização.

Em caso de **URGÊNCIA** contactar um dos professores responsáveis: José Fortes, João Vieira, Marcela Cossermelli ou Pedro Sargento.

Apêndice X – Guião de Atividades da SC

GUIÃO JOGOS OLÍMPICOS DA PORTELA 2023

NOTA PRÉVIA:

Em caso de acidente grave durante o dia de atividades:

- Adotar as medidas nacionais de pronto-socorro:
 1. Contactar as entidades responsáveis (ver Lista de Contatos de Emergência)
 2. Aguardar as indicações das mesmas.

Em caso de lesão de menor grau:

- Contactar os professores responsáveis;
- Encaminhar a pessoa em causa para o Ponto de Encontro;
- Contactar a professora estagiária Beatriz Aniceto (portadora da cédula de primeiros-socorros e SBV).

Descrição das Atividades:

Escalada + Descida em *Rappel*

Duração: 1 hora (\pm 15 min *Trekking*)

Objetivos Operacionais:

- Conhecer e utilizar corretamente o equipamento de escalada;
- Aplicar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano em contexto de aula de EF no contexto natural de uma parede granítica;
- Realizar uma descida em segurança, em *rappel*, com descensor, mantendo as mãos na corda e uma posição perpendicular à parede granítica;

Equipa responsável:

Professor estagiário João Vieira;

Professora de Biologia - HC;

2 alunos do CPTD;

Descrição da atividade:

Cada grupo terá a oportunidade de experienciar a realização de escalada numa parede natural granítica, seguida de uma descida em *rappel*, após a realização de um percurso de *trekking* desde a praia até à fenda onde se realiza a atividade. O professor estagiário João Vieira será responsável por subir e descer com os alunos até a zona da realização da atividade, garantindo a segurança dos mesmos durante o trajeto. Fará uma breve introdução sobre as condições de segurança do percurso previamente ao mesmo.

NOTA:

- Em caso de **lesão, desconforto ou comportamento inadequado** no percurso *trekking*:
 - O aluno do CPTD aguarda com o grupo, no local onde se encontram; O professor estagiário responsável fará o retorno à base da atividade com o(s) aluno(s) em questão; Os alunos que retornaram ficarão à responsabilidade do professor estagiário Pedro Sargento e as respetivas medidas serão tomadas.

Sistema de pontuação:

Trekking: Se a equipa-país toda concluir +50pts

Escalada: Nível 1 +10pts; Nível 2 +20pts; Nível 3 +50pts; Nível 4 +100pts;

Plogging

Duração: Desenvolvido ao longo do dia;

Objetivos Operacionais:

- Aplicando os conceitos de sustentabilidade e ecologia, realizar a recolha do lixo em toda a zona da Saída de Campo, à medida que usufruem da mesma;

Descrição da atividade:

Cada grupo procurará recolher todo o lixo que encontrar durante o seu dia de atividades no Parque Natural da Arrábida. Será atribuído sacos de lixo a cada grupo e luvas. Será feita a reciclagem do respetivo lixo.

Sistema de pontuação:

1º +6pts; 2º +5pts; 3º +4pts; 4º +3pts; 5º +2pts; 6º +1pts.

A equipa-país que não fizer a recolha ou não apresentar o saco, não soma pontos.

Orientação (projeto do professor estagiário Pedro Sargento)

Duração: ± 45 minutos

Objetivos Operacionais:

- Aplicar os conhecimentos aprendidos durante o ano nas aulas de EF no contexto natural através de percursos de orientação com diferentes mapas, tendo como base sempre a preservação da natureza;
- Preencher corretamente o cartão de controlo, utilizando a bússola e mapa;

Equipa responsável:

Professor estagiário Pedro Sargento
Professora de Geografia C – AM
Professora do PES – MC
4 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Cada grupo experiencia a prática da orientação em meio natural. No momento da instrução inicial o professor estagiário Pedro Sargento, explica todas as regras que os mesmos devem seguir. Serão atribuídos diferentes mapas de forma a poderem realizar mais do que um percurso com graus de dificuldade diferentes. Os alunos do CPTD devem estar devidamente posicionados delimitando a zona da orientação, controlando assim o raio de ação dos alunos. No final haverá um momento de aprendizagem sobre a Orientação.

No caso de não estarem reunidas as condições para a realização da atividade, será lecionada uma aula sobre o tema da Orientação.

Sistema de pontuação:

Número de mapas por equipa:

1º +6pts; 2º +5pts; 3º +4pts; 4º +3pts; 5º +2pts; 6º +1pts.

Critério de desempate (mesmo número de mapas): Menor tempo acumulado.

Atletismo sustentável (projeto do professor estagiário João Vieira)

Duração: 1 hora

Objetivos Operacionais:

- Promover a sustentabilidade através do uso de materiais reciclados de atletismo;
- Experienciar a abordagem do Kids' Athletics no formato de competição de Equipas promovendo o gosto pela prática;
- Realizar a extensão da EF aplicando o atletismo num contexto natural;

Equipa responsável:

Professora estagiária Ricardo Silva

Professoras do PES – VS

Professora de Matemática - PA

2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

A presente atividade vai ser realizada no areal da praia do Portinho da Arrábida, e cada grupo, vai experienciar um atletismo jogado de acordo com a perspetiva do *Kids Athletics*, ou seja, uma forma simplificada de atletismo com um sistema de pontuação que resulta das prestações individuais dos elementos que constituem a equipa. A mesma terá a representação das áreas das corridas, saltos e lançamentos, resultando numa competição simplificada de estafetas (Fórmula 1), salto em comprimento e lançamento do dardo. Não ser utilizados para o efeito materiais que foram construídos através de objetos recicláveis, resultante da iniciativa promovida no AGEPM: Atletismo Sustentável. Assim, cada grupo no tempo atribuído a esta atividade, passará pelas provas supra apresentadas desempenhando as seguintes funções:

- Salto em comprimento: Os alunos terão a possibilidade de aplicar o que aprenderam nas aulas e experienciar e a realização do salto em comprimento numa situação mais aproximada da situação real e num ambiente natural, uma vez que o salto realiza-se para a areia, tendo a oportunidade de realizar 3 saltos, registando-se para efeitos da pontuação os 2 melhores;

- Estafetas adaptadas (Fórmula 1): Ao encontro dos objetivos do *Kids Athletics*, os alunos realizarão uma estafeta adaptada em contexto natural, mantendo, contudo, os princípios estruturantes do que deve ser uma estafeta, ou seja, ser percurso feito pelos vários elementos de uma equipa, em que cada elemento realiza o trajeto que lhe compete, dentro do limite das zonas de transmissão, passando um objeto (testemunho) ao colega que inicia o percurso seguinte. Assim, esta prova, iniciará com um rolamento à frente, seguindo-se um circuito em zigue-zague entre cones, transposição de 3 barreiras e entrega do testemunho ao colega seguinte, que realizará o

mesmo percurso. O resultado é o tempo acumulado dos elementos que constituem a equipa e o que fica registado para questões classificativas é o melhor tempo das 2 tentativas realizadas.



- Lançamento do Dardo adaptado: Esta prova tem como objetivo os alunos aplicarem o que aprenderam nas aulas e experienciarem o lançamento do dardo num contexto natural, na sua forma mais autêntica, utilizando um dardo construído com materiais reciclados. Cada aluno realizará 3 tentativas, e para efeitos classificativos contabiliza-se os 2 melhores lançamentos. Serão delimitadas zonas de pontuação, ou seja, se o dardo cair na 1ª zona ganha 1 ponto, se cair na 2ª ganha 2 pontos e assim consecutivamente.



Sistema de pontuação:

A pontuação de cada prova é a seguinte:

-Salto em comprimento: Cada aluno realiza 3 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, somam-se os pontos obtidos dos 2 melhores saltos de cada aluno que constituem a equipa.

-Estafeta adaptada (Fórmula 1): Cada equipa realiza 2 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, regista-se o tempo da melhor.

-Lançamento do Dardo: Cada aluno realiza 3 tentativas e para efeitos de classificação contra as outras equipas, somam-se os pontos obtidos dos 2 melhores lançamentos de cada aluno.

Após o somatório dos pontos de cada equipa em cada uma das provas. A equipa que tiver mais pontos ganha. Assim, quem ficou em 1º ganha 6 pontos, quem ficou em 2º ganha 5 pontos, quem ficou em 3º ganha 4 pontos, quem ficou em 4º ganha 3 pontos, quem ficou em 5º ganha 2

pontos e quem ficou em 6º ganha 1 pontos. Isto procede-se para cada prova, sendo que no caso da estafeta, o melhor tempo ganha, convertendo-se na pontuação apresentada.

Assim, a classificação final da atividade, resulta dos pontos classificativos das 3 provas realizadas, convertendo-se em que quem ficou em 1º da geral (soma de pontos das classificações das 3 provas) ganha 6 pontos, quem ficou em 2º da geral ganha 5 pontos, quem ficou em 3º da geral ganha 4 pontos, quem ficou em 4º da geral ganha 3 pontos, quem ficou em 5º da geral ganha 2 pontos e quem ficou em 6º da geral ganha 1 pontos.

Canoagem

Duração: ± 1 hora

Objetivos Operacionais:

- Conhecer e identificar as funções dos materiais e equipamentos utilizados na canoagem;
- Promover o trabalho cooperativo entre os alunos, remando de forma sincronizada, mantendo a embarcação equilibrada e o rumo correto, durante todo o percurso;

Equipa responsável:

Professora estagiária Marcela Cossermelli
Professor de Aplicações Informáticas - LM
2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Os alunos a pares irão experienciar a prática da canoagem, realizando um percurso junto à costa, trabalhando cooperativamente para o sucesso da atividade. Será feito uma breve introdução sobre as condições de segurança, de embarque e desembarque da canoa, e de execução das técnicas de deslocamento/propulsão e manobras.

Sistema de pontuação:

Tempo do último par a chegar.

Jogos Desportivos Coletivos de Verão:

Duração: ± 45 minutos

Objetivos Operacionais:

- Promover a extensão da EF escolar através dos JDC na areia;
- Experienciar os JDC de praia e as respetivas diferenças para os JDC de pavilhão;

Equipa responsável:

Professor José Fortes

Professora do PES – CS

2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Os alunos irão experienciar a prática de JDC de praia, compreendendo as suas semelhanças e diferenças para a prática de pavilhão.

Sistema de pontuação:

Futebol: Soma da melhor tentativa de 3 - 2 rodas de bola (1 de cada vez);

Voleibol: Melhor tentativa de 3 - 2 filas frente a frente, passe sem a bola cair e trocar de fila.

Jogos Paralímpicos:

Duração: ± 1 hora

Objetivos Operacionais:

- Consciencializar para a importância da inclusão na sociedade em geral e no desporto em particular;
- Experienciar a prática desportiva condicionada a algumas incapacidades físicas, e tomar consciência das barreiras sociais e dificuldades inerentes;

Equipa responsável:

Professora estagiária Beatriz Aniceto

Professora de História – CM

2 alunos do CPTD

Descrição da atividade:

Os alunos irão experienciar a prática do Atletismo e Voleibol condicionado (lançamento do peso, voleibol sentado e corrida com guia), fazendo papel de guia e atleta. Haverá uma reflexão final após a atividade experiencial.

Pegada Ativa

Duração: Desenvolvido ao longo do dia;

Objetivos Operacionais:

- Consciencializar para a importância dum estilo de vida ativo após a conclusão da Escolaridade Obrigatória;
- Recordar as recomendações da OMS para um estilo de vida ativo, considerando o número de passos;

Apêndice XI – Guião de reflexão dos Jogos Paralímpicos

	Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide	Escola Secundária da Portela Escola EB 2,3 Gaspar Correia Escola EB1 Catela Gomes Escola EB1/JI Quinta da Alegria Escola EB1/JI Portela	
			
JOGOS PARALÍMPICOS			
<ul style="list-style-type: none">• Que dificuldades sentiram durante a atividade?• Qual foi a MAIOR dificuldade?• Atletismo: enquanto guia, como se sentiram? E como atleta?• Alguma vez sentiram da mesma forma em algum momento da vossa vida?• Que ações costumam tomar perante pessoas com dificuldade?• Alguma vez presenciaram esse momento nas atividades desportivas que fazem fora ou dentro da escola? Que ações tomaram?			
			MDL Panificadora Panificadora Central da Encarnação

Apêndice XII – Estampagem das t-shirts da SC



Apêndice XIII – Guião das entrevistas

ENTREVISTA DEF

- Anos de carreira:

- O que entende por interdisciplinaridade?
(resposta aberta)

- Desenvolveu algum trabalho interdisciplinar este ano letivo?
S/N

- Se respondeu “**sim**”, com que disciplina(s) desenvolveu?
- Que tipo de trabalho interdisciplinar os alunos fazem nas suas aulas? (Projetos, Trabalho de investigação, trabalho de grupo, visitas de estudo, saídas de campo...)
(resposta aberta)

- Se respondeu “**não**”, caso desenvolvesse, com quais disciplinas desenvolveria?

- Acha que os conteúdos curriculares da EF têm ligação com outras disciplinas? Quais?

- Conhece as Aprendizagens Essenciais de alguma outra disciplina?
S/N

- Se “**sim**”, de quais disciplinas conhece as AE?
- Encontrou conteúdos curriculares que possam ser desenvolvidos/trabalhados em conjunto com EF?
S/N

- Com que disciplina(s) acha mais fácil desenvolver projetos?

- Com que disciplina(s) acha mais difícil desenvolver projetos?

- Numere por ordem de importância: quais os critérios mais relevantes para desenvolver um trabalho interdisciplinar nas aulas?

Tempo (para planear, reunir, estruturar, etc)

Recursos financeiros (para investir em material, espaços, viagens, visitas, etc)

Horário escolar (de outras disciplinas para os projetos, adaptações, mudanças, permutas, etc)

- Qual o nível de dificuldade para desenvolver trabalhos interdisciplinares na ESP?
Muito fácil / Fácil / Razoavelmente fácil / Difícil / Muito difícil

Apêndice XIV – Questionário aos professores

QUESTIONÁRIO INTERDISCIPLINARIDADE

- Anos de carreira:
- Disciplina que leciona:
- O que entende por interdisciplinaridade?
(resposta aberta)
- Que tipo de trabalho interdisciplinar os alunos fazem nas suas aulas? (Projetos, Trabalho de investigação, trabalho de grupo, visitas de estudo, saídas de campo...)
(resposta aberta)
- Desenvolveu algum trabalho interdisciplinar este ano letivo?
S/N
- Se respondeu “Não” e caso desenvolvesse, como faria? (que tipo de trabalho e com quais disciplinas)
- Se respondeu “sim”, Com que disciplina(s) desenvolveu?
- Com que disciplina(s) costuma desenvolver projetos?
- Com que disciplina(s) acha mais fácil desenvolver projetos?
- Com que disciplina(s) acha mais difícil desenvolver projetos?
- Numere por ordem de importância: quais os critérios mais relevantes para desenvolver um trabalho interdisciplinar nas aulas?
 - Tempo (para planear, reunir, estruturar, etc)
 - Recursos financeiros (para investir em material, espaços, viagens, visitas, etc)
 - Horário escolar (de outras disciplinas para os projetos, adaptações, mudanças, permutas, etc)
- Assinale da lista quais são os maiores obstáculos no desenvolvimento de projetos interdisciplinares?
 - Falta de desenvolvimento profissional
 - Falta de apoio dos órgãos administrativos
 - Falta de motivação dos alunos
 - Falta de colaboração/disponibilidade de outros professores
 - Falta de tempo para trabalhar nos projetos
 - Horários escolares pouco adaptados para o trabalho interdisciplinar
 - Falta de investimento da escola em recursos (materiais, humanos, financeiros, etc)
 - Não tive obstáculos na realização de trabalho interdisciplinar
 - Outros (diga qual)
- Qual o nível de dificuldade para desenvolver trabalhos interdisciplinares na escola?
Muito fácil / Fácil / Razoavelmente fácil / Difícil / Muito difícil
- Conhece as Aprendizagens Essenciais de alguma outra disciplina, que não a que leciona?
S/N
- Se sim, de quais disciplinas conhece as AE?
- Conhece as AE da EF?
- Encontrou conteúdos curriculares que possam ser desenvolvidos na sua disciplina?
S/N
- Alguma vez desenvolveu trabalho interdisciplinar com a EF?
- Acha que os conteúdos curriculares da sua disciplina têm ligação com a EF?

Apêndice XV – Guião das AE



Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela
Escola EB 2,3 Gaspar Correia
Escola EB1 Catela Gomes
Escola EB1/JI Quinta da Alegria
Escola EB1/JI Portela

CONSELHO DE TURMA 3

Economia C

“Relacionar a melhoria do nível de vida, associada ao progresso tecnológico, com o crescimento demográfico.”

“Aplicar os indicadores de desenvolvimento para avaliar o nível de desenvolvimento de diferentes países.”

“Problematizar os padrões culturais, nomeadamente os de consumo e os estilos de vida.”

“Realizar um trabalho de grupo que tenha como objetivo principal o aprofundamento de uma das temáticas ou conteúdos do programa, terminando necessariamente com a sua problematização à luz dos Direitos Humanos.

Na realização deste trabalho, os alunos, sempre que possível, poderão estabelecer ligações com outras disciplinas opcionais do 12º ano.”

Educação Física

“Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente:

- Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces;
- Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo;
- Corrupção vs. verdade desportiva.”

Sociologia

“Justificar a adequação de cada uma das estratégias ao tipo de investigação a efetuar (intensiva, extensiva e investigação-ação).”

“Conhecer a especificidade das várias técnicas de recolha de dados na pesquisa sociológica pesquisa documental, análise de conteúdo, observação, inquérito por entrevista e por questionário (fases).”

“Definir estilo de vida e relacionar a globalização com os novos estilos de vida.”

Apêndice XVI – Dados obtidos das entrevistas e questionário

Pergunta/Tema	Resposta	Frequência
<i>“O que entende por interdisciplinaridade?”</i>	“Abordar o mesmo conteúdo na perspetiva de diferentes disciplinas”	4
	“Várias disciplinas articularem de forma a contribuírem para um mesmo produto final”	5
	“Cooperação e trabalho colaborativo”	1
	“Elos de ligação entre disciplinas”	1
Tipos de trabalho interdisciplinar que realizam com os alunos	Projetos	3
	Visitas de estudo	8
	Exercícios de contexto real	1
	Trabalho de investigação	3
	Trabalho de grupo	5
	Trabalho de pesquisa	2
	Saídas de campo	1
	Trabalhos individuais	1

Pergunta/Tema	Resposta	Frequência
<i>“Desenvolveu algum trabalho interdisciplinar neste ano letivo?”</i>	Sim	7
	Não	4
<i>“Com que disciplina costuma desenvolver este tipo de trabalho?”</i>	Nenhuma	1
	Todas	3
	Português	2
	Geografia	2
	Filosofia	1
	Educação Física	2
	Aplicações Informáticas	3
	Desenho	1
	História	3

	Sociologia	2
	Economia	1
Disciplinas que desenvolveram trabalho interdisciplinar este ano	Aplicações Informáticas	2
	Educação Visual	1
	História	4
	Português	3
	MACS	1
	Sociologia	3
	Educação Física	4
	Geografia	2
	Filosofia	1
	Economia	1
Disciplinas mais fáceis de desenvolver projetos interdisciplinares	Educação Física	2
	Aplicações Informáticas	2
	Português	1
	Desenho A	1
	História	3
	Economia	1
	Geografia	1
	Psicologia	1
Disciplinas mais difíceis de desenvolver projetos interdisciplinares	Português	1
	Matemática	4
	Educação Física	1
	Todas	1
	Nenhuma	4

Pergunta/Tema	Resposta		Frequência
Critérios mais relevantes para desenvolver projetos interdisciplinares	Tempo	1	7
		2	2
		3	2
	Recursos financeiros	1	3
		2	2
		3	6
	Horário escolar	1	5

		2	5
		3	1

Os maiores obstáculos no desenvolvimento de projetos interdisciplinares	Falta de desenvolvimento profissional	2
	Falta de apoio dos órgãos administrativos	0
	Falta de motivação dos alunos	3
	Falta de colaboração/disponibilidade de outros professores	0
	Falta de tempo para planear/trabalhar nos projetos	10
	Horários escolares pouco adaptados para o trabalho interdisciplinar	8
	Falta de investimento da escola em recursos (materiais, humanos, financeiros, etc)	6
	Não tive obstáculos na realização de trabalho interdisciplinar	0
Nível de dificuldade para desenvolver projetos interdisciplinares na ESAI	Muito fácil	0
	Fácil	1
	Razoavelmente fácil	8
	Difícil	2
	Muito difícil	0

Pergunta/Tema	Resposta	Frequência
<i>“Conhece as AE da EF?”</i>	Sim	2
	Não	9
<i>“Se sim, encontrou conteúdos curriculares que possam ser desenvolvidos na sua disciplina?”</i>	Sim	7
	Não	4
<i>“Considera que os conteúdos curriculares da sua disciplina têm ligação com a EF?”</i>	Sim	7
	Não	4
<i>“Alguma vez desenvolveu trabalho interdisciplinar com a EF?”</i>	Sim	5
	Não	6

Anexos

Anexo 1 – Roulement das instalações

ED. FÍSICA (2022/23) - MAPA DE ROTAÇÃO DAS TURMAS PELOS ESPAÇOS DE AULA											
ROTAÇÃO 1											
BLOCOS/HORAS	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			6ª FEIRA	
	TURMA	ESPAÇO		TURMA	ESPAÇO		TURMA	ESPAÇO		TURMA	ESPAÇO
1	08:00 / 08:50	9A PJ	P1	10G PA	P1	11B TA	P1		P1	7D AZ	P1
		10E JF	P2	10F JG	P2	11G JP	P2	11J CP	P2	10F JG	P2
		11E TA	GIN	7E JP	GIN	10J IF	GIN	10J IF	GIN	11E TA	GIN
2	08:55 / 09:45	10G PA	EXT	11D CP	EXT	11J CP	EXT	12D PR	EXT	9C PJ	EXT
		10H PA	P1	12C JP	P1	9A PJ	P1	12B JF	P1	10D AA	P1
		8A JG	P2	7D AZ	P2	7E JP	P2	11J CP	P2	7C AZ	P2
3	10:00 / 10:50	12G JF	GIN	10C PA	GIN	12D PR	GIN	7B AZ	GIN	12A PR	GIN
		7F JO	EXT		EXT	11J CP	EXT	11F TA	EXT	8E PJ	EXT
		10D AA	P1	8B JG	P1	8F PJ	P1	8F PJ	P1	11F TA	P1
4	11:00 / 11:50	9D RN	P2	11C CP	P2	9D RN	P2	10F JG	P2	10B PA	P2
		8B JG	GIN	12G JF	GIN	12G JF	GIN	10C PA	GIN	7A AZ	GIN
		9C PJ	EXT		EXT	11F TA	EXT	9E RN	EXT	11C CP	EXT
5	11:55 / 12:45	12B JF	P1	12B JF	P1	10H PA	P1	7F JO	P1	10H PA	P1
		9B RN	P2	9B RN	P2	8C JG	P2	8D JG	P2	10E JF	P2
			GIN	8A JG	GIN	11E TA	GIN	9C PJ	GIN	12E PR	GIN
6	12:50 / 13:40	12C JP	EXT	12D PR	EXT		EXT	11D CP	EXT	11D CP	EXT
		10A TA	P1	10D AA	P1	10A TA	P1	9A PJ	P1	11B TA	P1
		12F JF	P2	10E JF	P2	8A JG	P2	9D RN	P2	12J AA	P2
7	13:45 / 14:35	8E PJ	GIN	12E PR	GIN	11J PR	GIN	12E PR	GIN	10C PA	GIN
		12J AA	EXT	7A AZ	EXT	9E RN	EXT	11A CP	EXT	8C JG	EXT
		8F PJ	P1		P1	7F JO	P1	9B RN	P1	10G PA	P1
8	14:40 / 15:30		P2	12F JF	P2		P2	12F JF	P2	12J AA	P2
		7A AZ	GIN	12A PR	GIN	12A PR	GIN	8B JG	GIN	7B AZ	GIN
		12J AA	EXT	8C JG	EXT	12C JP	EXT	11C CP	EXT	11A CP	EXT
9	15:40 / 16:30	VOL Juv F	P1	VOL Juv F	P1	Badminton	P1	VOL Juv F	P1	VOL Juv M	P1
		VOL Juv M	P2	DG Acro	P2		P2	VOL Juv M	P2	VOL Juv M	P2
		Es. Ativa	GIN		GIN	10J CP	GIN	DG acro	GIN	10J IF	GIN
10	16:40 / 17:30	VOL IncM	EXT		EXT	11J CL	EXT	VOL IncM			EXT
		10J AA	P1	DG Acro	P1		P1	Es. Ativa	EXT		EXT
		7C AZ	P2	VOL IncM	P2	8D JG	P2		P2		P2
11	17:30 / 18:00		GIN		GIN	10J CP	GIN	11J LD	GIN	10J CP	GIN
		9E RN	EXT		EXT	11J CL	EXT	11J LD	GIN	10J CP	GIN
		10J AA	P1		P1		P1	11B TA	P1	7E JP	P1
		11G JP	P2	8D JG	P2		P2	11G JP	P2		P2
		11J PR	GIN	11J LD	GIN		GIN	11J LD	GIN	10J CP	GIN
		7B AZ	EXT		EXT	11A CP	EXT	8E PJ	EXT		EXT
			P1	10A TA	P1		P1				
			P2	7C AZ	P2	10B PA	P2				
			GIN	11J LD	GIN		GIN				
			EXT		EXT		EXT				

Anexo 2 – Questionário PESAS



Agrupamento de Escolas de Portela e Moscavide

Escola Secundária da Portela
Escola EB 2,3 Gaspar Correia
Escola EB1 Catela Gomes
Escola EB1/JI Quinta da Alegria
Escola EB1/JI Portela

NOME: _____ IDADE: _____ ANO ESCOLARIDADE: _____

Instruções: Abaixo são apresentadas algumas afirmações acerca de como rapazes e raparigas se sentem quando realizam exercícios nas aulas de Educação Física. Lê atentamente cada uma das afirmações; de seguida circunda o número apropriado à direita da afirmação que descreve como te sentes agora, antes da execução do(a) exercício/avaliação de Educação Física. Não existem respostas certas ou erradas. Não dediques demasiado tempo a cada uma das afirmações, mas escolhe a resposta que melhor descreve como te sentes neste momento.

	Nunca	Pouco	Moderadamente	Bastante	Muito
1. Sinto dificuldade em lembrar-me das informações relativas aos exercícios.	1	2	3	4	5
2. Sinto falta de ar.	1	2	3	4	5
3. Tenho receio de cometer erros durante a execução dos exercícios.	1	2	3	4	5
4. Sinto dificuldade em concentrar-me nos exercícios propostos.	1	2	3	4	5
5. Sinto desconforto ao respirar.	1	2	3	4	5
6. Enquanto realizo os exercícios, sinto-me inseguro quanto a possíveis erros.	1	2	3	4	5
7. Sinto dificuldade em memorizar as informações dos exercícios apresentados.	1	2	3	4	5
8. Sinto-me tonto.	1	2	3	4	5
10. Sinto dificuldade em lembrar-me de exercícios e jogos que já conheço.	1	2	3	4	5
11. Sinto uma sensação de pressão no peito.	1	2	3	4	5
12. Tenho receio de falhar ao executar os exercícios.	1	2	3	4	5
13. Tenho pensamentos irrelevantes que me perturbam.	1	2	3	4	5
14. Sinto dores no corpo.	1	2	3	4	5
15. Penso nas consequências de possíveis erros durante as avaliações.	1	2	3	4	5
16. Sinto dificuldade em perceber o padrão nos exercícios complexos.	1	2	3	4	5
17. Sinto que algo me sufoca.	1	2	3	4	5
18. Preocupo-me com um possível mau desempenho.	1	2	3	4	5

Anexo 3 – Análise SWOT no Projeto Educativo

II. ANÁLISE SWOT

Pontos Fortes	Pontos Fracos
<p>1. LIDERANÇA:</p> <ul style="list-style-type: none"> A Direção manifesta grande disponibilidade para atender toda a comunidade. A gestão do pessoal docente e não docente é eficaz. A Direção fomenta, com a sua atuação, um ambiente de confiança e solidariedade. As diferentes estruturas educativas participam na construção dos documentos orientadores. A Direção comunica seus critérios de gestão e as orientações quanto aos procedimentos e tarefas. A Direção promove a realização de ações de informação sobre decisões que impliquem alterações ou mudanças no agrupamento. 	<p>1. LIDERANÇA</p> <ul style="list-style-type: none"> É promovido um número reduzido de ações de formação no Agrupamento. Há pouca articulação entre os vários órgãos de gestão do agrupamento. Não existem mecanismos que permitam avaliar as necessidades e a satisfação dos alunos, Pais/Encarregados de Educação, pessoal docente e pessoal não docente.
<p>2. PLANEAMENTO E ESTRATÉGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> O Projeto Educativo, do Plano Anual de Atividades, do Regulamento Interno e os Mapas de distribuição de serviço, são divulgados e estão acessíveis. A Direção promove, periodicamente, uma reflexão participada sobre o Regulamento Interno, por forma a adequá-lo às mudanças e aos contextos do agrupamento. A Direção tem criados canais de comunicação interna para divulgar objetivos, planos e atividades do agrupamento. A eficácia e relevância da estratégia e dos planos de ação desenvolvidos são avaliadas. 	<p>2. PLANEAMENTO E ESTRATÉGIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Os órgãos de gestão e administração não acompanham eficazmente o cumprimento dos objetivos estabelecidos nos documentos orientadores da vida do Agrupamento.

<p>3. PESSOAS</p> <ul style="list-style-type: none"> O Agrupamento promove uma cultura de avaliação e aperfeiçoamento contínuo do desempenho dos seus profissionais, identificando os aspetos mais fracos e as áreas prioritárias para a melhoria do seu desempenho. A Direção introduz e potencia novas formas de trabalho e novas tecnologias. A Direção encoraja o pessoal não docente a trabalhar em equipa. O Coordenador de Departamento promove o trabalho de equipa e de colaboração entre os professores. A Direção e o Conselho Pedagógico estimulam a inovação e a criatividade promovendo o trabalho em equipa. 	<p>3. PESSOAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalho cooperativo (dentro do conselho de turma). Ações de formação do pessoal docente e não docente no próprio agrupamento
<p>4. PARCERIAS E RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> A comunidade escolar conhece o Regulamento Interno e Projeto Educativo. A Direção atribui e utiliza os recursos financeiros de acordo com a estratégia e os planos de ação traçados. O Agrupamento estabelece parcerias com a comunidade escolar. 	<p>4. PARCERIAS E RECURSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> A reciclagem e seleção de desperdícios nos vários setores das escolas do Agrupamento é escassa ou inexistente. As parcerias estabelecidas fora da comunidade escolar não satisfazem as necessidades.
<p>5. PROCESSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> São utilizadas tecnologias de informação e comunicação e outros recursos pedagógicos como forma de estimular e preparar a aprendizagem independente. Para responder às necessidades educativas especiais dos alunos, a Escola analisa os casos e define as medidas do regime educativo de que deverão beneficiar. A Direção acompanha os esforços de melhoria dos serviços e funções, interessando-se pelos seus resultados. 	<p>5. PROCESSOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilização da avaliação dos alunos como um instrumento de investigação do processo de ensino e aprendizagem. Articulação entre os vários ciclos de estudo.
<p>6. RESULTADOS ORIENTADOS PARA OS CIDADÃOS/CLIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> O Agrupamento preocupa-se com o desenvolvimento global das crianças. Existe preocupação em responder às necessidades educativas de cada criança (atendimento, dificuldades de aprendizagem, diferentes capacidades e aptidões dos alunos, ...). O bom funcionamento do Agrupamento é reconhecido pela comunidade. O atendimento aos alunos e ao público em geral é feito de forma eficaz e correta. 	<p>6. RESULTADOS ORIENTADOS PARA OS CIDADÃOS/CLIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> De um modo geral os alunos contribuem pouco para a conservação, higiene e segurança das instalações da escola. Os Diretores de Turma nem sempre acompanham o sucesso e insucesso dos alunos nas diferentes disciplinas. Existem problemas de segurança nas entradas e saídas de alunos nas escolas básicas de 2º e 3º ciclo e na escola secundária.