

UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



CENTRO
UNIVERSITÁRIO
LISBOA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA FERNÃO MENDES PINTO

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof.
Doutor António Quaresma

Ana Beatriz dos Santos de Oliveira, nº22101518

Lisboa

2025

UNIVERSIDADE
LUSÓFONA



CENTRO
UNIVERSITÁRIO
LISBOA

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio em Educação Física realizado na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

Versão Final

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na
Universidade Lusófona, Centro Universitário de
Lisboa no dia 01/04/2025, perante o júri, nomeado
pelo Despacho de Nomeação nº1139/2024 de 12 de
dezembro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor João Jorge Comédias
Henriques;

Arguente: Prof.^a Doutora Eliana Cristina Veiga Carraça;

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Moreno
Quaresma

Ana Beatriz dos Santos de Oliveira, nº22101518

Lisboa

2025

Agradecimentos

À minha mãe, ao meu pai e aos meus avós pelo apoio dado ao longo de todos estes anos e pela paciência que tiveram para mim e por estarem lá nos momentos mais difíceis e nunca me terem deixado desistir.

Ao Professor Manuel Alves, orientador de escola, pelo seu apoio ao longo destes 2 anos, pela sua orientação, pela confiança e por todas as aprendizagens, sem dúvida que um grande professor e exemplo a seguir.

Ao professor Rui Petrucci, orientador da faculdade, pelo apoio e orientações dadas ao longo destes 2 anos de estágio.

A todos os professores da Licenciatura e do Mestrado um grande obrigado, pelos ensinamentos que me transmitiram e por todas as reflexões feitas e um agradecimento especial a todos os que sempre acreditaram em mim e no meu potencial.

Ao Simba, que apesar de ser um cão, foi o meu companheiro e o meu maior suporte ao longo de 5 anos de faculdade, foi o único que esteve presente nas horas mais aflitivas, o único que ouviu as minhas inúmeras apresentações, o que mais me acalmou, obrigada pelas lambidelas.

Aos meus amigos, Dani, Inês, João e Kika pelo suporte e amizade ao longo destes anos, pelo carinho incondicional e por me ajudarem sem saberem o que se passava. Obrigada pelo carinho e por me tirarem da minha bolha e fazerem-me viver a vida.

À Rita Martins por ser a minha melhor amiga há 10 anos, por ser um dos meus maiores pilares, por nunca me deixar desistir e por me apoiar sempre nas minhas decisões. Por fazer-me rir nos momentos mais difíceis e por tornar tudo mais fácil.

Aos meus alunos que ficarão sempre na minha memória, não só por acreditarem em mim como por me ensinarem tanta coisa ao longo deste ano e por fazerem-me ter ainda mais certezas de qual a profissão a seguir.

Aos meus colegas e amigos, Gonçalo Mouronho e Tiago Silva, que foram mais que colegas de estágio, por toda a ajuda dada, pelas partilhas, pelos pequenos-almoços, pelas gargalhadas, sem os quais esta jornada não teria sido a mesma.

Ana Beatriz dos Santos Oliveira.

Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto.

A todos os professores do Grupo de Educação Física da Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, pelo carinho que deram, pelas aprendizagens que transmitiram e todos os conselhos que deram.

Aos meus colegas de faculdade, pelos 6 anos fantásticos que me proporcionaram, sem dúvida que tornaram estes anos mais fáceis, mas também mais divertidos, queria agradecer por todas as partilhas e por todos os momentos que passamos juntos.

Aos meus colegas de trabalho, que ao longo de 3 anos, me ajudaram e foram uma inspiração para mim, que tornaram os dias mais leves e me ensinaram tanta coisa e me proporcionaram tantas gargalhadas.

Resumo

O Estágio Pedagógico ocorreu na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, em Almada, realizado nos anos letivos, 2022/2023 e 2023/2024, tendo o mesmo sido composto por 4 áreas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Na área da Lecionação acompanhei uma turma do 12º ano, promovendo ao longo do ano letivo o desenvolvimento das competências dos alunos com foco nas aprendizagens prioritárias e na concretização dos objetivos finais, realizei um projeto no âmbito da melhoria da aptidão física durante as aulas de Educação Física.

Na Direção de Turma o projeto desenvolvido nesta área estava relacionado com a Orientação Vocacional dos alunos, com vista orientá-los no caminho a seguir após concluírem o 12º ano. A saída de Campo envolveu uma organização em conjunto com os restantes professores do Grupo de Educação Física, mas também com os restantes professores da escola.

Na área do Desporto Escolar, optei por ficar com a equipa Infantis B no Voleibol. O projeto específico desenvolvido nesta área foi de que forma os alunos mais velhos podiam ajudar não só nos treinos como na motivação dos mais novos ao longo dos treinos.

Por fim, na área do Seminário, incidi sobre uma falha detetada na escola que era a falta de atividade durante os intervalos. O projeto passava por criar intervalos mais ativos e reformular os espaços e materiais existentes.

Palavras-chave: Atividade Física, Orientação Vocacional, Aptidão Física, Lecionação.

Abstract

The Pedagogical Internship took place at Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, in Almada, during the 2022/2023 and 2023/2024 academic years. It was structured into four areas: Teaching, Class Coordination, School Sports, and Seminar.

In the Teaching area, I accompanied a 12th-grade class, fostering the development of students' competencies throughout the school year, with a focus on priority learning objectives and their final achievements. Additionally, I implemented a project aimed at improving physical fitness during Physical Education classes.

In the Class Coordination area, the project developed focused on students' Vocational Guidance, aiming to support them in choosing their path after completing the 12th grade. The Field Trip was organized in collaboration with other Physical Education teachers as well as the rest of the school's teaching staff.

In the School Sports area, I chose to work with the Infantis B volleyball team. The specific project in this area explored how older students could assist not only in training sessions but also in motivating younger students throughout practices.

Finally, in the Seminar area, I addressed a gap identified in the school—the lack of physical activity during breaks. The project aimed to create more active breaks and redesign the available spaces and materials.

Keywords: Physical Activity, Vocational Guidance, Physical Fitness, Teaching.

Abreviaturas

A- Nível Avançado

ABCD- Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança

AF- Atividade Física

AI- Avaliação Inicial

CT- Conselho de Turma

DE- Desporto Escolar

DEF- Departamento de Educação Física

DGE- Direção Geral de Educação

DT- Direção de turma/ Diretor de turma

DZSAF- Dentro da Zona Saudável de Atividade Física

E- Nível Elementar

E1- Exterior 1

E2- Exterior 2

EE- Encarregado de Educação

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

ESMP- Escola Secundária Fernão Mendes Pinto

FB- Feedback

FZSAF- Fora da Zona Saudável de Atividade Física

GEF- Grupo de Educação Física

I- Nível Introdução

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC- Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

NI- Nível Não Introdução

OMS- Organização Mundial de Saúde

Ana Beatriz dos Santos Oliveira.
Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto.

P1- Pavilhão 1

P2- Pavilhão 2

PNEF- Programas Nacionais de Educação Física

PTI- Professor a Tempo Inteiro

ULHT- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologia

Índice

1.	Introdução	13
2.	Lecionação	16
1.1	Caracterização escolar	16
1.2	Organização Curricular	17
1.3	Caracterização da Turma	21
1.4	1ª Etapa	21
1.4.1	Plano	21
1.4.2	Balanço da 1ª Etapa	24
1.5	2ª Etapa	26
1.5.1	Plano	26
1.5.2	Balanço da 2ª Etapa	29
1.6	3ª Etapa	30
1.6.1	Plano	30
1.6.2	Balanço 3ª Etapa	33
1.7	4ª Etapa	35
1.7.1	Plano	35
1.7.2	Balanço da 4ª Etapa	37
1.8	Professor a Tempo Inteiro	41
1.8.1	Balanço Professor Tempo Inteiro	42
1.9	Projeto TOP- O desenvolvimento da aptidão física	43
1.9.1	Objetivos	45
1.10	Balanço Final	45
1.11	Balanço Geral	46
3.	Direção de Turma	49
1.12	Caracterização da Turma	50
1.13	1ª Etapa de Direção de Turma	50
1.13.1	Plano	50
1.13.2	Balanço 1ª Etapa	51
1.14	2ª Etapa de Direção de Turma	52
1.14.1	Plano	52
1.14.2	Balanço 2ª Etapa	53
1.15	3ª Etapa de Direção de Turma	54
1.15.1	Plano	54
1.15.2	Balanço 3ª Etapa	55
1.16	4ª Etapa de Direção de Turma	56
1.16.1	Plano	56
1.16.2	Balanço 4ª Etapa	56
1.17	Projeto TOP- “E agora como vai ser o futuro?”	57
1.18	Saída de Campo	60

1.19	Balanço Final	62
4.	Desporto Escolar.....	64
1.20	Desporto Escolar na ESFMP	64
1.21	Caracterização do Grupo e Recursos	65
1.22	Planeamento.....	66
1.23	1º Etapa.....	67
1.23.1	Plano	67
1.23.2	Balanço 1ª Etapa	68
1.24	2ª Etapa	70
1.24.1	Plano	70
1.24.2	Balanço 2ª Etapa	72
1.25	3ª Etapa	73
1.25.1	Plano	73
1.25.2	Balanço 3ª Etapa	75
1.26	4ª Etapa	77
1.26.1	Plano	77
1.26.2	Balanço 4ª Etapa	77
1.27	Projeto TOP- Qual o impacto dos alunos mais velhos na aprendizagem dos mais novos	79
1.28	Atividades de Escola	83
1.28.1	Corta-Mato.....	83
1.28.2	Torneio de Basquetebol	84
1.28.3	Torneio de Voleibol.....	85
1.28.4	Fernão a Correr	85
1.29	Balanço Final	86
5.	Projeto Seminário	89
1.30	1ª Etapa Seminário.....	89
1.30.1	Revisão de Literatura	89
1.31	2ª Etapa do Seminário.....	92
1.31.1	Desenho de Estudo	92
1.31.2	Amostra	92
1.31.3	Instrumentos	92
1.31.4	Procedimentos	93
1.32	3ª Etapa do Seminário.....	93
1.32.1	Análise de Dados	93
1.32.2	Apresentação e Discussão dos Resultados	94
1.33	4ª Etapa do Seminário.....	98
1.33.1	Aplicação do Projeto	98
1.33.2	Balanço Final	100
	Conclusão	104
	Referencias bibliográficas	108

6.	Apêndices	I
	Apêndice I– Avaliação Inicial Atividades Físicas 12º7	I
	Apêndice II- Opções de Matérias por Aluno	II
	Apêndice III- Teste Google Forms- Área dos Conhecimentos 1º Semestre	III
	Apêndice IV- Avaliação Final das Atividades Físicas	V
	Apêndice V- Horário PTI	VI
	Apêndice VI- Circuito de Aptidão Física 1	VII
	Apêndice VII- Circuito de Aptidão Física 2.....	VIII
	Apêndice VIII- Circuito de Aptidão Física 3	IX
	Apêndice IX- Questionário acerca do Projeto de Direção de Turma	X
	Apêndice X- Avaliação Inicial Desporto Escolar.....	XI
	Apêndice XI- Avaliação Final Desporto Escolar Voleibol	XI
	Apêndice XII- Questionário aplicado aos colegas estagiários	XII
	Apêndice XIII- Dados do Questionário aplicado aos colegas estagiários.....	XIII
	Apêndice XIV- Regulamento de Requisição de Material	XV
	Apêndice XV Folha de Requisição de material.....	XVI
	Apêndice XVI- Plano de Aula.....	XVII
7.	Anexos	XVIII
	Anexo I- Ficha de Observação de Aula.....	XVIII
	Anexo II- Mapa de Rotações das Instalações 2023/2024.....	XIX
	Anexo III- Competências Essenciais nos níveis Introdução e Elementar	XX
	Anexo IV- Questionário de Auto- Avaliação	XXII
	Anexo V Mapa de Atividades	XXVI

Índice de Quadros

Quadro 1- Planeamento por Etapas	13
Quadro 2- Horário Semanal 1º ano de estágio.....	15
Quadro 3- Horário Semanal 2º ano de estágio.....	15
Quadro 4- Objetivos 1ª Etapa Lecionação.....	21
Quadro 5- Avaliação inicial de JDC.....	24
Quadro 6- Avaliação Inicial de Atletismo, Ginástica, Raquetes e Dança	25
Quadro 7- Avaliação Inicial da Aptidão Física	26
Quadro 8- Objetivos 2ª Etapa de Lecionação	26
Quadro 9- Objetivos 3ª Etapa de Lecionação	31

Quadro 10- Objetivos 4ª Etapa da Lecionação	35
Quadro 11- Avaliação Final da Aptidão Física	40
Quadro 12- Objetivos PTI	41
Quadro 13- Objetivos Projeto Lecionação	45
Quadro 14- Comparação dos resultados do FITescola	46
Quadro 15- Objetivos 1ª Etapa Direção de Turma	50
Quadro 16- Objetivos 2ª Etapa Direção de Turma	52
Quadro 17- Objetivos 3ª Etapa Direção de Turma	54
Quadro 18- Objetivos 4ª Etapa Direção de Turma	56
Quadro 19- Planeamento Projeto Direção de Turma.....	57
Quadro 20- Jogos e Cronograma da Saída de Campo	61
Quadro 21- Planeamento Anual de Voleibol.....	66
Quadro 22- Objetivos 1ª Etapa Desporto Escolar	68
Quadro 23- Objetivos 2ª Etapa Desporto Escolar	72
Quadro 24- Objetivos 3ª Etapa Desporto Escolar	75
Quadro 25- Objetivos 4ª Etapa Desporto Escolar	77
Quadro 26- Cronograma Projeto Seminário	89

Índice de Gráficos

Gráfico 1- Praticas alguma Atividade Física?	44
Gráfico 3- Recreios Ativos?	94
Gráfico 4- Que tipo de Atividade Física os alunos fazem durante os intervalos?	95
Gráfico 5- As raparigas participam? Se sim que modalidade praticam?	95
Gráfico 6- Os alunos que praticam AF durante os intervalos ou fora dos intervalos sabe se têm melhor desempenho quer dentro das aulas de EF quer nas outras?	96
Gráfico 7- Na escola onde estas a estagiar os alunos têm de levar o seu próprio material ou é permitido requisitar material da escola?	97

1. Introdução

O presente relatório foi elaborado no âmbito do estágio pedagógico do segundo ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, na Universidade Lusófona- Centro Universitário de Lisboa. O objetivo do estágio foi aplicar na prática os conhecimentos adquiridos não só ao longo da licenciatura como no Mestrado, como também serve de formação para sermos futuros professores capazes de corresponder de maneira autónoma responsável conduzindo o processo de ensino-aprendizagem das nossas turmas (Bom & Brás, 2003).

O estágio encontra-se estruturado e refletido em quatro áreas de intervenção sendo elas a Lecionação, a Direção de Turma, Desporto Escolar e Projeto Seminário. As mesmas funcionam consoante o plano anual por etapas conforme se pode constatar no

Quadro 1- Planeamento por Etapas

	1º Semestre					2º Semestre				
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
Lecionação	Prognóstico		Prioridades			Progresso + PTI			Produto	
Direção de Turma	Avaliação Inicial	1ª Etapa		2ª Etapa		3ª Etapa		4ª Etapa		
Desporto Escolar	-	1ª Etapa	2ª Etapa			3ª Etapa			4ª Etapa	
Seminário	Identificação e caracterização do problema			1ª Etapa	2ª Etapa		3ª Etapa			4ª Etapa

quadro 1.

O Estágio Pedagógico foi realizado na Escola Secundária Fernão Mendes Pinto, no Pragal, sendo que a mesma não pertence a nenhum agrupamento de escolas. A oferta de escola divide-se em ensino básico e ensino secundário, tendo as opções do ensino regular: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas e Artes, sendo que existem cursos profissionais nomeadamente o Curso de Técnico de Desporto que iniciou no presente ano letivo.

Após análise do Projeto Educativo da escola, constatei que a formação do aluno é orientada pelo Perfil dos Alunos à Saída da escolaridade Obrigatória (PASEO), com ênfase especial nas competências essenciais, incluindo a cooperação, a empatia, a comunicação, o pensamento crítico e a criatividade.

O Regulamento Interno encontra-se atualmente em processo de revisão, pois é um documento que está desatualizado. O mesmo contém em detalhe os direitos e deveres assim como as funções de cada membro da comunidade escolar.

Cada um dos capítulos apresentados neste documento tem como estrutura o modelo por etapas, no qual se encontra contemplado, os objetivos, planos e balanços. No final de cada capítulo foi feito uma reflexão, destacando os aspetos principais retirados ao longo do processo.

A área da Lecionação, foi a área com maior destaque durante o estágio, envolvendo o planeamento anual em diferentes níveis e condução das aulas. Destaca-se também a semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI), sendo uma experiência abrangente que contribuiu significativamente para a aquisição e consolidação de conhecimentos práticos, semelhantes à realidade profissional. O projeto específico concentrou-se no desenvolvimento da aptidão física durante as aulas de Educação Física, através da implementação de circuitos estruturados para melhoria da força e aumento da capacidade aeróbia dos alunos.

Na Direção de Turma (DT), acompanhei e colaborei com o diretor de turma, ficando a conhecer melhor qual a função do DT assim como a sua importância nas escolas e na relação entre a escola e os EE, como a relação entre alunos e professores. O projeto desenvolvido nesta área começou por identificar uma problemática encontrada na turma, sendo que o problema detetado foi a falta de informação e indecisão dos alunos face ao que fazer após terminar o secundário. No que diz respeito à Saída de Campo, foi um ponto importante, devido à cooperação e colaboração com a comunidade escolar.

Na área do Desporto Escolar, a escolha incidiu sobre o núcleo de Voleibol, essa escolha deveu-se à pouca experiência e à vontade na modalidade, a integração no núcleo permitiu um aprofundamento dos conhecimentos acerca da matéria, sendo necessário um estudo constante de estratégias e resolução de problemas. As atividades desenvolvidas são vistas como sendo atividades de complemento curricular (DL 95/1991, Artigo 5º). No que diz respeito ao projeto desenvolvido nesta área o projeto incidiu em compreender de que forma os alunos mais novos são influenciados pelos mais velhos e de que forma isso pode servir de motivação para o desenvolvimento das aprendizagens.

Por último na área do Projeto Seminário, identifiquei um problema a nível da escola, mais concretamente a nível dos intervalos, pois os mesmo eram pouco ativos, não havia condições nem a nível material nem de infraestruturas que permitissem aos alunos

a prática de atividade física durante os intervalos, por esse motivo o meu projeto passou por procurar soluções tanto a curto como a longo prazo para a resolução desse problema.

Como referido anteriormente o estágio pedagógico foi realizado em dois anos, devido a questões pessoais. No quadro 2 e 3 estão presentes os horários que tive ao longo desses dois anos. No 1º quadro está o horário correspondente ao primeiro ano, onde realizei as áreas de Desporto Escolar e Projeto Seminário e no 2º quadro é referente ao segundo ano de estágio onde realizei as áreas de Lecionação e Direção de Turma. Em ambos os anos houve horas dedicadas à observação das aulas dos colegas de estágio, onde era preenchida uma ficha de observação de aula (anexo I),

Quadro 2- Horário Semanal 1º ano de estágio

	Quarta	Quinta
13:15h	Desporto Escolar (50')	Desporto Escolar (100')
14:15h	Reunião com o Orientador de Estágio	

Quadro 3- Horário Semanal 2º ano de estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
08:00h	Observação de aula (50')	Observação de aula (100')		Lecionação (100')	
10:55h	Observação de aula (50')				
12:45h			Lecionação (50')	Reunião com o Orientador de Estágio	
15:35h					Observação de aula (100')

Cada um dos capítulos contém primeiramente uma caracterização e posteriormente a apresentação dos objetivos assim como o trajeto feito para atingir esses objetivos propostos. No fim de cada capítulo o mesmo é concluído com uma pequena reflexão acerca dos pontos positivos e os pontos de melhoria.

O documento é concluído com uma breve reflexão pessoal acerca do estágio pedagógico assim como o seu significado e contributo para a minha conclusão do ciclo de estudos.

De forma a garantir o anonimato de cada aluno, todas as menções feitas aos mesmos, neste relatório, foram atribuídos números fictícios.

No presente relatório, todas as citações e referências bibliográficas encontram-se de acordo com as normas American Psychological Association (APA).

2. Lecionação

A Lecionação é a área com maior destaque e importância. Nesta área o estagiário assume a responsabilidade de lecionar, refletindo e tomando decisões devidamente fundamentadas cientificamente, tendo como referência os Programas de Educação Física e as necessidades de cada aluno. O estágio não se destina a dar aulas isoladas ou “atividades muito giras”, mas sim para o estagiário ganhar percepção da complexidade de organizar, conduzir, adequar e avaliar o processo de ensino-aprendizagem, (Bom & Brás, 2003).

A disciplina de Educação Física é uma disciplina que se desenvolve num espaço e num tempo próprio, a escola, tendo a mesma 3 características fundamentais, é eclética, multilateral e inclusiva. É uma disciplina que tem como objetivo geral o desenvolvimento de forma gradual da competência desportiva, sendo essencial para o desenvolvimento integral dos jovens. A Educação Física é predominantemente prática, onde a aprendizagem ocorre por movimentos como correr, lançar e arremessar, permitindo dessa forma o desenvolvimento de novas habilidades a nível motor (Dimas, Dionísio & Carmo, 2019).

1.1 Caracterização escolar

Relativamente a recursos temporais, segundo os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), deve haver no mínimo três sessões de EF por semana e preferencialmente em dias não consecutivos, caso que não acontece, uma vez que as aulas se realizam às quartas e quintas-feiras, sendo não só em dias consecutivos como também sendo duas sessões e não três, (Bom et al., 1989). Esta questão não só acontece com a minha turma como com mais 38 turmas, onde a questão dos recursos temporais não é cumprida, sendo que existem apenas 6 turmas que cumprem com as recomendações dos PNEF.

No que diz respeito aos recursos espaciais a escola dispõe de 4 espaços para a lecionação das aulas de EF, sendo estes, Pavilhão Interior 1 (P1) espaço esse que possui o material de ginástica, o Pavilhão Interior 2 (P2), o Exterior 1(E1) que é composto por 2

campos de voleibol e pela pista de atletismo, por fim o Exterior 2 (E2) é o campo de jogos, que é composto por um campo de futsal/andebol e 2 campos de basquetebol. Relativamente à polivalência dos espaços é relativa, uma vez que não é possível lecionar todas as matérias de igual forma nos 4 espaços, por exemplo no P1 não é possível realizar Jogos Desportivos Coletivos (JDC), no E1 e E2 não é possível realizar ginástica, devido a não haver material próprio para o exterior, nem maneira de transportar o material existente lá para fora.

Em relação à rotação nos espaços, no início do ano foi criado um *roulement* (anexo II), com os espaços distribuídos por cada professor, sendo que o roulement mudou no 2º semestre de forma que houvesse rotatividade nos espaços, e todos os professores pudessem usufruir dos espaços existentes e não ficassem nos mesmos espaços durante o ano inteiro. Na reunião de grupo do início do ano ficou acordado que em vez de o mapa apenas mudar no 2º semestre iria mudar mais 1 vez a meio de cada semestre, existindo assim 4 rotações, no entanto isso acabou por não acontecer, uma vez que o coordenador do grupo mudou e o mesmo não abordou esse assunto.

A nível de recursos humanos, o Grupo de Educação Física (GEF) é composto por 8 professores e 3 estagiários.

1.2 Organização Curricular

A disciplina de Educação Física é desenvolvida consoante a forma como o professor interpreta, segue e aplica os PNEF, tendo como base a Avaliação Inicial (AI), que ocorre logo na 1ª etapa assim como os objetivos gerais da EF (Jacinto et al., 2001). Para cada turma é necessário ter em conta as especificidades para cada ano letivo, no caso do 12ºano é permitido aos alunos escolherem as matérias que pretendem aperfeiçoar/desenvolver ao longo do ano (Jacinto et al., 2001).

“No 11º ano e no 12º ano, admite-se um regime de opções, de modo que cada aluno possa aperfeiçoar-se nas seguintes matérias (conforme os objetivos gerais): duas de Jogos Desportivos Coletivos, uma da Ginástica ou uma do Atletismo, Dança e duas das restantes.”
(Jacinto et al. 2001, p17)

A adoção deste modelo tem como base dar resposta às preferências dos alunos nas matérias a desenvolver, não alterando os objetivos e finalidades expressas no currículo.

No que diz respeito ao planeamento, existem duas abordagens: o planeamento por etapas e o planeamento por blocos (Bom, 2019). O 1º foca-se na adequação pedagógica face as necessidades dos alunos. Neste planeamento os conteúdos são trabalhados ao longo do ano, de forma a promover a continuidade e progressão na aprendizagem, é tida em conta a diferenciação do ensino e o ritmo de aprendizagem de cada aluno, o que proporciona uma maior flexibilidade na gestão curricular. Isso permite desenvolver aulas variadas, com diferentes matérias, mantendo um fio condutor ao longo das aulas, pois existe uma relação entre as aprendizagens anteriores e as aprendizagens desejadas.

Por outro lado, o planeamento por blocos implica separar os diversos temas dos PNEF e dedicar um número específico de aulas a cada tema, isso significa que após esse número de aulas o tema não é mais revisto, dessa forma esse modelo pode ser prejudicial para a aprendizagem dos alunos pois aqueles que possuem uma maior dificuldade na aprendizagem, que têm um ritmo de aprendizagem diferente acabam por ficar para trás.

Considerando os princípios fundamentais de cada modelo, optei por adotar a abordagem por etapas, pois esta demonstrou ser a mais apropriada para promover o processo de aprendizagem dos alunos. Durante o ano letivo, esse modelo foi estruturado em quatro etapas: Etapa da Receção e Orientação para o sucesso (EROS), Etapa das Prioridades, Etapa do Processo e por fim a Etapa do Produto (Bom et al., 1992).

Na Etapa Prognóstico ou EROS, é realizada uma Avaliação Inicial (AI), onde são diagnosticadas as dificuldades e as limitações dos alunos relativamente as matérias abordadas nos anos anteriores, permitindo desta forma traçar as prioridades e os objetivos a alcançar no corrente ano letivo (Carvalho, 1994). A avaliação inicial permite orientar os professores quanto as decisões curriculares, assim como assumir objetivos ambiciosos (Jacinto et.al, 2001). Nesta etapa devem também ser estabelecidas regras e rotinas de funcionamento da aula, de forma a criar um clima de aula positivo e propício para a aprendizagem.

Na segunda Etapa, Prioridades, é priorizado o ensino das matérias prioritárias, tendo em conta as matérias onde existem maiores dificuldades. A terceira etapa, Progresso, é a etapa onde decorre o desenvolvimento de forma a atingir os objetivos estabelecidos.

A quarta e última etapa, Produto, é a confirmação dos objetivos, nesta etapa são apurados os resultados face ao conhecimento adquirido e onde é realizada uma recuperação dos alunos com mais dificuldades.

Relativamente à organização das aulas e das Unidades Didáticas, as mesmas foram organizadas na mesma forma, divididas em três partes. A construção destas unidades Didáticas foi aplicada a estratégia de planificação adotada para a organização das aulas baseou-se na mnemónica do “ABCD” com o objetivo de assegurar a progressão e continuidade das aprendizagens. O “A” significa aptidão física, sendo necessário desenvolver a aptidão física dos alunos, de forma contínua, nas aulas. O “B” refere-se as bolas, fazendo referência aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC). O “C” significa colchões, ou seja, matérias como ginástica ou judo. Por fim o “D” de dança, sendo que esta devia estar presente em muitas das nossas aulas.

Como referido anteriormente as UD encontram-se divididas em três partes progressivas. A primeira parte da aula consiste na receção dos alunos, verificação de presenças e realizado o enquadramento geral da aula e o aquecimento. No que diz respeito ao aquecimento este foi variando tendo em conta o espaço de aula, assim como as matérias a serem abordadas, este variou entre jogos lúdicos, exercícios analíticos relacionados os objetivos de aula e condição física.

A segunda parte da aula, tem como foco a instrução inicial, sendo esta clara, objetiva e sucinta de modo que todos os alunos consigam entender quais os objetivos propostos (Pierón, 1999). Na organização das aulas, o principal objetivo passa por potenciar o máximo tempo de aprendizagem, consumindo o menor tempo possível nas transições assim como na formação de grupos. Por fim a terceira etapa diz respeito ao término de cada sessão, onde é feito o retorno à calma e realizado um balanço de aula, fazendo ligação com as aulas seguintes.

No que concerne à formação de grupos, estes devem ser formados o mais cedo possível e mantidos durante um longo período. Os grupos de trabalho segundo Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017), podem ser heterogéneos ou homogéneos. Optei preferencialmente pela criação de grupos heterogéneos de forma a potenciar o processo de ensino-aprendizagem, no entanto, sempre que necessário recorri a grupos homogéneos.

Para Slavin (1991), uma das principais condições para o processo do ensino-aprendizagem reside na motivação dos alunos em dar o seu melhor, de forma a estarem dispostos a partilhar o seu conhecimento com os colegas independentemente da sua competência, os mais competentes têm responsabilidade em ajudar, enquanto os menos competentes têm a responsabilidade de aprender, sendo isto fundamental para a superação de dificuldades. Flether (2008), por outro lado, diz-nos que a criação de grupos homogêneos serve como potenciador de aprendizagem dos alunos com mais capacidades e que fornece de igual maneira um ambiente menos intimidante para os alunos menos competentes.

Quanto à avaliação da EF, esta encontra-se dividida em três grandes áreas: as Atividades Físicas, a Área da Aptidão Física e a Área dos Conhecimentos.

No que diz respeito à avaliação na Área das Atividades Físicas a principal preocupação incidiu na validade de situações avaliativas de forma a garantir uma avaliação autêntica.

No badminton, tal como nos Jogos Desportivos Coletivos, as competências são avaliadas a nível do jogo. A nível da ginástica acrobática a avaliação consiste em conseguir desempenhar corretamente a função de base ou de volante, realiza o monte e o desmonte, na ginástica de aparelhos, os alunos são avaliados nos diversos aparelhos. Relativamente à dança, a avaliação traduz-se tanto no desempenho individual como no desempenho a pares.

Na área da Aptidão Física, a avaliação foi realizada segundo os testes do FITescola assim como os critérios definidos pela ESFMP, sendo eles os seguintes: Índice de Massa Corporal (IMC), Flexibilidade dos membros superiores (ombros) e dos membros inferiores, Vaivém, Velocidade em 40m; Força Superior (extensão de braços), Força Média (abdominais) e por fim a Força Inferior (impulsão horizontal).

Por último, na área dos Conhecimentos, a nível da escola não existe nenhum método para avaliar, por esse motivo optei, juntamente com o professor orientador, por realizar no primeiro semestre um teste sobre o tabagismo e no segundo semestre a realização de uma apresentação acerca de estilo de vida ativo e saudável.

1.3 Caracterização da Turma

No estágio pedagógico a turma que me foi atribuída foi o 12º7, sendo a mesma constituída por 29 alunos sendo 20 do género feminino e 9 do género masculino, sendo que 3 alunas não realizam as aulas de Educação Física, devido a frequentarem o ensino articulado, 1 dos alunos encontra-se internado pelo que não poderá estar presente nas aulas de EF. A idade dos alunos encontra-se entre os 16 e os 19 anos, sendo que a média de idades é 17 anos.

No que diz respeito à turma, todos os alunos já se encontravam a estudar na escola em questão, exceto um dos alunos que veio de Aveiro este ano, além dos alunos já frequentarem a escola, o professor Manuel (orientador de estágio), acompanhou os alunos desde o 10º ano, pelo que os mesmos já estão familiarizados com o programa e os métodos de ensino da escola, sendo também mais fácil aceder ao histórico dos alunos e das suas notas assim como pequenas informações que possam ser úteis. Alguns dos alunos no ano anterior frequentaram o desporto escolar de voleibol pelo que já os conheço, assim como conheço a sua prestação na modalidade.

1.4 1ª Etapa

1.4.1 Plano

A Etapa EROS é uma etapa fulcral de todo o processo ao longo do ano letivo, nesta etapa é definido o planeamento e os objetivos para os alunos, tendo em conta a avaliação inicial. Os objetivos para esta etapa foram:

Quadro 4- Objetivos 1ª Etapa Lecionação

Objetivos da 1ª Etapa de Lecionação
Conhecer os alunos e quais as características da turma
Determinar regras e estabelecer rotinas
Identificação dos alunos com mais fracos assim como as matérias prioritárias
Identificação dos pontos fracos em cada matéria
Identificar as possibilidades de desenvolvimento de matérias EF.

De forma a conhecer melhor os alunos realizei um questionário com perguntas acerca da prática de atividade física fora da escola, se praticavam ou não alguma modalidade, se sim qual, qual o histórico de lesões, hábitos alimentares e quais as matérias que mais gostam e as que menos gostam, assim como qual aquela onde sentem

maior dificuldade e porque, este é um questionário que tenciono aplicar num futuro próximo de forma a conhecer melhor os meus alunos.

Para a criação de rotinas e estabelecimento de regras, na primeira aula, foram apresentadas as regras da escola e foram introduzidos pequenos estímulos como o uso do apito para a mudança de rotações, de modo a os alunos ficarem familiarizados desde o início com o sinal sonoro, foram impostas outras regras como a arrumação do material no final de cada aula e a maneira como deviam manusear o mesmo. Foi necessário relembrar o uso obrigatório das sapatilhas nas aulas de ginástica e a proibição do uso de acessórios, como relógios, colares e brincos.

Na construção de grupos privilegiei a criação de grupos heterogéneos, por estes promoverem um clima motivacional orientado para a mestria, potenciando a aprendizagem como o desenvolvimento de inclusão e a interajuda (Martins, Gomes e Carreiro da Costa, 2017).

A avaliação inicial (AI) é bastante importante, pois é nesta fase que são definidos os objetivos para cada matéria, esta AI teve como base as situações de aprendizagem presentes no protocolo de avaliação inicial da escola, os PNEF e o perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. A avaliação inicial terá a duração de 4 a 5 semanas, de forma que seja possível recolher as informações necessárias acerca das aprendizagens adquiridas, ou não, nos anos anteriores.

A avaliação inicial foi dividida em 3 áreas, a área das atividades físicas, a área da aptidão física e por último a área dos conhecimentos.

Relativamente à área das Atividades Físicas, a avaliação inicial incidiu sobre as matérias dos jogos desportivos coletivos, 2 das 3 matérias de ginástica, ginástica de solo e de aparelhos, dança e badminton, relativamente ao atletismo, esta foi avaliada posteriormente.

A nível dos JDC os alunos foram avaliados de acordo com as situações estipuladas no protocolo de avaliação inicial da escola (anexo III), começamos pelo nível introdutório, se os objetivos deste forem cumpridos, passamos para o nível elementar, observamos sempre de um nível geral, passando de seguida para um nível mais individual, onde observamos cada aluno e destacamos os diferentes níveis,

nomeadamente os alunos com maiores dificuldades. As situações presentes no protocolo vão, na sua maioria, ao encontro das situações de avaliação autêntica descritas por Comédias Henriques (2012).

Na Avaliação Inicial do Futebol, realizei situações de jogo 4x4 e 5x5 com defesa-sombra, ou seja, os defesas não podiam “roubar” a bola do atacante, dando assim mais espaço para tomarem decisões, nesta situação observei o passe e receção, marcação e desmarcação para a linhas de passe, mas também se os jogadores ocupam o espaço de jogo ou se os jogadores se encontram todos no mesmo espaço em torno da bola e se existem remates à baliza.

No basquetebol, foi realizado jogo 4x4 em campo reduzido, observando se os alunos conseguem ou não progredir em campo, se se desmarcavam oportunamente, se marcavam o adversário direto e se havia muitas situações de finalização.

No andebol foi realizada uma situação de 5x5 em campo inteiro, cujo objetivo passava por realizar o passe e desmarcação mantendo sempre a linha de passe, privilegiando a defesa homem a homem, e defesa na sua metade do meio-campo.

Para o voleibol as situações de avaliação privilegiadas foram cooperação, 2+2 de forma a verificar se os alunos cumpriam ou não o nível introdução e também situações de 4x4 em campo reduzido. Na situação de 2+2 o objetivo era conseguir manter a bola no ar o maior tempo possível, os principais indicadores de observação foram se a bola era mantida no ar de forma continua e se os toques na bola eram maioritariamente toque de dedos. Na situação de jogo 4x4, os principais indicadores a observar eram a dinâmica dos três toques, o 2º toque dado maioritariamente na posição 3 e qualidade nas execuções.

Na ginástica, a avaliação inicial é dividida entre a ginástica de solo e a de aparelhos. Na ginástica de solo a avaliação teve como base a realização de diversas habilidades gímnicas tanto do nível Introdução, tendo que realizar cambalhota à frente e à retaguarda, roda e passagem por pino, como do nível Elementar, onde os alunos tinham de realizar com fluidez a cambalhota à frente com pernas afastadas ou unidas, cambalhota à frente saltada, cambalhota à retaguarda, pino, roda, uma posição de flexibilidade, uma de equilíbrio e por fim realizar elementos de ligação.

No que diz respeito à ginástica de aparelhos, os alunos realizaram exercícios nos diversos aparelhos (minitrampolim, boque, plinto, trave e barra-fixa).

A avaliação inicial no atletismo incidiu sobre o Corta-mato, os 40m velocidade, barreiras, estafetas e por último o salto em altura.

Nas raquetes, a avaliação inicial incidiu sobre o badminton, onde foram realizadas situações de cooperação 1+1 e competição 1x1, onde o objetivo era conseguir realizar o *lob*, o *clear*, o *drive* e o *amorti*, para os alunos com mais dificuldade o objetivo era conseguir manter o volante no ar o maior tempo possível.

Por fim na dança os alunos realizaram o merengue em *linedance* e o regadinho a pares.

1.4.2 Balanço da 1ª Etapa

Após concluída a 1ª etapa de lecionação, tendo em conta os dados obtidos na avaliação inicial (apêndice I), foi possível traçar as metas e objetivos para o ano letivo para a turma e para os alunos, tendo em conta as dificuldades de cada um. No quadro abaixo encontra-se o nível de cada aluno nas matérias de JDC.

Quadro 5- Avaliação inicial de JDC

Matérias	Não Cumpre	Introdução	Elementar
Basquetebol	4,9,11,14,15,16,17,23,25,26,27	1,2,3,6,7,10,18,20,21,24,28	29
Voleibol	3,4,9,11,14,15,16,17,23,25,26, 27	1,7,10,18	2,6,20,21, 24,28,29
Andebol	4,9,10,14,15,16,17,23,25,26	1,2,3,6,7,11,20,21,24,27,28,29	-
Futebol	3,4,6,9,14,15,16,17,18,21,23,2 4,25,26,27,28	1,2,7,10,11,20,29	-

Legenda: Não Cumpre- Os alunos que não dominam o Nível Introdução; Introdução- Alunos que dominam o Nível Introdução; Elementar- Alunos que dominam o Nível Elementar

Nos JDC, a forma de avaliação foi a situação de jogo, tal como é definido por Comédias (2012), no entanto senti uma grande dificuldade na realização da avaliação devido à imprevisibilidade do jogo e ao facto de as situações de jogo serem irrepetíveis, pelo que foi necessário repetir por diversas vezes as situações de avaliação para conseguir avaliar todos os alunos.

Como se pode observar no quadro 5 existe um elevado número de alunos que não cumpre o nível introdução nas matérias de JDC, sendo é no andebol e no basquetebol que os alunos possuem menos dificuldades, por outro lado o voleibol e o futebol são as matérias onde apresentam maiores dificuldades. Apesar de no voleibol existir um elevado número de alunos que não cumpre o nível introdução, temos um grupo de reduzido de alunos que se encontra no nível elementar. As principais dificuldades dos alunos a nível dos JDC encontra-se relacionado com o controlo de bola, na marcação e desmarcação, progressão em campo e finalização.

Outra grande dificuldade presente nas modalidades coletivas, está relacionado com o jogo anárquico, existe um grande aglomerado em torno da bola e os alunos não sabem tomar decisões quando têm a bola em sua posse.

Raquetes e dança, foram as duas modalidades, onde houve um maior número de alunos a conseguir a atingir, pelo menos, o nível introdução. No badminton as principais dificuldades dos alunos está na sustentação do volante no ar, usando os batimentos de *clear* e *lob* e a realização do serviço, as alunas 4, 20 e 23 apresentavam ainda dificuldades a nível da pega da raquete. Na dança apenas um dos alunos da turma não cumpria com o nível introdução.

Quadro 6- Avaliação Inicial de Atletismo, Ginástica, Raquetes e Dança

Matérias	Não Cumpre	Introdução	Elementar
Atletismo	-	-	-
Ginástica de Aparelhos	1,9,10,14,15,16,18,20,25, 26	3,4,6,7,11,21,23,24,27,28,29	2
Ginástica de solo	1,9,14,15,16,18,23	3,4,6,7,10,11,20,21,26,27,28,29	2,24
Raquetes	4,11,16,20,23,27	1,9,10,14,15,18,21,24,26,28	3,6,29
Dança	1	2,3,6,9,10,11,14,15,16,18,20,23, 24,26,27,28,29	-

Legenda: Não Cumpre- Os alunos que não dominam o Nível Introdução; Introdução- Alunos que dominam o Nível Introdução; Elementar- Alunos que dominam o Nível Elementar

No que diz respeito ao atletismo não consegui realizar a avaliação inicial neste primeiro momento.

A nível da Aptidão Física, durante uma semana foi aplicado a Bateria de Testes do FITescola, referida e descrita anteriormente. De acordo com o quadro 7, podemos observar que um considerado número de alunos não conseguiu atingir a zona saudável no

Teste do Vaivém, sendo que existem alunos que geram preocupação por apresentarem mais que um teste FZSAF.

Quadro 7- Avaliação Inicial da Aptidão Física

Testes de Aptidão Física	FZSAF	DZSAF
Vaivém	11	10
Flexibilidade MI	8	14
Flexibilidade MS	5	17
Extensão de Braços	4	17
Abdominais	1	20
Impulsão horizontal	1	17

Relativamente à Área dos Conhecimentos como foi dito anteriormente não foi realizada nenhuma AI.

1.5 2ª Etapa

1.5.1 Plano

A segunda etapa foi ao encontro das Prioridades que foram traçadas durante a avaliação inicial, onde conforme o que foi observado, tracei estratégias a serem implementadas com o objetivo de promover a aprendizagem e o desenvolvimento dos alunos (Bom et al., 1992).

No que diz respeito à formação de grupos privilegiei os grupos heterogêneos de forma que os alunos com menos dificuldades pudessem ajudar e motivar os alunos com mais dificuldades, contudo, sempre que necessário e justificado criei grupos homogêneos, (Martins et al., 2017). A formação de grupos deve ser controlada pelo professor de forma que haja diferenciação de ensino assim como evitar que os amigos fiquem com os amigos, o que pode originar comportamentos desviantes durante as aulas.

Quadro 8- Objetivos 2ª Etapa de Lecionação

Objetivos 2ª Etapa de Lecionação
Planear aprendizagens nas matérias prioritárias identificadas em grupo de alunos.
Criação de grupos heterogêneos, criando oportunidades de aprendizagens em função das prioridades traçadas para cada aluno.
Circular pelo espaço de aula dando feedback.
Melhorar a gestão do tempo de aula, tendo em conta os tempos e rotação

No 12º ano os alunos regem-se por um regime de opções, onde os alunos escolhem em quais matérias querem ser avaliados, tendo de escolher uma matéria de JDC, uma dança (social ou tradicional), uma ginástica e por fim duas das alternativas, as escolhas dos alunos encontram-se no apêndice II. Apesar de ser um regime de escolhas, não deixei de abordar o futebol, o andebol e as ginásticas de solo e aparelhos. No entanto dei prioridade as matérias escolhidas por cada aluno, criando grupos de trabalho

heterogêneos de forma que os alunos aperfeiçoassem as matérias da sua preferência, ajudando os alunos a atingirem o sucesso no final do ano letivo.

No voleibol, a principal dificuldade era o deslocamento para o ponto de queda da bola, realizar toque de dedos e manchete, isto para o grupo que apresenta maiores dificuldades. Para solucionar este problema optei por usar bolas mais leves, pois esta demora mais tempo a cair, assim como optei por retirar a rede, pois para quem tem dificuldades isso acaba por ser um objeto limitador, optei então por exercício de 1+1 com e sem rede e exercício de 2+2. Foram também realizados exercícios de mandar a bola ao ar, a bola tocar uma vez no chão e só depois é que o colega realizava o toque de dedos. Ainda no que diz respeito ao voleibol temos alunos que são bastante bons e que ajudam os alunos que possuem mais dificuldades. Na criação de grupos no voleibol tentei de alguma forma conseguir colocar um aluno com menos dificuldades com alunos com mais dificuldades.

No que diz respeito ao basquetebol um dos principais problemas identificados, foi a realização do lançamento na passada, desmarcação e criação de linhas de passe. Privilegiei exercícios mais analíticos onde os alunos apenas tinham de realizar o lançamento na passada, realizar numa fase inicial jogo reduzido 3x3 passando posteriormente para 4x4, sendo que se tornar difícil para os alunos não será permitida o roubo de bola, mas sim a interseção de passes, sendo o objetivo final realizar 5x5 em campo inteiro.

Ao nível do atletismo, o objetivo seria começar a introduzir o salto em altura e treinar para o corta-mato, uma vez que o atletismo no 1º semestre é avaliado através do corta-mato, os alunos não comparecerem à prova têm negativa no final do semestre.

No caso da ginástica de aparelhos optei por realizar progressões de forma a ser mais fácil para os alunos com maior dificuldade, atingirem o sucesso, nomeadamente a subida para o plinto e boque, no caso da barra fixa os alunos que apresentavam maior dificuldade usavam a barra-fixa mais pequena, no caso da trave quem não se sentisse à vontade começava pela trave baixa, passando posteriormente para a trave alta. Na ginástica acrobática, que é onde os alunos se destacam mais, optei por lhes apresentar as figuras que têm de realizar para cada um dos níveis e em cada aula os alunos decidiam que figuras realizar.

No badminton, alguns alunos ainda têm dificuldade na pega da raquete, por esse motivo comecei por demonstrar a esses alunos a forma correta de realizar a pega e corrigi-los sempre que a pega não fosse realizada da maneira adequada, foi necessário parar algumas vezes e demonstrar o gesto aos alunos com maior dificuldade de forma a mudar desde o início o gesto realizado incorretamente. Comecei a trabalhar com os alunos com menos dificuldades o *drive* e o *amorti*, optei por mostrar inicialmente como se realiza o movimento e qual a trajetória do mesmo.

Na matéria de dança lecionei a Rumba Quadrada, Salsa e Chácháchá, no aquecimento das aulas usando o *linedance* como forma de aprendizagem dos passos, sendo que posteriormente formaram pares que foram alternando a fim de que os alunos não só dançassem com outras pessoas, mas também para que houvesse uma cooperação entre os alunos onde os menos aptos tivessem oportunidade de aprender com os mais aptos.

Optei ainda por abordar o ensino da patinagem nas aulas, para além de ser uma das matérias que pode ser usada como avaliação na categoria “outras” é uma matéria na qual me sinto bastante à vontade para lecionar e o ensino da mesma tem mais valias para os alunos a nível do desenvolvimento motor, pois ajuda no melhoramento da coordenação motora fina e grossa, além do controlo do equilíbrio (Gabbard, 2011). A realização da patinagem ajuda ainda a nível da agilidade. Comecei por abordar os princípios da patinagem, de forma a os alunos terem as bases e a partir daí começarem a evoluir.

Na área da aptidão física, no aquecimento houve sempre uma parte dedicada à aptidão física, umas vezes em forma de circuito, onde havia um conjunto de 4 estações onde os alunos permaneciam durante 30’’ a realizar determinado exercício, outras vezes a aptidão física era trabalhada com a turma toda em conjunto realizando no mínimo 3 séries de 10/15 repetições de cada exercício.

Por fim na área dos conhecimentos, os alunos foram avaliados através de um teste acerca do tabagismo, sendo que foi o tema que decidi escolher para a turma, uma vez que se enquadra nos temas a serem abordados no 12ºano, por esse motivo achei interessante mostrar uma *tedtalk* acerca do tabagismo e posteriormente fazer um teste com algumas questões sobre o assunto.

1.5.2 Balanço da 2ª Etapa

A 2ª etapa teve como foco principal as prioridades dos alunos, assim como os objetivos e estratégias traçadas foram ao encontro das principais dificuldades detetadas na avaliação inicial, a criação de grupos de trabalho homogêneos contribuiu para a aprendizagem e melhoramento das competências dos alunos que possuem mais dificuldades.

Na área das atividades físicas, a matéria que teve maior destaque, foi a dança assim como a ginástica acrobática, os resultados foram bastante positivos, tendo os mesmo ido ao encontro do empenho e cooperação nos grupos de trabalho, sendo matérias nas quais os alunos se destacam bastante e onde a troca de pares ajudou a que os alunos com mais capacidades ajudassem aqueles que possuem menor capacidade, o que permitiu uma evolução dos mesmos, numa das aulas optei também por permitir que os alunos usassem o telefone e eles próprios vissem vídeos acerca da dança e onde pudessem aprender ao seu ritmo e também repetir diversas vezes. A ginástica acrobática é a ginástica onde os alunos se destacam mais e onde têm melhores notas, por ser algo que gostam efetivamente de realizar. Nas aulas apresentei um conjunto de folhas onde estavam presentes todas as figuras que tinham de realizar tanto a pares como a trios para conseguirem atingir cada um dos níveis, introdução e elementar.

Nos JDC, houve a melhoria por parte de alguns dos alunos, no entanto ainda existem bastantes dificuldades por parte de outros. No basquetebol existiam grandes dificuldades, mesmo em relação aos exercícios básicos da modalidade como a marcação individual homem a homem, onde se devem posicionar perante o adversário e o cesto e ainda há alunos que apresentam dificuldades no drible, onde após receberem a bola não se enquadram com o cesto e driblam a olhar para o chão, quando estão a atacar e se não tiverem ninguém à sua frente em vez de progredirem para o cesto passam a bola.

Tivemos ainda situações onde quando recebem a bola querem passá-la o mais rapidamente possível sem antes analisar o jogo e decidir para quem passar e sem se enquadrarem com o jogo, pelo que os objetivos traçados não foram cumpridos.

No voleibol, os objetivos que foram traçados para esta 2ª etapa foram atingidos apesar das dificuldades ainda existentes, nomeadamente o uso constante da manchete mesmo quando não é necessário.

No badminton os alunos com menos capacidade conseguiram alcançar os objetivos traçados na etapa anterior e foi possível evoluir de uma situação de 1+1, cooperação, para uma situação 1x1, apesar de alguns ainda não conseguirem realizar nem o *drive*, nem o *amorti*.

Em relação à patinagem existe um grupo reduzido de alunos que apresenta grandes dificuldades principalmente em colocar-se de pé e fazer pequenos deslocamentos, pelo que foi necessário adequar os exercícios e dar feedback constante. Foram colocados colchões como “local de segurança” para que os alunos conseguissem andar em cima dos mesmos, sem haver perigo de se magoarem. Os alunos que possuíam maior competência, começaram a aprender a realizar outras habilidades, como a realização de oitos, curvas paralelas e curvas com o cruzamento de perna e ainda travagem em T.

Relativamente à área da aptidão física, houve melhorias, apesar de no vaivém ainda haver muitos alunos não aptos, nos restantes testes houve melhoria e alunos que anteriormente se encontravam na zona não saudável, conseguiram passar para a zona saudável, apesar de ainda haver alunos com algumas dificuldades, houve melhorias.

No que diz respeito à área dos conhecimentos a turma dominou o conteúdo do teste de avaliação, tendo todos tido sucesso no mesmo, (apêndice III).

1.6 3ª Etapa

1.6.1 Plano

A 3.ª etapa é designada como sendo a etapa Progresso, é a etapa que assinala a continuidade das aprendizagens, sendo o objetivo o domínio das matérias mais críticas. Nesta etapa tive a preocupação de analisar todo o trabalho que foi realizado na etapa anterior e verificar os objetivos que não foram atingidos.

Desta forma os objetivos passam por:

Quadro 9- Objetivos 3ª Etapa de Lecionação

Objetivos 3.ª etapa
Planejar situações de aprendizagem de forma que os alunos possam progredir as matérias onde têm maior dificuldade
Melhorar a instrução durante as situações de aprendizagem
Melhorar o descolamento e a transmissão de feedback durante aula.
Abordar a matéria de atletismo.
Melhorar a aptidão física dos alunos

Dando continuidade ao processo desenvolvido na 2ª etapa, no voleibol, visto que o grupo já possui uma boa capacidade de jogo e uma boa técnica optei por dar continuidade às situações de jogo 4x4, de forma a introduzir conceitos táticos para promover o desenvolvimento da compreensão do jogo, (Fraga, 1996). Apesar do nível avançado dos alunos ainda existem algumas falhas, nomeadamente por parte das raparigas, que usam a manchete mesmo quando não é necessário usar, ou o aluno que está a passador, encontrar-se de costas para a rede e realiza o passe de costas em vez de se colocar de lado ou rodar o corpo de forma a ver não só o jogo como também para onde realizar o passe.

No basquetebol, existem ainda vários aspetos técnicos que exigem aprimoramento, como a tomada de decisões em jogo, o drible, o passe, a finalização, a colocação entre o adversário e o cesto, receber e enquadrar com o cesto e posicionamento em campo. É comum observar aglomeração em torno do jogador com bola e falta de organização em campo.

De forma a simplificar a aprendizagem optei por iniciar com o jogo dos 10 passes, onde não existe drible nem roubo de bola, desta forma os alunos podem concentrar-se em observar o jogo e tomar decisões com tempo, decidindo para quem passar a bola de forma a progredir em campo. Dada a dificuldade dos alunos criei situações de superioridade numérica 2x1 ou 3x2, inicialmente focarei na situação de 2x1, visto que estudos demonstram que reduzir o número de jogadores aumenta o contacto com a bola, garantindo dessa forma mais protagonismo para a tomada de decisões, conforme apontado por Kluseamnn, Pyne, Foster e Drinkwater (2012).

Numa fase posterior, quando os alunos já tinham superado as principais dificuldades assinaladas, realizei situações de jogo reduzido 3x3, jogando apenas meio-campo, fazendo transferência do que tinha sido aprendido para a situação de jogo.

Para enfatizar o aspeto ofensivo, implementei a regra colocar os braços atrás das costas quando se está a defender quem tem a bola, dessa forma proporciona mais oportunidade para tomar decisões eficazes, conforme discutido por Davids, Button, Araújo, Renshaw e Hristovski (2006). Essa abordagem irá facilitar o alcance das metas de aprendizagem.

No atletismo, introduzi o salto em altura, estafetas e velocidade de 40m. Ao nível do salto em altura o problema reside, na fase de corrida e na impulsão, pelo que o foco irá incidir nesses dois aspetos.

No que diz respeito à ginástica acrobática, visto ser a matéria onde se destacam mais, o objetivo para esta etapa passa por melhorar a construção e marcação de figuras, nas 3 fases existentes: monte, figura e desmonte.

Para o caso do badminton, continuarei com as situações de aprendizagem 1x1, dando seguimento às situações de aprendizagem passadas, tendo em conta não só as dificuldades apresentadas anteriormente, como começarei também trabalhar sobre o *drive* e remate. Consoante o desenvolvimento dos alunos introduzi também o 2+2.

No caso da dança, no 1º semestre foram lecionadas o Chácháchá e a Rumba Quadrada, no 2º semestre será abordada a Salsa. A estratégia para lecionar será igual à estratégia usada anteriormente, começando pelo *linedance* e posteriormente criando uma estação de aprendizagem, onde os alunos a pares treinam a dança, recorrendo não só ao conhecimento que adquiriram nas aulas, como também usando o recurso de vídeos onde podem ver e rever a dança e ainda têm o suporte em papel, onde possuem os passos descritos ao pormenor. Um aspeto que achei importante e que resultou no 1º semestre na aprendizagem das outras danças foi a rotatividade dos pares, ou seja, não dançarem sempre com as mesmas pessoas, assim como a criação de pares onde os alunos com menos dificuldades ensinem os alunos com mais dificuldades.

Por fim, relativamente à patinagem continuei a realizar progressões de aprendizagem, com os alunos com mais dificuldades comecei a colocar colchões de fitness afastados um pouco uns dos outros para terem contacto com o solo, já com os alunos com menos dificuldades, continuei a fazer exercícios de forma a progredir na aprendizagem, patinar para trás com o auxílio da parede.

Na área da aptidão física, o objetivo passou por continuar o trabalho feito na etapa anterior, realizando exercícios de aptidão física no início de cada aula, após o aquecimento, mas também por vezes em estações de trabalho, onde os alunos desenvolvem as capacidades onde possuem mais dificuldades.

Em relação à área dos conhecimentos, foi proposto à turma a realização de um trabalho, uma vez que este ano é o último ano em que têm contacto com a educação física seria importante que para o ano continuassem a ter alguma atividade e por esse motivo o trabalho consistia em realizar uma pequena pesquisa acerca de uma atividade física que lhes agrade, que se informem acerca de onde a podem praticar, quanto será o custo de prática, o porque de terem escolhido e o que pretendem obter com a realização dessa atividade, fazendo posteriormente uma apresentação oral.

1.6.2 Balanço 3ª Etapa

No que diz respeito ao voleibol, nos alunos com maior dificuldade, foram observados alguns progressos, nomeadamente em manter a bola no ar, durante um maior período, os alunos que tinham dificuldade em realizar toque de dedos também mostraram um progresso nesse aspeto e a deslocação em campo também teve melhorias. Os alunos com maior competência também demonstraram progressos, as decisões não eram tomadas tão impulsivamente, sendo as mesmas tomadas com maior consciência e a distribuição em jogo também melhorou.

No basquetebol, conseguimos evoluir de jogo 3x3 em meio-campo para um jogo 4x4 em campo inteiro, as estratégias implementadas a nível das progressões nos aspetos técnicos permitiram alcançar os objetivos esperados, o uso dos constrangimentos e a manipulação das regras permitiu chegar a esse resultado. Contudo ainda existem alunos com algumas dificuldades, na progressão em campo e nas tomadas de decisão, isso deve-se maioritariamente à falta de empenho, mas também à falta de confiança neles próprios.

No atletismo devido ao mau tempo constante não foi possível realizar as vezes desejadas a corrida de estafetas na pista, ainda assim foi possível realizar 2 ou 3 aulas e relembrar os alunos dos aspetos básicos da corrida de estafetas, falar sobre a área de transmissão assim como se realiza a passagem do testemunho, foram feitos também alguns exercícios de estafetas dentro do pavilhão. Relativamente ao salto em altura, todos

os alunos realizaram o salto de tesoura, o problema estava na fasquia pois a mesma era um constrangimento para alguns dos alunos, o que fazia que hesitassem na altura de saltar.

No que diz respeito à patinagem, ao longo das aulas houve um grande progresso dos alunos, principalmente dos que tinham maior dificuldade, alguns deles, começaram a conseguir patinar fora dos colchões, alguns com ajuda dos colegas outros já independentes.

Relativamente à dança, a rumba quadrado foi adquirida com sucesso, os alunos com mais competências foram também os alunos com mais dificuldades de forma que todos conseguissem chegar ao mesmo patamar de aprendizagem, para uma melhor aprendizagem dos alunos e para que os mesmo pudessem ser independentes, em algumas aulas os mesmo puderam usar o telefone para verem vídeos da dança e posteriormente reproduzirem, assim como também levei um conjunto de papeis com as diferentes etapas da dança descritas ao pormenor para que os alunos que tivessem dificuldade em algum ponto específico tivessem por onde se guiar.

Por fim, no badminton dei continuidade as situações de 1x1, com os alunos com maior dificuldade e situações de 2+2, com os alunos com menos dificuldades, incidi também sob os batimentos onde havia maior dificuldade, explicando aos alunos como deveria ser realizado cada batimento e onde era suposto o volante cair após o batimento, para isso mostrei não só imagens da trajetória que o volante tinha de fazer, como no campo demarquei zonas, e no início do exercício expliquei quais os batimentos que queria que realizassem e onde era suposto o volante cair.

Na área da aptidão física dei continuidade as estratégias das etapas anteriores, dedicando sempre uma parte do aquecimento ao desenvolvimento da aptidão física, realizando um conjunto de series e repetições de determinados exercícios, ou então a realização de um circuito, onde os alunos permaneciam cerca de 30'' em cada estação rodando ao som do apito para a estação seguinte. Foram realizados testes do FITescola intermédios de forma a avaliar a prestação dos alunos e os resultados obtidos foram bons tendo em consideração os resultados obtidos no 1º semestre.

Relativamente à área dos conhecimentos, realizei uma pequena apresentação à turma, onde abordei a importância da prática de atividade física e qual os benefícios da mesma, que a prática de atividade vai muito além de benefícios a nível físico, a mesma

também ajuda a nível do psicológico. Falei da importância de ter um plano de treino e que cada um devia construir um para si, tendo em conta as suas capacidades e que deviam ir progredindo aos poucos. No final do semestre todos os alunos deveriam fazer uma apresentação para a turma a abordar os tópicos solicitados.

A nível pessoal, a dimensão da instrução melhorou bastante ao longo desta 3ª etapa, sendo que a semana do PTI ajudou bastante neste aspeto. Procurei aumentar o número de feedbacks positivos, de forma a motivar mais os alunos, assim como os encorajar a nível das suas capacidades. O encorajamento por parte do professor possui um papel no sucesso do aluno (Walling e Duda, 1995) Efetivamente o encorajamento das capacidades dos alunos refletiu-se nas aulas e no trabalho realizados pelos alunos, uma vez que muitos deles sentiam-se um pouco inseguros das suas capacidades, o facto de os incentivar levo-os a desafiarem-se um pouco mais e não terem tanto medo de fazer as coisas com medo de errar. A valorização da prestação dos alunos serviu como exemplo de ações a seguirem.

1.7 4ª Etapa

1.7.1 Plano

Na 4ª etapa de lecionação, também designada de Produto, coincide com o fim do ano letivo, sendo que o principal objetivo é a aferição das aprendizagens que foram adquiridas ao longo de todo o ano letivo e a consolidação das mesmas, o que não invalida que os alunos também adquiram novas aprendizagens nesta etapa.

Esta última etapa tem a duração de aproximadamente 1 mês e meio, nesta etapa serão lecionadas cerca de 13 aulas, sendo que 2 delas, serão decididas ao FITescola. Os objetivos para esta última etapa foram os seguintes:

Quadro 10- Objetivos 4ª Etapa da Lecionação

Objetivos 4.ª etapa
Consolidar o produto final das aprendizagens adquiridas ao longo do ano.
Recuperação dos alunos com maiores dificuldades.
Resultados obtidos nas matérias prioritárias.

Nesta etapa à semelhança da etapa anterior continuei a usar a flexibilidade dos grupos, visto que grupos flexíveis permitem a personalização do ensino atendendo as necessidades de cada aluno, dessa forma o agrupamento dos alunos com dificuldades

semelhantes ajuda a direcionar a instrução tornando o desempenho do aluno mais eficaz, desta forma a instrução e o feedback são personalizados e específicos face as necessidades que o grupo apresenta (Tomlinson, 2001). Contudo, a formação de grupos heterogéneos foi importante principalmente para o desempenho nos JDC.

No que diz respeito ao voleibol, de maneira que todos os alunos conseguissem pelo menos atingir o nível Introdução nesta modalidade, realizei situações 2+2, utilizando a rede baixa, para este grupo específico de alunos. O objetivo passava por enviar a bola alta para o outro lado, pois o foco não é a competição, mas sim a cooperação, conseguir manter a bola no ar e dar continuidade ao jogo. No caso do grupo com maior competência, tendo em conta os objetivos finais para o nível elementar, dei continuidade ao jogo 4x4 sendo obrigatório a dinâmica dos 3 toques, receção em passe ou manchete e finalização da jogada em remate em apoio ou passe colocado.

No basquetebol, privilegiei situações de 3x3 para os alunos com maior dificuldade de forma que conseguissem desenvolver as competências face aos objetivos traçados ao longo do ano. No grupo com mais dificuldades, foi necessário uma maior intervenção e feedback constante, aos poucos foi retirando as restrições que tinha ido colocando ao longo das etapas seguintes, como o não driblar, a defesa sombra, de forma a tornar o jogo o mais semelhante possível à forma jogada de 5x5. Nesta etapa os alunos com maior competência passaram do jogo de 4x4, para o jogo formal 5x5, pois as aprendizagens dos mesmo enquadravam-se no nível Elementar, onde foi proposto desenvolver o passe e corte e a realização dos “5 abertos”.

Na dança, foram consolidadas as danças anteriormente aprendidas e foram revistas as danças tradicionais dadas nos anos anteriores, por norma a dança era incluída no aquecimento ou então numa estação de aprendizagem durante a aula.

Por fim, relativamente ao badminton, privilegiei as situações de 1x1 ou 2x2, consoante as dificuldades dos alunos, com os alunos com maiores dificuldades dei continuidade à situação de 1x1 enquanto com o grupo com menos dificuldades optei por criar situações de 2x2 de forma a cumprirem com os objetivos finais e atingirem o nível Elementar.

Na área da Aptidão Física, dei continuidade as estratégias aplicadas nas etapas anteriores, usando a aptidão física no aquecimento, durante cerca de 10 minutos, fazendo

várias 2/3 séries de 10 repetições, sendo que privilegiava os exercícios presentes no FITescola, de forma que quando realizassem os testes conseguissem concluir os mesmos com sucesso. As avaliações dos testes do FITescola foram marcadas para a semana de 6 a 10 de maio, sendo este o último momento de avaliação nesta área, servindo os resultados do mesmo para comparar com os resultados obtidos na primeira e segunda aplicação dos testes.

1.7.2 Balanço da 4ª Etapa

Nesta última etapa foram lecionadas muito poucas aulas, devido a feriados e outros constrangimentos que levaram ao impedimento da realização das mesmas, sendo que das 13 aulas inicialmente previstas, apenas ocorreram 6 aulas, pelo que foram essencialmente dedicadas à avaliação das matérias, ao FITescola e respetiva recuperação.

No que diz respeito à avaliação final da Área das Atividades Físicas (apêndice IV), no voleibol, as estratégias implementadas nas aulas revelaram-se eficazes, conduzindo a um progresso na conquista dos objetivos finais propostos, sendo que os alunos que inicialmente não atingiam o nível introdutório, conseguiram atingir o mesmo, sendo que a criação de grupos heterógenos foi determinante, uma vez que os alunos com mais capacidades ajudavam os alunos com menos capacidades, servindo também de motivação para os mesmos alcançarem os objetivos propostos. Contudo alguns alunos não atingiram o domínio total de algumas técnicas pelo que foi necessário trabalhar de forma individual com os mesmos de forma a os objetivos serem atingidos.

É de destacar ainda o desenvolvimento dos alunos do nível Elementar, domínio dos 3 toques e a finalização de forma intencional no 3º toque, sendo este em forma de remate ou passe colocado, para alcançar os objetivos traçados para este grupo, privilegiei a criação de grupos homogêneos de forma a juntar alunos de níveis semelhantes e da valorização positiva em situações de jogo, tendo em conta o condicionamento operante de Skinner (1984).

A nível do basquetebol, foi bastante desafiante, uma vez que havia alunos com bastantes dificuldades a nível da execução técnica, no entanto houve um progresso positivo ao longo do ano, no grupo com maiores dificuldades, foi necessário parar o jogo diversas vezes e questionar os alunos acerca do que estava errado e como deviam ter feito de diferente, foi necessário dar feedback constante, sendo que no fim do ano os alunos

propostos a atingir o nível Introdução conseguiram atingir esse mesmo nível. A criação de grupos homogéneos e os constrangimentos impostos levou ao sucesso da aprendizagem, uma vez que a mesma era mais individual e concentrada num grupo que possuía as mesmas dificuldades de aprendizagem. No grupo de nível Elementar verificou-se uma progressão na organização ofensiva e a realização do passe e corte e começou a haver também uma ocupação racional em campo, os “5 abertos”.

No badminton apesar das dificuldades por parte de um grupo reduzido de alunos, em realizar a pega correta da raquete e fazer os batimentos de *lob* e *clear* os mesmos conseguiram progredir e ter sucesso, tal deveu-se ao acompanhamento dado aos alunos durante as aulas e aos métodos de aprendizagem usados ao longo das etapas anteriores, isolamento dos batimentos e delimitar as zonas de queda. Para os alunos enquadrados no nível Elementar os mesmos conseguiram atingir os objetivos terminais jogo 1x1 com a realização de diferentes batimentos consoante a jogada, com estes alunos em algumas das aulas optei por formar grupos homogéneos de forma a trabalhar os objetivos comuns e conseguir evoluir com os mesmos, realizei ainda em algumas aulas o 2+2, de forma a motiva-los e a evoluírem, uma vez que este grupo gostava da competição entre eles, tendo também realizado mini competições nas aulas.

No que diz respeito ao atletismo como foi referido anteriormente não foi possível trabalhar as vezes que planeava, devido ao mau tempo constante durante o período do inverno e visto a pista de atletismo ser no exterior, no entanto no pavilhão fui trabalhando o salto em altura e em algumas aulas as estafetas, de forma a ensinar a componente técnica, nomeadamente a passagem do testemunho, de forma a posteriormente aplicar o que foi aprendido na corrida de 4x50m. No que diz respeito ao salto em altura, todos os alunos conseguiram alcançar o nível Introdução, realizando com sucesso o salto tesoura, no entanto foram poucos os alunos que atingiram o nível Elementar, realizando com sucesso o salto *Fosbury Flop* atingindo as marcas definidas para a sua idade e género. Ao longo das aulas foi necessário usar a demonstração da técnica para os alunos perceberem como a mesma se realizava.

A nível da dança os objetivos finais foram alcançados pela turma inteira, as danças lecionadas foram aprendidas com sucesso por todos os elementos da turma, sendo que uns tiveram mais sucesso que outros, no entanto, todos conseguiram alcançar o nível Introdução com sucesso, sendo que apenas um número reduzido de alunos conseguiu

atingir o nível Elementar. O sucesso deve-se em parte ao trabalho que os alunos foram desenvolvendo ao longo do ano e devido as estratégias usadas nas aulas, o facto de os alunos mais aptos ensinarem os menos aptos ajudou na aquisição de conhecimento, assim como a criação de estações dedicadas à dança, pois permitiu que houvesse um pequeno grupo de trabalho, o que levou a que fosse dado um feedback mais direcionado.

A respeito da Patinagem, foi a matéria onde houve uma grande evolução por parte dos alunos, pois uma parte da turma ou nunca tido contacto com a modalidade ou apesar de já ter tido não era algo recorrente, não tendo as bases e não alcançar o nível Introdução, no entanto havia um grupo reduzido de 4 alunas que faziam patinagem com alguma regularidade e isso refletiu-se ao longo das aulas, pois o à-vontade com os patins era maior e foi possível evoluir com elas até ao nível Elementar. O ensino da Patinagem foi um grande desafio, pois a falta de confiança e a desconfiança perante esta modalidade era grande e no início alguns alunos estavam reticentes, no entanto as estratégias aplicadas ao longo do ano permitiu que os mesmos conseguissem evoluir, o uso de colchões em todas as aulas, como que “um porto seguro” onde os alunos com maior dificuldade, podiam usar para se adaptarem aos patins, desenvolver o equilíbrio e principalmente a nível da postura, pois um dos principais problemas dos alunos era a postura, inclinavam-se demasiado para a frente e não havia a flexão ligeira dos joelhos. O uso dos colchões ajudou também a nível das quedas e a que os alunos avançassem ao seu ritmo, conquistando a confiança necessária assim como a autoestima, dessa forma os alunos não foram excluídos por não saberem patinar.

Por fim a nível da Ginástica, uma maioria da turma escolheu a Ginástica Acrobática, como sendo a ginástica a ser avaliada, no entanto houve um grupo de alunos que preferiu ser avaliada na Ginástica de Aparelhos. Um dos problemas verificados na ginástica acrobática encontrava-se nos critérios da escola para avaliar esta matéria, uma vez que não havia diferenciação entre a posição de base ou volante e sendo apenas necessário realizar uma figura do nível introdução ou do nível elementar tanto de pares como a trios, para obter o respetivo nível. Todos os alunos alcançaram os objetivos previstos, sendo que os meios usados para apoiar o desenvolvimento das aprendizagens, o uso de cartões onde que continham não só o desenho da figura, como a descrição ao pormenor de como deviam realizar a mesma foi determinante para o sucesso. A nível da Ginástica de Aparelhos, apenas um grupo de 7 alunos escolheu esta como sendo a ginástica a ser avaliada, a nível geral da turma a mesma apresentava grandes dificuldades

nesta ginástica, principalmente devido ao medo, derivado de más experiências no passado, no entanto a turma conseguiu evoluir bastante e ultrapassar os medos, tendo sido fulcral a criação de progressões, em cada aparelho, para que todos os alunos conseguissem atingir o nível Introdução, sendo que em cada estação havia sempre uma opção mais fácil para os alunos realizassem o exercício.

Apesar de no 12º ano haver um regime de opções por parte dos alunos, não deixei de abordar as modalidades que se encontram no programa, de forma a atingirem pelo menos o nível Introdução nas mesmas e terem as bases de cada matéria, no entanto acabei por dedicar mais tempo as opções escolhidas pelos alunos.

No que diz respeito à área da aptidão física, houve uma melhoria significativa nos resultados obtidos, comparativamente aos resultados obtidos ao longo do ano letivo, principalmente nos primeiros testes, nomeadamente no teste de aptidão aeróbia, sendo que os alunos que na 1ª tentativa ficaram FZSAF e quando repetiram o teste optei por realizar a milha, por ser um teste “mais fácil” e dessa forma dar oportunidade de os alunos ficarem aptos, uma vez que ao estarem FZSAF no teste de aptidão aeróbia, os alunos segundo os critérios só podem no máximo ter 12 valores na disciplina de EF. O sucesso alcançado pelos alunos nesta área deve-se ao desenvolvimento ao longo do ano e pela inclusão de circuitos e series de aptidão física no aquecimento, em todas as aulas.

Quadro 11- Avaliação Final da Aptidão Física

Testes de Aptidão Física	FZSAF	DZSAF
Vaivém/Milha	3	17
Flexibilidade MI	2	18
Flexibilidade MS	2	18
Extensão de Braços	1	19
Abdominais	-	21
Impulsão horizontal	2	20

Na Área dos Conhecimentos como foi mencionado no capítulo anterior, foi avaliada em formato de apresentação de um trabalho à turma, onde abordagem o que pretendiam fazer para o ano, quando deixassem de ter Educação Física na escola, quais as metas que queriam atingir e como as iam atingir, mas também que os alunos entendessem qual a importância da prática de atividade física e quais os benefícios que podiam a ver ter com a prática da mesma, sendo que deviam encontrar algo que vá ao encontro das suas capacidades e dos objetivos que querem para si próprios, sendo que houve alunos que aprofundaram mais que outros, exclusivamente houve 2 alunos que

falar mais ao pormenor do tipo de exercício que realizam no ginásio e o que pretendiam com esse método de treino. Na última aula foi também aplicado um questionário onde cada aluno fazia a sua autoavaliação (anexo IV).

1.8 Professor a Tempo Inteiro

O projeto de professor a tempo inteiro (PTI) decorreu ao longo de uma semana tendo como objetivos vivenciar o horário completo de um professor de Educação Física, a minha semana do PTI foi realizada entre os dias 11 e 15 de março, tendo os seguintes objetivos:

Quadro 12- Objetivos PTI

Objetivos PTI
Lidar, comunicar e adequar o conteúdo a alunos de diferentes faixas etárias e ajustando o feedback.
Aperfeiçoar a circulação pela aula de forma a conseguir observar todos os alunos e consequentemente o que os mesmo estão a fazer.
Melhorar a gestão do tempo de aula.
Aumentar a frequência de FB.

Numa primeira fase foi necessário consultar o *roulement*, de forma a selecionar as turmas a que poderia dar aulas, tendo em conta o horário das minhas aulas, mas também tendo em conta as minhas preferências.

Um dos critérios que tive em conta foi a lecionação a diferentes anos de escolaridade, visto que dessa forma estaria em contacto com alunos de diferentes idades e consequentemente abordar diferentes conteúdos o que contribui também para o meu desenvolvimento enquanto futura professora. O trabalho colaborativo entre professores tem uma elevada importância e contribuição visto que estimula o pensamento combinado e a interação entre diversos conhecimentos na melhoria do ensino (Roldão, 2007).

A semana do PTI permite desenvolver os parâmetros de Metas, Avaliação, Gestão, Intervenção e Clima (MAGIC), em turmas que possuem necessidades diferentes e características desiguais, sendo por isso a diferenciação pedagógica necessária no planeamento e intervenção. Este protocolo serve para melhorar a gestão de aula, principalmente a circulação entre estações, como também a instrução e *feedback* dado aos alunos as turmas escolhidas foram o 9º4, 10º1, 10º6, 11º3 e 12º7, sendo que o 12º7 é a turma a que habitualmente dou aulas e o 9º4 e o 10º1 são as turmas dos estagiários (apêndice V).

Após decidir quais as turmas que a quem iria lecionar as aulas, foi necessária uma observação prévia das aulas e falar com os respetivos professores de forma a perceber qual a melhor estratégia a usar com cada turma e quais os grupos de trabalho.

1.8.1 Balanço Professor Tempo Inteiro

A semana dedicada ao PTI, foi sem dúvida uma semana bastante trabalhosa, mas muito enriquecedora para o meu desenvolvimento como futura professora de educação física. O facto de ter de lecionar várias turmas sem as ter acompanhado desde o início do ano foi um grande desafio, assim como a experiência de lecionar em horário completo, a cooperação entre vários professores e a comunicação com alunos de diferentes idades. A cooperação entre professores sugere uma troca de informações que leva a uma decisão, tendo uma finalidade em comum (Friend & Cook, 1990).

Procurei desde o início criar um clima positivo com os alunos de cada turma fomentando dessa forma uma relação positiva entre professor e aluno, o clima ser positivo é necessário que haja dinâmicas relacionais positivas na sala de aula o que irá auxiliar o processo de ensino-aprendizagem, (Morgado, 2004, citado por Martins, 2014). Para que se atinga boas práticas e para um processo de ensino-aprendizagem melhor e de forma a haver motivação por parte dos alunos é necessário que seja criado um bom clima relacional na aula. A aula onde foi mais difícil conseguir esse clima positivo foi com a turma do 10º1 e com o 9º4, sendo que a turma do 9º4 é uma turma difícil de se lidar, e uma turma onde temos de estar sempre a verificar se estão a fazer o que lhes foi pedido ou se estão parados, a turma do 10º1 numa das aulas, foi complicado, pois é a última aula do dia e da semana o que significa que eles só querem ir embora para casa o que faz com que estejam mais impacientes e acabei por ter um pouco de dificuldade em controlá-los durante a aula.

Relativamente ao *feedback* a turma do 9º4 e do 10º1 foram as turmas onde foi necessário dar mais *feedback* e onde foi fundamental ter um maior controlo na correção das prestações dos alunos uma vez que o feedback é um fator fundamental o desenvolvimento de habilidades motoras e para a aprendizagem dos alunos. A linguagem usada foi algo também a ter em conta, porque a linguagem usada para os alunos do 9º não é a mesma usada para os alunos do 12ºano, pois no 12ºano a linguagem utilizada é mais complexa.

As aulas de 50 minutos foram as mais difíceis de gerir devido aos atrasos dos alunos o que diminuía o tempo disponível para a prática, no entanto houve outros fatores que também influenciaram o tempo de prática, como o tempo de transição e o tempo de instrução.

No que diz respeito à circulação pelo espaço, melhorei a minha deslocação pelo mesmo, tentei sempre deslocar-me pelas zonas periféricas e observar a aula de um canto onde me fosse possível observar todas as estações em sintonia e dessa forma conseguir ver o que cada grupo estava a fazer de bem ou de errado, facilitando posteriormente no *feedback*.

Por último, foi uma semana bastante desafiante não só a nível do estágio como a nível pessoal, pois tornou-se bastante cansativo e exigente, foi necessária uma preparação prévia de todas as aulas que ia dar, no entanto ao longo da semana foi necessário realizar mudanças, devido a alterações climatéricas. A interação com alunos de diferentes idades permitiu ter um pouco de noção de que no futuro vamos ter alunos muito diversos e que a adaptação nem sempre irá ser fácil e que é necessário muito trabalho para conseguir atingir certos objetivos, as dicas e conselhos dos professores de cada turma também ajudou de forma a melhorar a minha intervenção pedagógica.

1.9 Projeto TOP- O desenvolvimento da aptidão física

No início do ano realizei um questionário aos alunos que continha várias questões, sendo que uma das questões estava relacionada com a prática de atividade física fora do contexto escolar. Dos 25 alunos que a turma tem, apenas 15 responderam ao questionário, desses 15, 11 responderam que não praticavam qualquer tipo de atividade física fora da escola, sendo que apenas 4 alunos, faziam algum tipo de atividade física além das aulas de educação física, o que originou preocupação.



Gráfico 1- Praticas alguma Atividade Física?

Os resultados obtidos na bateria de testes do FITescola, também não foram os desejados, visto que uma grande percentagem de alunos, não estavam aptos na maioria dos testes, sendo que os piores resultados foram relativamente à flexibilidade dos membros inferiores e superiores e a aptidão aeróbia, sendo que existe uma notória dificuldade por parte dos alunos na realização de determinados exercícios nas aulas.

A escola é a principal instituição que influencia os alunos a adotarem um estilo de vida ativo e saudável, visto a escola ser o único local em que os jovens têm contacto com a atividade física, quer através do Desporto Escolar, quer na Educação Física (Fonseca, 2012). O professor de EF tem assim um papel importante no desenvolvimento multilateral e eclético dos alunos, demonstrando a importância da EF para saúde e atividade física regular (Proença, 2001).

A Organização Mundial de Saúde (OMS), recomenda para a idade dos 5 aos 17 anos, uma prática diária de 60 minutos de atividade física moderada a rigorosa (Organização Mundial de Saúde, 2020)

Para Cunha (1996) e Carvalho (1996), o desenvolvimento da força deve ser um dos principais objetivos das aulas de educação física, sendo que este objetivo não se deve encontrar isolado, sendo também importante o desenvolvimento da resistência aeróbia, a flexibilidade. A força encontra-se ligada a outras capacidades motoras, não é algo que exista isolado, a mesma encontra-se ligada à execução técnica e também à velocidade, sendo dois aspetos bastante importantes no que diz respeito aos jogos coletivos (Barros, 2003 citado por Vargas, 2011).

Desta forma surge a intenção de melhorar a qualidade de vida dos alunos, tendo sido elaborado um plano de treino para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos, o plano de treino consiste no desenvolvimento e melhoramento da aptidão aeróbia, da

força e resistência muscular e por fim da flexibilidade, estando todos estes relacionados com a bateria dos testes do FITescola.

1.9.1 Objetivos

Os objetivos propostos para o projeto de lecionação foram os seguintes:

Quadro 13- Objetivos Projeto Lecionação

Objetivos
Reduzir o número de alunos fora da ZSAF na componente de Aptidão Aeróbia
Reduzir o número de alunos fora da ZSAF na componente da flexibilidade.
Reduzir o número de alunos fora da ZSAF na componente de aptidão neuromuscular.
Criação de hábitos de vida saudáveis e ativos.

Para desenvolver a força foi aplicado um plano de treino (Apêndice VI, VI e VIII), que era realizado no início de cada aula de educação física, após 5/7 minutos de aquecimento dinâmico, corrida com elevação dos joelhos ao peito e calcanhares ao rabo, corrida lateral e rotação dos braços. Os exercícios realizados variavam entre as 15 e 20 repetições de 2 a 3 séries, o descanso entre cada exercício era de 30 segundos. Ao longo do ano em alguns exercícios foi adicionada carga (2/5kgs). No final do treino eram realizados alongamentos.

O treino foi realizado em circuito, sendo que este tipo de treino tem vantagens a nível pedagógico, tendo como objetivo o desenvolvimento progressivo da condição física (Raposo, 2005). Numa primeira etapa os exercícios realizados para o desenvolvimento da força têm por base, o próprio peso corporal, passando posteriormente para exercícios com resistências externas, pesos livres, como discos de peso e halteres (Raposo, 2005).

1.10 Balanço Final

No que diz respeito ao desenvolvimento deste projeto, no início os alunos não se mostraram muito motivados para realizar exercícios de aptidão física sem ser durante a semana no FITescola, principalmente as alunas com maior dificuldade. Foi necessário um acompanhamento constante para que cumprissem as tarefas, pois na primeira oportunidade ficavam paradas.

Apesar das dificuldades existentes ao longo do ano, no final do ano os resultados foram bastante positivos para algumas dessas alunas, não só conseguiram alcançar a zona saudável em todos os testes, como o desempenho nas aulas aumentou. A aluna nº16, era uma das alunas com a pior prestação no FITescola, não estando apta em mais de metade

dos testes, no final do ano, os seus resultados no FITescola foram bastante positivos e a prestação nas aulas de EF melhoraram significativamente.

Podemos dizer que a realização do plano de treino realizado nas aulas de educação física sortiu efeito e que os objetivos que foram traçados foram cumpridos, sendo que no final do 2º semestre, os resultados do FITescola, foram bastante positivos, sendo que mais de metade da turma conseguiu atingir a zona saudável, sendo que apenas 1/ 2 alunos não conseguiram atingir os objetivos traçados e chegar à ZSAF nos testes do FITescola (quadro 14).

É de frisar que no início do ano praticamente todas as alunas realizavam a extensão de braços apoiando os joelhos no chão, por não conseguirem ter força suficiente para realizar sem o apoio dos mesmos, já no final do ano nenhuma aluna precisava de apoiar os joelhos no chão, assim como todas as aulas conseguiam realizar os exercícios do início ao fim sem terem de parar a meio para descansar e nas aulas, tendo também havido um melhoramento nas aulas de EF.

Quadro 14- Comparação dos resultados do FITescola

Testes de Aptidão Física	1º Semestre		2º Semestre	
	FZSAF	DZSAF	FZSAF	DZSAF
Vaivém/ Milha	11	10	3	17
Flexibilidade MI	8	14	2	18
Flexibilidade MS	5	17	2	18
Extensão de Braços	4	17	1	19
Abdominais	1	20	-	21
Impulsão horizontal	1	17	2	20

1.11 Balanço Geral

A área da Lecionação foi a área mais trabalhosa e a mais desafiante, a preparação prévia de todas as aulas, o criar uma rotina, o facto de ter de estar atenta a 29 alunos ao mesmo tempo e ter de dividir o tempo de aula, tudo isso foi um grande desafio, no entanto as dificuldades foram ultrapassadas e consegui solucionar todos os problemas que foram existindo ao longo do processo uns mais facilmente que outros, foi necessário recorrer algumas vezes ao professor orientador de forma a perceber de que forma devia abordar determinadas matérias nas quais não me sentia tão à vontade.

Apesar das dificuldades que alguns elementos da turma apresentavam, sempre foram empenhados e sempre mostraram motivação para aprender e conseguir alcançar os objetivos que lhes eram propostos, sendo que ao longo do ano tive surpresas agradáveis, houve boas evoluções a nível das aprendizagens dos conhecimentos. A turma funcionava muito com motivação e reforço positivo, para além do feedback, por esse motivo em todas as aulas elogiava e motivava-os a fazerem mais e melhor, sempre que possível estive atenta as pequenas evoluções que iam acontecendo de forma a conseguir parabenizá-los. Um comportamento, uma atitude ou um desempenho quando elogiado de forma positiva tem uma extrema importância no contexto escolar, o que promove sucesso nos alunos e consequentemente sucesso na aprendizagem e na evolução escolar. Desta forma o professor ao recorrer a um reforço positivo, induz uma condição facilitadora no processo de aprendizagem, promovendo a aquisição de conhecimento por parte dos alunos, Cabeleira (2013).

Relativamente à assiduidade e pontualidade, salvo exceções, sempre foram pontuais ao longo do ano, no entanto no que diz respeito à assiduidade, havia um grupo de alunos que faltava com frequência, principalmente no 1º semestre, situação que no 2º semestre melhorou.

Ao nível das aprendizagens, tendo em conta as matérias pelos alunos selecionadas para a avaliação de um modo geral os alunos conseguiram atingir os objetivos que foram traçados, apesar das dificuldades existentes, o sucesso foi atingido. A nível dos JDC, privilegiei algumas vezes a criação de grupos homogêneos de forma a dar possibilidade aos alunos de conseguirem evoluir e realizar exercícios mais específicos e adequados ao seu nível de aprendizagem. No caso do basquetebol, foi necessário rever os aspetos básicos e “partir muita pedra” com os alunos, foi necessário parar o jogo diversas vezes e explicar o que estava a acontecer de errado.

A semana do PTI, foi uma semana ainda mais desafiante, sendo uma semana cansativa, pelo facto de além de ter horário completo de professor no estágio, ainda tinha de conciliar com o trabalho, o que acabou ser algo desgastante, no entanto foi uma semana bastante importante para a minha formação, pois trabalhei de forma direta com os outros professores do grupo, que têm outros métodos de trabalho e que possuem mais experiência que eu e isso foi algo bastante positivo para a minha aprendizagem e evolução. Relativamente aos objetivos que foram traçados para essa semana, os mesmo

foram atingidos com sucesso ainda que no início com alguma dificuldade no que diz respeito à circulação pelo espaço e gestão do tempo de aula.

Todo o trabalho desenvolvido na área da lecionação foi bastante gratificante, ver acompanhar a evolução dos alunos ao longo do ano e ver a minha própria evolução foi algo importante não só a nível profissional, mas principalmente a nível individual.

3. Direção de Turma

A direção de turma (DT) é uma das quatro áreas do estágio pedagógico e desempenha um papel crucial no apoio aos alunos e aos pais, tanto na comunicação interna como externa. Esta comunicação envolve todos os professores da turma, os alunos e os encarregados de educação. Além disso o diretor de turma, coordena e desenvolve o plano de trabalho da turma, cujo objetivo é “integrar estratégias de diferenciação pedagógica e adequação curricular, destinadas a promover a melhoria das condições de aprendizagem e articulação escola-família” (Dec. Lei nº 115-A/98).

O diretor de turma deve influenciar de maneira estável e coerente o processo de desenvolvimento dos alunos para impactar positivamente a sua aprendizagem. Para isso é essencial a articulação com a família e a liderança de processos escolares, o que inclui acompanhar a turma nas suas atividades e coordenar o ensino para essa turma (Bom & Brás, 2003).

O papel do DT é fundamental para assegurar o trabalho em equipa nos Conselhos de Turma, orientando os alunos durante o seu percurso escolar. Este trabalho abrange questões escolares e individuais de cada aluno, servindo como elo entre os professores, os alunos e os seus familiares (Clemente & Mendes, 2013).

Na ESFMP existem três coordenadoras dos diretores de turma, uma do básico, outra do secundário e ainda uma do profissional, sendo que ao longo do ano houve cerca de 3 reuniões com a coordenadora dos diretores de turma do secundário de forma a dar algumas instruções de como iria decorrer o ano letivo, quais as informações necessárias a transmitir aos alunos. Uma das reuniões ocorreu na altura das primeiras reuniões intercalares de forma explicar e relembrar os diretores de turma, qual o processo das reuniões intercalares, assim como as reuniões de conselho de turma.

Na escola é usado o INOVAR+ como plataforma de monitorização de todo o processo de DT, onde está presente toda a informação pertinente acerca do processo dos alunos. Os Encarregados de Educação (EE) possuem o acesso a essa plataforma de forma a consultar as notas, as faltas e outras informações pertinentes acerca dos seus educandos. Assim os encarregados de educação podem acompanhar o desenvolvimento dos alunos de perto e de forma mais ativa.

1.12 Caracterização da Turma

A turma do 12º7 é uma turma de Artes com cerca de 29 alunos, na turma existem 3 alunas que fazem parte do ensino articulado, o que significa que apenas têm as componentes específicas do curso, não tendo a disciplina de educação física. No que diz respeito há relação com o diretor de turma, o mesmo é um professor que os acompanha desde o 10º ano, sendo que a relação que os alunos possuem com o professor não é a melhor.

No que diz respeito a adaptações curriculares, existem alguns alunos com medidas universais, estas medidas vão encontro de diferenciação pedagógica e acomodação curricular, estas medidas foram aplicadas na disciplina de português, onde a professora tomou algumas decisões de forma combater problemas existentes.

1.13 1ª Etapa de Direção de Turma

1.13.1 Plano

Nesta área assim como na área da lecionação, implementei um planeamento por etapas. A 1ª etapa consistiu em conhecer melhor os alunos e os encarregados de educação, mas também as dificuldades dos mesmos, de forma a posteriormente incidir sobre essas dificuldades e intervir sobre as mesmas. Assim sendo os principais objetivos desta etapa foram:

Quadro 15- Objetivos 1ª Etapa Direção de Turma

Objetivos 1ª Etapa Direção de Turma
Conhecer o Conselho de Turma
Conhecer o histórico dos alunos face aos anos anteriores
Identificar as questões prioritárias
Perceber qual o grau de participação dos EE na vida escolar dos educandos
Aplicar um questionário

Após a escolha da turma do 12º7, logo no início do ano, de modo a conhecer melhor os alunos constituintes da turma, realizei uma pequena pesquisa, no INOVAR acerca do processo individual de cada aluno nos anos letivos anteriores, de forma a extrair toda a informação pertinente acerca de cada aluno. Devido à falta de informação, foi aplicado um questionário de forma a obter a informação em falta assim como informação complementar que acabou por dar origem ao projeto específico nesta área.

No início do ano não houve uma reunião com o conselho de turma existindo apenas uma reunião organizada pelas coordenadoras dos Diretores de Turma do Ensino Básico e Secundário de forma a transmitir informações importantes para o início do novo ano letivo, a organização do trabalho de Direção de Turma e a preparação para receber os alunos. Após a reunião posteriormente houve a apresentação do Diretor de Turma aos alunos, reunião essa onde estive presente de forma a apresentar-me aos alunos e explicar qual o papel que iria representar ao longo do ano.

Posteriormente à reunião foi marcada uma reunião com os encarregados de educação, onde foram passadas algumas informações e procedimentos acerca do ano letivo e também esclarecimentos sobre os horários de atendimento dos Encarregados de Educação.

1.13.2 Balanço 1ª Etapa

Após a recolha de dados, foi necessário analisá-los, essa análise permitiu aprofundar o conhecimento acerca das características da turma e dos seus elementos e ainda saber qual a relação que os alunos possuem não só com a disciplina de educação física como com as restantes, assim como os seus interesses. Importa realçar que existem situações complexas nas dinâmicas familiares.

A nível de comportamento a turma não apresenta qualquer tipo de problema, no entanto tem alunos com problemas a nível da assiduidade, havendo um conjunto de alunos que falta com bastante regularidade. A nível deste problema, temos casos que são bastante frequentes como é o caso do nº1, nº2, nº3, nº17, nº18 e o nº23, por esse motivo é necessário perceber o porque desses atrasos e faltas constantes de forma que isso seja modificado. Entre todos os alunos mencionados, o caso da aluna nº17 é o que preocupa mais, uma vez que apresenta alguns problemas a nível do psicológico. Por esse motivo, é fundamental acompanhar a situação mais de perto, procurando compreender de que forma podemos ajudar e intervir de forma adequada para ajudar.

Infelizmente não pude estar presente na reunião com os EE devido a ter sido avisada que a mesma ia acontecer 2 dias antes, contudo, procurei obter junto do diretor de turma, informação acerca dos assuntos abordados na reunião.

O facto de não ter havido CT antes do início do ano é uma lacuna da escola, foi seria importante a apresentação dos professores da turma e quais as expectativas para o ano letivo, assim como fazer uma ponte sobre o que aconteceu nos anos anteriores e que o que queremos atingir este ano letivo.

1.14 2ª Etapa de Direção de Turma

1.14.1 Plano

Após a 1ª etapa e tendo em conta os dados recolhidos, foi possível traçar os principais objetivos para a 2ª etapa:

Quadro 16- Objetivos 2ª Etapa Direção de Turma

Objetivos 2ª Etapa Direção de Turma
Iniciar a elaboração do Plano de Turma
Recair nos problemas de assiduidade e pontualidade.
Abordar tema de projeto específico com o DT.

Na 2ª Etapa foi elaborado um Plano de Turma, que é um documento que caracteriza a turma e onde está presente toda a informação acerca não só dos alunos como dos encarregados de educação, está presente o Plano Anual de Atividades, os problemas diagnosticados assim como as estratégias de atuação e o desempenho dos alunos.

A nível de casos a ter em conta, o caso do nº1 e do nº13, dois casos diferentes, mas que levantam preocupações e que têm de ser tidos em conta. O nº13 tem um grave problema de saúde, que o impossibilitou de frequentar a escola durante este ano letivo, pois durante um período encontrava-se no hospital, sendo que posteriormente foi para casa, mas ainda assim impossibilitado de frequentar a escola, por esse motivo, sugeriu-se que os professores das diferentes disciplinas colocassem a matéria e tarefas para o aluno realizar no *classroom*, dessa forma o aluno conseguia de alguma forma estar a par do que se estava a passar nas aulas. Já o nº1, foi um aluno que chegou de Aveiro no início do ano letivo, ou seja, mudou de cidade e veio ingressar a turma em que os alunos estão juntos desde o 10ºano, o que torna a adaptação um processo mais lento e ainda para mais sendo um aluno que gosta de estar no seu canto, pelo que foi necessário arranjar maneira de torna a sua adaptação num processo mais fácil.

A nível da pontualidade e assiduidade dos alunos, foi reforçado junto dos mesmos acerca desta questão, assim como os respetivos EE foram alertados para essa situação de forma a estarem a par, para esta questão de forma a resolver este problema.

Uma vez que o meu projeto de direção de turma se encontra relacionado com a Orientação Vocacional dos alunos foi necessário falar sobre o assunto com o DT de forma a colocá-lo a par do que pretendia saber, para também receber o seu FB sobre o assunto e se podia avançar com o projeto ou não.

1.14.2 Balanço 2ª Etapa

A 2ª etapa terminou com a reunião de Conselho de Turma, na qual estiveram presentes todos os professores da turma de forma a discutir os diversos assuntos pedagógicos da mesma. Um dos tópicos abordados foi a avaliação final do semestre, no entanto o principal foco foi a falta de assiduidade dos alunos anteriormente mencionados. Apesar das chamadas de atenção e o contacto com os EE acerca dos problemas os mesmos continuam a faltar bastante, pelo que no 2º semestre será necessário tomar medidas perante esta situação de forma a evitar que os alunos fiquem retidos por faltas.

O aluno nº2, um dos alunos com problemas de assiduidade, anulou a matrícula no final do semestre. O aluno nº13 teve alta hospitalar o que permitiu que pudesse ir para casa, no entanto vai continuar sem poder frequentar a escola devido ao problema de saúde pelo que a estratégia encontrada foi o aluno continuar a acompanhar a matéria através do *classroom*, os professores de cada disciplina foram colocando trabalhos adaptados para que o aluno não deixe de aprender e praticar, apesar de estar em casa continua matriculado na escola e tem todo o dever de aprender e estar incluído nos projetos de turma.

No CT foi-me dada a oportunidade de apresentar o meu projeto seminário aos restantes professores, apresentando os objetivos e o planeamento do mesmo, com a apresentação do projeto surgiu a visita de estudo à futurália, no dia 22 de março, onde juntamente com o professor Gil, o diretor de turma, iríamos acompanhar a turma.

Relativamente aos EE, apesar da constante tentativa de comunicação, muitos dos EE não responderam, nem demonstraram interesse acerca do assunto da pontualidade e assiduidade dos educandos.

Todos os assuntos abordados na reunião ficaram registados em ata que foi assinada por todos os professores presentes e posteriormente encaminhada para os pais, de forma que os mesmo estejam conscientes daquilo que se passa na escola e consequentemente com os seus educandos.

1.15 3ª Etapa de Direção de Turma

1.15.1 Plano

Nesta etapa, foi dada continuidade as etapas anteriores, definindo os seguintes objetivos:

Quadro 17- Objetivos 3ª Etapa Direção de Turma

Objetivos 3ª Etapa Direção de Turma
Reunião com EE
Acompanhar o processo do aluno nº13
Incidir sobre o problema de assiduidade dos alunos nº1, nº3, nº17, nº18 e nº23
Continuação do desenvolvimento do Plano de Turma
Desenvolvimento do projeto específico
Visita de estudo futurália

No que confere ao problema de assiduidade foi necessário Tomar medidas de forma a combater o problema, visto que a comunicação com os EE não resultou, pois os mesmo não deram resposta aos comunicados enviados, nem compareceram às reuniões marcadas, sendo por isso necessário tomar novas medidas, após reunir com o DT, ficou decidido não aceitar justificações que não fossem justificações médicas.

A aluna nº 17, voltou a faltar com maior frequência, sendo que a mãe da mesma enviou um email a justificar a ausência da filha, uma vez que a aluna é acompanhada por uma psicóloga, a mesma aconselhou que, quando a aluna não se sentisse bem para ir para casa. Dado a gravidade da situação foi necessário atuar perante esta situação, foi necessário arranjar maneira de a aluna continuar a ter acesso às matérias e também conseguir fazer as avaliações, visto que as faltas, ou eram por questões médicas ou por questões psicológicas. Uma das soluções arranjadas foi, nas aulas, integrá-la em grupos com pessoas com quem se identifica, com o grupo de pessoas com quem se dá fora das aulas, servindo de motivação para a aprendizagem e interesse nas aulas. Nas aulas de EF, quando a aluna estava presente, era-lhe atribuída sempre uma função, para que não se sentisse colocada de parte.

Como referido nos objetivos, um dos pontos fundamentais, seria a realização de uma reunião com os EE, de forma a transmitir as informações importantes abordadas no CT, nomeadamente a questão das faltas e a decisão tomada para combater este problema, a reunião a marcar seria via *zoom* de forma que os EE não tivessem de se deslocar até à escola, conseguindo desta forma atrair mais EE.

O final desta etapa marcou o início do projeto específico da área de direção de turma que iniciou com a visita de estudo à futurália, onde os alunos tiveram a oportunidade de ver as diferentes ofertas a nível do ensino superior, ver as opções que possuem e quais as faculdades e cursos existentes tendo em conta os seus interesses. Em cada *stand* podiam obter informações acerca da faculdade, qual o plano de estudos, ver projetos desenvolvidos pelos alunos e também, ouvir relatos de experiências de alunos que se encontram neste momento a realizar o curso.

1.15.2 Balanço 3ª Etapa

Relativamente ao aluno nº1, apesar de ter sido um longo progresso de integração na turma o mesmo já se conseguiu integrar mais e apesar de ser um aluno com algumas dificuldades a nível da aprendizagem, com o acompanhamento certo tem conseguido atingir resultados positivos.

Em relação à visita de estudo na futurália a mesma foi concluída com sucesso, os alunos demonstraram bastante interesse e no final estavam satisfeitos com a visita de estudo, no entanto na opinião deles a visita de estudo devia ter durado mais tempo, pois andaram a correr de um lado para o outro e havia demasiadas pessoas e filas para os *stands* das universidades.

No que respeita as reuniões com os EE, foram poucos os encarregados que compareceram nas reuniões, mesmo sendo estas via *zoom*, sendo esta situação preocupante, uma vez que os EE não tinham noção da situação das faltas de assiduidade assim como de outros problemas a nível escolar, como o baixo desempenho em algumas disciplinas e a não realização dos trabalhos propostos pelos professores nas diversas disciplinas. Foi necessário continuar a incidir na comunicação com os EE de forma a transmitir a informação pertinente para os mesmos estarem a par da situação escolar do seu educando.

O aluno nº13, deixou de ter acompanhamento pelo *classroom* uma vez que se chegou à conclusão que não estava a resultar este método adotado. O aluno é um aluno que tinha dificuldades financeiras e ao longo do ano houve ajuda por parte não só da comunidade educativa como por parte de EE da turma que foram contribuindo da forma que conseguiam para que o aluno tivesse materiais escolares que pudesse usar enquanto estava no hospital.

1.16 4ª Etapa de Direção de Turma

1.16.1 Plano

Na 4ª e última etapa, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 18- Objetivos 4ª Etapa Direção de Turma

Objetivos 4ª Etapa Direção de Turma
Palestra <i>Inspiring Future</i>
Conselho de Turma

A última etapa da direção de turma incidiu sobre os balanços finais dos projetos realizados e ainda houve tempo para a realização de um último projeto, relacionado com o projeto específico, a palestra do *Inspiring Future*, que foi realizada na escola, além de haver uma palestra principal, houve mais atividades ao longo do dia, onde os alunos podiam visitar pequenos stands, como na futurália, e onde podiam assistir a diversas palestras que iam acontecendo ao longo do dia, para puderem assistir, tinham de se inscrever previamente naquelas que tinham maior interesse.

Nesta última etapa, foi realizada o ultimo conselho de turma, onde foi feito um balanço geral do ano, relativamente à turma, foram faladas e discutidas as notas finais dos alunos nas diferentes disciplinas, foi feito um balanço das atividades realizadas com os alunos nas diversas disciplinas, de que forma os alunos participaram ou não nas mesmas e qual foi o resultado final, é de frisar que na aula de cidadania tiveram palestras bastante interessantes nas quais os alunos demonstraram bastante interesse em saber mais e onde a turma teve uma aderência muito grande, nestas aulas foram debatidos temas atuais como o aborto, política, a guerra e também foram abordados temas que os próprios alunos propuseram.

Na reunião de CT foi novamente abordado o assunto acerca dos alunos “problemáticos” sendo que no caso de alguns deles o 2º semestre correu muito melhor que o 1º e houve uma evolução principalmente a nível de faltas. Os alunos que tinham medidas universais, como já referido na etapa anterior as mesmas surtiram o efeito pretendido.

1.16.2 Balanço 4º Etapa

Nesta etapa os objetivos foram alcançados, a reunião foi breve, foram falados os pontos fundamentais e foi realizado um balanço do ano referente à turma, foram falados

os casos dos alunos que neste último semestre baixaram a sua prestação e pelo contrário aqueles que surpreenderam pela positiva e tiveram uma grande evolução.

Apesar de um aluno ter ficado retido, houve algumas negativas na turma, negativas essas associadas à falta de assiduidade e ao pouco empenho dos alunos em algumas das aulas, assim como a não entrega de trabalhos. Na turma existem 3 alunos que para o ano terão de continuar na escola, pois deixaram disciplinas de anos anteriores para trás, neste caso Geometria.

1.17 Projeto TOP- “E agora como vai ser o futuro?”

O projeto para área da direção de turma surge após a aplicação de um questionário inicial à turma, onde coloquei algumas questões não só sobre as aulas de educação física como questões de caráter pessoal, sendo que uma das questões era relativamente ao futuro de cada um, se já tinham noção do que queriam fazer quando acabassem o 12º ano e se sim o que seria. Após a obtenção dos resultados conclui que mais de metade da turma não sabia o que pretendia fazer após terminar o 12º ano, o que acaba por ser algo preocupante visto que estão em ano terminal e necessitam de tomar de decisões e fazer escolhas para o seu futuro, por esse motivo o meu projeto designou-se “E agora? Como vai ser o futuro?”. Tendo o mesmo os seguintes objetivos:

- Perceber qual a perspectiva dos alunos para o seu futuro, através da realização de um questionário;
- Perceber as dúvidas dos alunos acerca do seu futuro;
- Transmitir-lhes a informação necessária, para irem para a faculdade ou para arranjam trabalho. Recurso a palestras e secções de dúvidas e debate.

O quadro 14, mostra qual o planeamento de intervenção em cada etapa do projeto.

Quadro 19- Planeamento Projeto Direção de Turma

1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Recolha de informação acerca dos alunos.	Conselho de Turma 1º Semestre	Visita de estudo à Futurália	Palestra Inspiring Future
Conhecer o Conselho de Turma	Abordagem do tema na turma.	Reflexão e exposição com a turma acerca da visita de estudo.	Aplicação de um novo questionário
Aplicação de um questionário			Debate e conversa acerca da palestra

A 1ª etapa, consistiu na aplicação de um questionário geral, de forma a recolher algumas informações acerca de cada aluno, sendo que uma das questões incidia sobre o seu futuro, quais os planos a nível académico ou a nível profissional. Foi através desse questionário que verifiquei que existiam bastantes dúvidas acerca do que fazer no futuro,

Após os resultados decidi conversar com os alunos ao longo das primeiras aulas de forma a perceber quais as dúvidas existentes, o porque das incertezas e qual o motivo, se é que havia, para ainda não saberem o que pretendem fazer quando acabarem o secundário.

Assim sendo com este projeto procurei dar a conhecer aos alunos as informações necessárias acerca desta temática, conseguir de alguma maneira responder as dúvidas existentes, dar algum suporte a nível de informação seja através de PowerPoint, seja através de sessões de esclarecimento acerca da temática. Pensei também levar os alunos à futurália pois é a maior exposição de faculdades que existe e lá eles conseguiam obter ajuda mais específica referente ao que pretendiam seguir.

Após o 1º conselho de turma e após ter apresentado a minha ideia, o diretor de turma informou que a visita de estudo à futurália já estava marcada e perguntou-me se o queria acompanhar, o que seria uma mais-valia para o meu projeto. A apresentação do projeto no conselho de turma, possibilitou trabalhar com o professor de cidadania na dinamização deste projeto, pelo que ao longo do ano, juntamente com o professor da disciplina, abordamos esta temática nas aulas de cidadania.

Após a ida à futurália, pedi ao professor de cidadania para ir usar algumas das suas aulas, falar com os alunos, acerca da visita de estudo que tinha sido realizada de forma a conseguir entender se a visita de estudo tinha sido útil para os esclarecer acerca das dúvidas anteriormente apresentadas.

Os alunos demonstraram alguma preocupação relativamente às médias e com o facto de o curso que pretendiam não existir na área da grande Lisboa. Alguns alunos tinham questões mais específicas relacionadas com o curso em si e das respetivas faculdades, visto que tenho pessoas conhecidas em algumas das áreas de interesses deles, fiz de “ponte” de forma a conseguir ajudá-los perante as dúvidas existentes.

No 2º Conselho de Turma, foi abordado o tema o *Inspiring Future*, que é algo semelhante à Futurália, mas que acontece na escola. Este projeto é desenvolvido por uma empresa que se desloca até as escolas e que promove diversas palestras de forma a ver esclarecidas dúvidas mais específicas dos ingressos para a faculdade, quais as médias necessárias, como é que deve ser feita a candidatura e quais os procedimentos que devem ser feitos, além disso nessas palestras são ainda abordados as outras opções para além de ingressar na faculdade, como por exemplo o *Gap Year*, ou arranjar um emprego. Nestas palestras foram abordados muitos dos temas que tinha pensado em abordar com a turma, por esse motivo acompanhei a turma a estas palestras de forma que tivessem a oportunidade de terem alguma mais certificado e com uma maior experiência a falar do assunto.

No final do ano, numa das aulas de cidadania, foi realizada uma reflexão e um questionário (apêndice IX) com a turma de forma a perceber o que tinham retido não só da palestra como da ida à futurália, de que forma esse processo os tinha ajudado na decisão do que fazer no fim do ano letivo e se ainda existiam dúvidas por esclarecer. Uma das dúvidas existentes estava na realização de um currículo, alguns dos alunos da turma, não sabiam como realizar um currículo, nem como deveriam proceder para encontrarem o primeiro emprego. Perante essas dúvidas enviei um email aos alunos que apresentavam essas questões e esclareci-os, enviando não só um exemplo de como devia ser feito um currículo, como alguns aspetos que são importantes aquando na sua construção, abordei também o tema do 1º emprego, onde podiam procurar, tendo em conta que muitos dos sítios só permitem pessoas com mais de 18 anos.

Ao longo do ano, como já referido anteriormente, trabalhei juntamente com o professor de cidadania esta temática, pelo que dei algumas aulas em conjunto com o professor de forma a abordar esta temática. Para além das conversas formais, também tivemos alguns momentos de partilha e de conversa fora da sala de aula.

Neste processo um dos pontos que penso ter sido dos mais importantes, foi a partilha de experiência, onde falei um pouco sobre a meu percurso pré, durante e pós faculdade, como foi o ingressar na faculdade, a experiência e os desafios que houve ao longo dos anos, falando também um pouco sobre a experiência trabalhador-estudante. A escolha do que seguir encontra-se relacionada com o projeto profissional de cada um,

sendo que para isso cada um deve estar consciencializado sobre quem são e o que pretendem para o seu futuro (Almeida, 2008).

O desenvolvimento deste projeto aproximou-me bastante da turma, pelo facto de me ter revisto em alguns deles, face à incerteza do que fazer no futuro, e perante as expectativas que são depositadas em nós e aquilo que esperam que consigamos alcançar. É importante ter um apoio e uma ajuda neste período e de alguma forma uma referência onde se possa procurar ajuda. Ao longo do ano realizei algumas pesquisas de forma dar repostas as várias questões que me foram colocadas, procurei informações acerca das áreas de interesses da turma de forma a conseguir estar mais dentro do assunto e de forma a conseguir dar reposta a questões que pudessem surgir.

Os alunos tiveram uma reação bastante positiva neste projeto, houve um grande nível de participação e o facto de ter optado por colocar realizado questionário ajudou bastante a direcionar o tema, mas também as dúvidas existentes, este tema deu aso a muitas conversas fora das aulas. Infelizmente o projeto apenas avançou já no 2º semestre, no entanto apesar de ter sido algo tardio, ajudou bastante os alunos na decisão do que fazer após o término do ano letivo.

1.18 Saída de Campo

A Saída de Campo foi uma das nossas principais preocupações ao iniciarmos o estágio, pois representava uma excelente oportunidade para conhecermos melhor tanto os alunos como grupo de educação física. Esta atividade permitiu-nos compreender de maneira mais aprofundada o funcionamento interno da escola, assim como promover uma melhor integração na escola como no GEF.

Este projeto foi pensado em conjunto com o professor orientador de estágio, o projeto é uma tradição escolar, que renasceu o ano, juntamente com os colegas de estágio, a atividade era “Jogos de Praia”, cujo objetivo era a integração dos alunos no 10º ano, promovendo a realização de atividades ao ar livre e num ambiente diferente. O projeto inicial seria realizado na Praia da Saúde, na Costa da Caparica, no entanto devido a um contratempo com a Câmara de Almada, o projeto teve de mudar de local passando a realizar-se no Parque da Paz com todas as turmas do 10º ano, incluindo as turmas do profissional.

Para o desenvolvimento do projeto utilizamos documentos previamente existentes que listavam os jogos realizados nas edições anteriores, no entanto devido a limitações do local onde a atividade correu, foi necessário modificar alguns desses jogos.

Assim sendo a atividade realizou-se no dia 29 de Setembro, das 9h às 13h, no Parque da Paz, o público alvo da atividade foram todos os 10º anos da ESFMP, incluindo os cursos profissionais. O principal objetivo desta atividade era que os alunos se ficassem a conhecer através da prática de atividade física em contacto com a natureza visto as atividades físicas na natureza proporcionam aos alunos a oportunidade de desenvolverem as suas habilidades físicas e motoras, bem como a melhoria da qualidade de vida, especialmente no que se refere à saúde mental (Harting, Mitchell, Vries & Frumkin, 2014). As saídas de campo permitem aos alunos praticarem atividades físicas fora do ambiente escolar, promovendo também o trabalho de equipa, a comunicação e cooperação entre alunos.

Como referido anteriormente a Saída de Campo realizou-se entre as 9h e as 13h, durante esse período os alunos participaram em diversas atividades físicas em grupos organizados previamente, procurando misturar alunos de todas turmas em cada grupo. Os jogos realizados assim como o cronograma dos mesmos encontra-se apresentado no quadro abaixo.

Quadro 20- Jogos e Cronograma da Saída de Campo

Jogos	Horário
Tração à corda	09:30h
Estafetas bola na testa	10:15h
Rod'a mona	10:45h
Lanche	
Pernas atadas	11:30h
Estafeta de arcos	12:00h

Para realizar os Jogos no Parque foi essencial realizar os seguintes procedimentos:

1. Regulamento dos Jogos no Parque para que a direção aprovasse;
2. Realização de uma carta para a Capitania do Porto de Lisboa para a realização da atividade que inicialmente se ia realizar na praia;
3. Pedido de cedência de autocarros à Câmara Municipal de Almada (para a atividade inicial, na praia);

4. Realização das autorizações para entregar aos EE;
5. Entrega e posteriormente recolha das autorizações corretamente assinadas pelos EE;
6. Realização do pedido da declaração de idoneidade para realização de exercício físico;
7. Pedir na secretaria a ativação do seguro escolar de cada aluno;
8. Gestão de recursos humanos e materiais, necessários para a atividade;
9. Enviar email aos diretores de turma para justificação de faltas dos alunos que foram à atividade;
10. Divulgação das classificações dos jogos e relatório para notícia no jornal da escola.

A saída de campo foi uma das várias atividades que ocorreram ao longo do ano organizadas pelo GEF (anexo V), sendo uma das atividades mais marcante, não só para os alunos, como para os professores, mas principalmente para nós, devido à responsabilidade atribuída para a organização desta atividade, o que originou que nos fosse atribuída responsabilidade para organizar atividades posteriores na escola.

1.19 Balanço Final

A área de Direção de Turma é uma área bastante importante, sendo o papel do professor de extrema importância para que os alunos consigam alcançar o sucesso na escola, visto ser a área que serve de ponte de ligação entre os pais, os professores e os alunos.

Apesar de ter acompanhado o diretor de turma ao longo do ano, não o acompanhei da forma como desejava. No início houve alguma falha na comunicação, logo na apresentação, falei com o professor Gil, o diretor de turma, informando-o que uma das minhas componentes do estágio passava por fazer o papel de diretor de turma, pelo que o iria acompanhar ao longo do ano. No entanto o professor não me informava de datas importantes, como a primeira reunião com os encarregados de educação.

No que diz respeito às reuniões com os EE, não me foi possível comparecer às mesmas pois estas eram realizadas ao final do dia em altura em que me encontrava a

trabalhar, uma vez que era informada que as mesmas iam acontecer pouco tempo antes não me era possível fazer troca de horário para conseguir comparecer às mesmas, no entanto o professor posteriormente colocava-me a par do que tinha acontecido nas mesmas e quais os pontos principais abordados com os pais. Este foi um dos aspetos em que sinto que falhei como diretora de turma, pois teria sido fundamental ter estado presente pelo menos em uma das reuniões, mas como foi dito anteriormente, eram poucos os pais presentes nas reuniões, sendo que os pais dos alunos de referência nem apreciavam.

A nível da ligação com os alunos, procurei desde cedo promover relações positivas com os alunos e desmontar interesse nos seus problemas e dificuldades, quer a nível académico quer a nível pessoal, procurando sempre ajudá-los. A verdade é que os alunos passam a maior parte do seu tempo na escola, é importante que possuam uma rede de apoio na mesma, que possam ter alguém a quem recorrer caso precisem de ajuda, onde se sintam confortáveis para falar, por esse motivo procurei sempre transmitir confiança e fazê-los sentir que podiam pedir ajuda sempre que necessário.

4. Desporto Escolar

O objetivo desta área é coorientar um grupo/equipa do desporto escolar, planeando, avaliando, dirigindo treino e acompanhado as provas que fazem parte do plano de atividades. Neste caso coorientei a equipa de desporto escolar de voleibol num determinado escalão, juntamente com o professor Mário, que é o professor responsável, e em conjunto com os professores estagiários.

“Entende-se por desporto escolar o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo” (Decreto-Lei nº 95/1991, p. 942).

O Desporto Escolar é um sistema universal e aberto de modalidades, sendo a prática desportiva dessas modalidades feita de forma organizada e de maneira a integrar as suas dimensões de treino, ensino e competição. O DE deve promover não só a saúde e a aptidão física como também a aquisição de hábitos e condutas motoras e ajudar no desenvolvimento da cooperação, autonomia e criatividade.

Segundo Gonçalves (1991), o desporto escolar ajuda a desenvolver capacidades que contribuem para a educação do espírito da iniciativa, da autonomia e também da responsabilidade de participação. De forma a estes objetivos serem alcançados é fundamental que a escola crie órgãos específicos para o desenvolvimento das atividades do Desporto Escolar a nível interno. A relação do Desporto Escolar com a comunidade escolar assim como a comunidade exterior é algo indispensável.

1.20 Desporto Escolar na ESFMP

O desporto escolar é constituído por 4 núcleos tendo cada um deles um professor responsável:

- Tiro com arco: Gil Rodrigues
- Ginástica Trampolins: António Andrade
- Voleibol: Mário Dionisio
- BTT: Manuel Alves

Associado ao DE estão atividades externas e internas, as atividades externas correspondem os quadros competitivos que cada núcleo tem, com realização de sessões de treinos regulares que ocorrem ao longo de todo o ano, depois existem as atividades

internas, que são atividades organizadas pela escola, sendo as mesmas de carácter pontual e as quais não implicam a realização de treinos regulares.

Para o ano letivo de 2022/2023 estão previstas atividades internas, como o Corta-Mato, sendo o mesmo de carácter obrigatório, Torneio de Voleibol e o Torneio de Basquetebol, estas de carácter facultativo. Estas atividades são de carácter pontual sendo desenvolvidas ao longo do ano letivo.

Tendo em conta a diversidade de núcleos de Desporto Escolar existentes na escola, assim como os horários de cada uma, decidi escolar o núcleo de voleibol, mais concretamente o escalão Infantis B feminino. Esta escolha recaiu não só pelo horário do treino como por ser uma modalidade na qual não tinha grande experiência.

O voleibol, nunca foi uma modalidade na qual me destacasse, sempre tive bastantes dificuldades e também nunca fui uma modalidade muito abordada nas escolas que frequentei, por esse motivo decidi agarrar este projeto de forma a aprofundar mais os meus conhecimentos acerca da modalidade.

Como foi referido anteriormente, realizei o estágio em 2 anos, sendo que o DE foi realizado no 1º ano de estágio, o facto de o voleibol ser uma modalidade na qual possuía pouco conhecimento, ter estado com esta modalidade ajudou-me também a preparar e a adquirir maior conhecimento para o ano seguinte, onde teria de lecionar a modalidade.

No início do ano os treinos de voleibol ocorriam 3 vezes por semana, quarta, quinta e sexta tendo a duração de 50 minutos, no entanto, chegou-se à conclusão que à sexta-feira eram poucos os alunos que conseguiam frequentar os treinos, uma vez que os mesmos ocorriam durante a hora de almoço dos alunos, por esse motivo deixou de haver treino à sexta passando a haver somente à quarta e à quinta, sendo que há quinta-feira os treinos em vez de terem a duração de 50 minutos, passaram a ter a duração de 90 minutos.

Dos escalões que possuímos apenas um entrou nas competições do Desporto Escolar a nível externo, escalão de juvenis femininos, os restantes participaram apenas em competições de nível interno.

1.21 Caracterização do Grupo e Recursos

O núcleo de voleibol teve com regularidade cerca de 22 alunos, sendo os alunos de 3 escalões:

- Infantis B (Sub 13) - Ano de Nascimento (2010-2011)
- Iniciados (Sub 15) - Ano de Nascimento (2008-2009)
- Juvenis (Sub 18) – Ano de Nascimento (2005-2007)

Dos três escalões acima mencionados, aquele que acompanhei ao longo deste ano letivo foi o grupo- equipa das Infantis B, que é constituído por aproximadamente 6 atletas, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos.

O grupo de alunos é um grupo bastante motivado, com interesse, responsáveis e com vontade de melhorar e aprender mais do que aquilo que atualmente sabem fazer, são bastante empenhadas em todas as tarefas que lhes são apresentadas. São alunas que sabem reconhecer as suas dificuldades e os seus pontos fracos e que não têm vergonha de assumir os seus erros.

No início do ano de forma a chegar a um maior número de alunos, houve a divulgação dos núcleos existentes no desporto escolar, essa divulgação foi feita através de cartazes espalhados pela escola, onde os alunos tinham a informação sobre os horários e os núcleos existentes, foi falado sobre realizar um dia aberto no DE para que os alunos pudessem experimentar os núcleos existentes.

1.22 Planeamento

No que diz respeito ao planeamento, no DE foi adotado o Modelo de Plano por Etapas, que contempla 4 etapa: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto. A 1ª etapa teve como objetivo realizar uma avaliação inicial dos alunos, sendo esta etapa um pouco fundamental para as restantes etapas, a 2ª etapa corresponde à etapa das prioridades de

Quadro 21- Planeamento Anual de Voleibol

Etapas		Objetivos Específicos	
1ª Etapa- Prognóstico Avaliação Inicial		– Introdução de rotinas e estabelecer regras – Identificar o nível dos alunos – Traçar objetivos – Conhecer os alunos	
2ª Etapa- Prioridades Aprendizagem e Desenvolvimento		– Objetivos específicos cada aluno – Ensino e melhoria do desempenho dos alunos nos diferentes gestos técnicos em que apresentam maior dificuldade	
3ª Etapa- Progresso Desenvolvimento e evolução		– Aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados; – Competições, internas	
4ª Etapa- Produto Revisão/Consolidação		– Consolidação das aprendizagens adquiridas e preparação para o seguinte ano letivo.	
Periodização das Etapas			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
5 semanas	8 semanas	12 semanas	4 semanas

aprendizagem. A 3ª etapa diz respeito à progressão de aprendizagem dos alunos e por fim a última etapa, a 4ª é a consolidação, que será a consolidação das habilidades e aptidões que foram desenvolvidas ao longo do ano letivo.

1.23 1º Etapa

1.23.1 Plano

Antes de iniciar o meu percurso no DE, procurei reunir com o professor responsável de forma a reforçar qual o objetivo da minha intervenção durante o estágio pedagógico. A minha colaboração nos treinos teve início no dia 12 de outubro de 2022.

No início foi necessário conhecer os alunos, assim como criar rotinas e estabelecer regras para que houvesse um bom funcionamento durante os treinos, assim como identificar as aprendizagens que são prioritárias e ainda traçar objetivos relativamente a um projeto a ser desenvolvido nesta área.

Segundo Carvalho (1994), temos de ensinar consoante as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos e para tal temos de saber quais são essas prioridades, é necessário defini-las e de ir em busca relativamente aos objetivos de aprendizagem.

Na 1ª parte do treino procurei dar alguma liberdade aos alunos de forma a se relacionarem com a bola, dando uma a cada uma das alunas e deixando-as fazer o que quisessem, fazer passes uns para os outros, fazer auto- passes, deixar simplesmente as alunas à vontade.

Na 2ª parte do treino realizei a avaliação inicial das alunas, uma vez que é um grupo reduzido não é possível realizar jogo formal (4x4), por não haver elementos suficientes para formar 2 equipas decidi, adaptar-me face a essa situação e realizar jogo reduzido de 2+2 e 3x3 de forma a perceber como é que as alunas se comportam em jogo e qual o nível em que se encontram, 2+2 sendo jogo de cooperação onde permite diferenciar as que estão no nível introdução e as que ainda não chegaram a esse nível e depois situações de 3x3 de forma a destingir as alunas que já se encontram no nível elementar, (Comédias, 2012).

A avaliação inicial é uma etapa crucial, pois permite aos professores obter informações importantes acerca dos alunos antes de dar início a qualquer programa de treino. Segundo Marques e Gonzalez (2018), a avaliação inicial é essencial para a

identificação do nível de aptidão dos alunos em relação a determinada modalidade, essa informação é importante para o desenvolvimento de um programa de treino adequado e que vá ao encontro das dificuldades de cada um, tendo em consideração as capacidades e limitações individuais.

A avaliação inicial ajuda-nos a estabelecer metas realistas e alcançáveis para os alunos, saber em que patamar cada aluno se encontra em termos de habilidades, para posteriormente estabelecer metas específicas e personalizadas ao desenvolvimento de cada aluno, de forma a também aumentar a motivação dos alunos na prática desportiva. Por último esta permite-nos conseguir acompanhar o progresso dos alunos ao longo do tempo, conseguimos ter noção se efetivamente o aluno teve uma progressão ou não, conseguimos comparar os resultados da avaliação inicial com os resultados obtidos no final. Além disso deve ser feita avaliação periódicas de forma a acompanhar a evolução dos alunos e de forma a adaptar, o treino, caso necessário.

Foram definidos os seguintes objetivos para a 1ª etapa:

Quadro 22- Objetivos 1ª Etapa Desporto Escolar

Objetivos	Métodos
Divulgação do desporto escolar de modo a cativar os alunos para a sua prática.	Criação de cartazes e dia aberto ao Desporto Escolar.
Avaliação inicial dos alunos que constituem a equipa.	Registo em grelha de observação e análise da prestação dos alunos através do jogo.
Implementar rotinas	Pontualidade dos alunos, registo de presenças, rotação entre exercícios.
Conhecer os alunos	Estabelecer relação com os alunos e ver relação aluno-aluno.

1.23.2 Balanço 1ª Etapa

A primeira Etapa- Prognóstico, foi concluída no passado dia 10 de novembro. No que diz respeito aos objetivos que foram traçados para a primeira etapa, os mesmos foram cumpridos com sucesso, à exceção do dia aberto, que consistia em ser um dia dedicado unicamente ao DE onde os alunos podiam experimentar cada um dos núcleos, no entanto não foi possível realizar a atividade devido às condições climáticas.

Relativamente à criação de rotinas as mesmas foram fáceis de implementar, as alunas são bastante pontuais, chegando sempre antes da hora, sabem que quando chegam

podem jogar entre elas até ao início do treino, desde que um professor esteja presente no pavilhão.

Quanto ao clima de aula, ao longo destas cinco semanas iniciais, foi criado um bom clima de aula, tal aconteceu devido à definição de objetivos em cada um dos exercícios que foram propostos às alunas.

Relativamente à avaliação inicial das aulas, após o registo realizado ao longo das sessões de treino, verifiquei que das 6 alunas, três não cumpriam com o nível introdutório e três cumpriam com o nível introdutório, sendo que se encontram quase no nível elementar. Dessa forma podemos dividir as alunas em dois grupos, grupo I (nível introdutório) e grupo II (nível não introdutório), o grupo I já realizava o serviço por baixo corretamente e direcionado, passe e manchete as alunas deslocavam-se para o ponto de queda da bola, tinham conhecimento das regras, muitas das vezes quando recebiam a bola já a passavam de forma intencional para uma companheira de equipa, o que já demonstrava que estavam a começar a dominar alguns aspetos do nível elementar (apêndice X)

No que diz respeito ao grupo II (nível não introdutório), as alunas tinham dificuldade em realizar toque com ambas as mãos, o serviço não era dirigido, simplesmente enviavam a bola para o outro lado e nem sempre a bola passava a rede, era um grupo que possuía bastantes dificuldades, sendo por isso prioridade melhorar o passe e receção, assim como também a deslocação em campo, dessa forma foram realizados exercícios de 1+1 de forma que também houvesse cooperação entre as mesmas.

Como foi dito anteriormente foi criada uma tabela (Apêndice X) com os critérios de êxito que as alunas deviam saber realizar em cada um dos níveis, introdução, elementar e avançado, nessa tabela era anotado se os alunos cumpriam ou não com esses critérios, no fim após analisar a tabela era definido em que nível as alunas se encontravam.

A avaliação inicial das alunas, foi baseada na prestação das mesmas e nas habilidades técnico-táticas que são fundamentais para o decorrer do jogo, através do jogo de cooperação 2+2 foi possível perceber se as alunas conheciam as regras do jogo e os principais gestos técnicos da modalidade (serviço por baixo, toque de dedos e manchete).

Devido ao número insuficiente de alunas de forma a participar nas atividades do desporto escolar a nível externo, o escalão de infantis B apenas participará em torneios a

nível interno uma vez que o meu escalão não iria participar, decidimos juntamente com o professor responsável do Voleibol que iríamos acompanhar o escalão de juvenis aos torneios uma vez que nos iria dar experiência e conhecimento acerca de como funciona.

1.24 2ª Etapa

1.24.1 Plano

A 2ª Etapa- Prioridades é a etapa que procede à etapa do Prognóstico, que corresponde à etapa de desenvolvimento, onde após ter sido realizada a AI e terem sido detetadas as principais falhas e dificuldades das alunas, as mesmas serão trabalhadas de forma a serem melhoradas, ou em alguns casos adquiridas para que ocorra progressão na aprendizagem. Esta etapa começou no dia 16 de novembro e teve a duração de 8 semanas.

Devido ao número de elementos ser reduzido, nos treinos prevaleceram exercícios individuais, a pares ou a trios, de forma que houvesse aprendizagem e conseguisse motivar as alunas, os grupos formados foram grupos heterogéneos, onde as alunas com mais dificuldades se juntavam com as que possuíam menos dificuldades de forma que as possuíam menos dificuldades pudessem ajudar as restantes. No entanto quando necessário para a eficácia do processo ensino-aprendizagem eram criados grupos homogéneos Bom et al. (1989).

Devido à dificuldade apresentada pelas alunas a prioridade do treino passou a ser jogos de cooperação e realização de passe 1+1.

No início de cada treino as aulas podem mal chegassem podiam pegar numa bola e nos primeiros 5 minutos podiam andar livremente pelo espaço, fazendo o que quisessem, ou seja, explorando e manuseando a bola, sendo esse o momento livre das mesmas, o que acontecia era que as alunas assim que pegavam na bola começavam a realizar exercícios em que se sentiam menos à vontade.

Uma vez que existiam diversas dificuldades pelas aulas que se encontram no nível não introdutório, optei por fazer um treino mais analítico, de forma a resolver problemas a nível da execução (Comédias, 2012), como por exemplo a realização do toque de dedos, que muitas vezes as alunas não usavam os dedos, mas sim outra parte da mão, a manchete onde o antebraço não era usado, foi necessário realizar um treino mais analíticas e individuais, em algumas situações para que depois fosse possível realizar situações de 1+1 ou 2+2.

Nesta fase foram realizados exercícios de serviços por baixo de forma que a bola passasse para o outro lado da rede, exercícios de auto passe (passes longos e curtos, manchetes e principalmente exercícios de cooperação de forma a criar um ambiente de interajuda, além disso permite um melhor controlo de bola e acentua a devolução em detrimento da pontuação, ou seja o conseguir devolver a bola para o outro lado é mais importante do que fazer pontos, Lucas (2007). Foram também realizados exercícios sem rede, onde as alunas tinham de se deslocar pelo campo fazendo passes, ou então paradas no mesmo sítio a realizar passes, de forma a conseguir manter a bola no ar, de forma a facilitar, para isso foi usado durante os treinos uma bola afável de forma que fosse mais fácil para as alunas manterem a bola no ar, exercícios de 1+1 onde uma passa a bola em balão e a outra recebe em passe ou manchete.

Segundo Melo de Carvalho (2010), o Desporto Escolar deve educar para a responsabilização e para o respeito, deve ter um papel formativo na vida dos alunos, não deve limitar ou condicionar. Para além do desenvolvimento de capacidades motoras, o DE deve responder as necessidades do desenvolvimento, da socialização, da saúde respeitando o ritmo e as características de crescimento de cada um dos alunos, isto com atividades adaptadas aos mesmos pois nenhum aluno é igual ao outro, nenhum aprende da mesma maneira, não possuem as mesmas condições retenção de informação e devemos adaptar-nos a isso, fazendo atividades principalmente de caráter lúdico de forma a despertar o interesse.

No planeamento da 2ª etapa tive em conta a repetição de forma a aperfeiçoar a técnica, mas também inserir novos gestos para dar um incentivo, mas tendo sempre em conta sempre um caráter lúdico e por vezes indo ao encontro do que as alunas pediam para fazer. O lúdico é algo que favorece a aprendizagem, a produção do conhecimento e que ajuda a desenvolver aspetos ligados à emoção e ao prazer (Faria, Costa 2016).

Tendo em conta as informações recolhidas na etapa anterior, etapa prognostico, os objetivos para esta 2ª etapa foram:

Quadro 23- Objetivos 2ª Etapa Desporto Escolar

Objetivos
Ensino e melhoria do desempenho dos alunos nos diferentes gestos técnicos em que apresentam maior dificuldade
Objetivos Específicos
Treino da técnica de passe e receção
Deslocamento em campo, posições em campo
Melhorar o serviço por baixo
Dar a conhecer regras as alunas que ainda não aprenderam
Colocação no ponto de queda da bola

Nesta etapa um dos aspetos a ser tratado foi a inscrição dos alunos, no desporto escolar.

1.24.2 Balanço 2ª Etapa

A 2ª etapa, durou cerca de 8 semanas, sendo que acabou no dia 18 de janeiro, uma vez que houve a interrupção letiva durante duas semanas.

Considerando as aprendizagens prioritárias das aulas, objetivos específicos apresentados na tabela acima, nem todos os objetivos apresentados foram cumpridos com sucesso, uma vez que a uma das alunas continua com bastante dificuldades a nível do serviço e da deslocação em campo, principalmente a deslocação para o ponto de queda da bola, a aluna quando realizava exercícios a pares ou individuais apresentava um grande progresso e efetivamente demonstrava que sabia, mas quando realiza exercícios de 2+2 ou 3x3 voltava à estaca zero, isso também pode deve-se ao facto de a aluna ter faltado a alguns treinos.

De forma a conseguir melhorar estes dois aspetos em que a aluna apresentava mais dificuldade, coloquei-a a trabalhar com a sua amiga, que por sinal é uma das alunas que se encontra mais evoluída, realizaram exercícios simples como frente a frente mandar a bola uma para a outra de forma a treinar o deslocamento, a bola tinha de ser atirada sempre para um sítio diferente, para que houvesse um deslocamento mais rápido as alunas tinham de estar na posição base, para realizar o serviço por baixo, coloquei a aluna a realizar o serviço sem rede, primeiro coloquei-a a realizar da forma como ela sabia e seguidamente tentar perceber onde é que a mesma estava a falhar e então após isso decidi “dividir” o gesto técnico para a mesma aprender por partes.

Segundo Bom et al. (1989) os exercícios 2+2 teve como finalidade a continua circulação de bola, isto é, transições e passagem de posse de bola entre dois

campos/equipas, para que esta dinâmica se mantenha é necessário que os alunos façam escolhas favoráveis não só a nível pessoal como coletivo, desta forma ganham maior sensibilidade e destreza através do continuo contacto com a bola através das ações técnicas e táticas.

Foram também realizados exercícios sem rede de forma a facilitar as alunas que possuem maior dificuldade, pois o facto de não ter a rede leva a que não haja ali um constrangimento, um obstáculo, o uso da rede deve ser algo que deve ser inserido gradualmente, começando com uma “rede” mais baixa ou então com algo que emite uma rede.

Pelo contrário no que diz respeito às alunas do nível introdutório as mesmas tiveram um progresso significativo, além do melhoramento da técnica de passe e receção, as alunas começaram a conseguir fazer uma análise das colegas adversárias e a enviar a bola para os espaços vazios. As alunas de ambos os grupos demonstraram estar mais motivadas e empenhadas em melhorar o seu desempenho. O facto de no início do treino as alunas poderem ter 5 minutos em que podem fazer o que quiserem com a bola de certa forma traz mais animo para o resto do treino, sinto que ficam mais motivadas, assim como a realização de exercícios de carater mais lúdico para o aquecimento também as motiva.

Na 3ª etapa será necessário aperfeiçoar e aprender tudo o que não ficou adquirido nesta etapa, sendo por isso necessário puxar um pouco mais pelas atletas e mostrar que conseguem fazer melhor.

A próxima etapa será uma etapa de muito trabalho onde as alunas terão de estar focadas nos objetivos que lhes foram traçados e será necessário realizar um trabalho mais individual, principalmente com as alunas que possuem mais dificuldades uma vez que as alunas que possuem mais dificuldades demonstram evolução quando se trabalha com elas a nível mais individual.

1.25 3ª Etapa

1.25.1 Plano

A 3ª etapa designada de Etapa Progresso, começou no dia 19 de janeiro e ira durar cerca de 12 semanas, sendo a sua data de termino prevista para dia 6 de abril, no entanto

pelo meio irá haver a pausa do Carnaval e a pausa das férias da Páscoa pelo que irá atrasar cerca de 2/3 semanas.

No dia 18 de janeiro houve uma reunião na Escola Emídio Navarro em Almada, onde estiveram presentes os professores responsáveis pelo Desporto Escolar de Voleibol da região de Setúbal, nessa reunião foi falado quais os grupos em que cada escola se encontra e com que escolas se iriam defrontar, ficou também acordado qual a data e local dos encontros.

Para os jogos foram necessários árbitros e uma vez que temos alunos no desporto escolar que não participaram nos torneios, os mesmo foram selecionados para fazer o curso de árbitros através da DGE de forma a ficarem aptos para arbitrar os jogos que vão decorrer no futuro. Para obterem esse diploma foi necessário serem avaliados na teoria e na prática.

Como foi dito anteriormente, uma vez que o escalão pelo qual sou responsável não vai a competições de nível externo, eu acompanhei o grupo que foi inscrito de forma a conseguir saber como funciona e também de forma a adquirir conhecimento para o futuro.

No que diz respeito aos objetivos para esta nova etapa, implantei novos objetivos e também consolidar os anteriores e ainda reforçar outros que não foram concluídos com sucesso.

Uma vez que houve alunas que não concluíram com sucesso os objetivos traçados na etapa anterior é necessário que os mesmo sejam reforçados e trabalhados de forma a serem concluídos, é necessário persistir e arranjar maneira de conseguir que as mesmas consigam alcançar esses objetivos, como por exemplo deslocação para o ponto da bola, o não ter medo de ir à bola, sendo esses os principais problemas de uma das alunas, sempre que a bola vai na sua direção encolhe-se ou fica parada, não tendo noção de como o jogo acontece, dessa forma um dos objetivos específicos desta etapa é mostrar a essa aluna quais os movimentos que cada jogador em cada posição deve fazer.

Quadro 24- Objetivos 3ª Etapa Desporto Escolar

Objetivos Gerais
Desenvolver as prioridades de aprendizagem dos alunos
Dar continuidade ao registo de ter exercícios lúdicos e que vão ao interesse das alunas.
Objetivos Específicos
Aperfeiçoamento do serviço
Dinâmica dos três toques
Deslocamento para o ponto de queda da bola (aluna com mais dificuldades)
Passe colocado para os espaços vazios

Nesta etapa foi dada continuidade ao deslocamento para o ponto de queda da bola, serviço por baixo colocado, como foi dito anteriormente as alunas mostraram progressos quando realizavam exercícios individualmente, por esse motivo e comecei a realizar mais exercícios individuais com as alunas que possuem mais dificuldades, dedicando-lhes mais tempo e dando mais feedback para que possam melhorar e posteriormente realizar exercícios com a pares ou trios.

Uma vez que temos um número reduzido de atletas, no máximo podemos fazer um 3x3, sendo isso algo que decidi apostar fazer durante os treinos, dessa forma introduzo o contexto de competição, sendo também possível colocar em pratica tudo o que as alunas foram adquirindo nos exercícios mais analíticos, no entanto este contexto de jogo reduzido é mais aplicado no final do treino para que de alguma forma a as alunas tenham algum contacto com o que é o jogo e também possam colocar em pratica aquilo que foram aprendendo ao longo das aulas.

As melhorias que foram acontecendo deve-se em parte ao facto de os grupos de trabalho serem heterogéneos, ou seja, as mais aptas ajudam as menos aptas, isso motiva as alunas menos aptas, promove a interajuda (Gonçalves, 2009)

1.25.2 Balanço 3ª Etapa

A 3ª etapa, durou cerca de 13 semanas, sendo que acabou dia 18 de Abril, uma vez que houve a interrupção da Páscoa durante duas semanas, o que levou ao retardar a etapa.

No dia 15 de março houve o encontro das alunas do escalão de juvenis, encontro esse onde acompanhei os professores responsáveis, além de acompanhar também ajudei no processo de inscrição das alunas. O torneio, foi sem dúvida algo completamente diferente ao que estava habituada, o ambiente é totalmente diferente, no entanto também

é um ambiente de aprendizagem, ajuda-nos a entender os métodos de trabalho das outras escolas, qual a preparação que têm e torna-se uma experiência completamente diferente.

No que diz respeito as alunas do meu escalão, nesta fase foi onde houve mais melhorias, principalmente das alunas que se encontravam no nível introdutório e que neste momento já se encontram no nível elementar. A progressão que tiveram foi significativa, ao longo desta 13 semana houve muito empenho e dedicação das alunas.

Continuei a aplicar o 2+2 com cooperação pois esta situação é altamente vantajosa para o processo de ensino-aprendizagem, uma vez que promove participação ativa das jogadoras, vai promover a cooperação entre as jogadoras e além disso promove uma melhor e maior interação com a bola, (Santos, 2013).

Cooperar significa trabalhar em conjunto com a finalidade de se atingir um determinado objetivo em conjunto, isso permite que sejam atingidas metas comuns, este método de aprendizagem apresenta ser mais vantajoso do que a aprendizagem individual ou a aprendizagem competitiva.

O jogo 2+2 além de facilitar o processo de ensino aprendizagem assim como o desenvolvimento motor na execução das tarefas táctica tem a vantagem de atribuir diversas responsabilidades durante o jogo transmitindo dessa forma uma visão unitária de colaboração no voleibol.

Esta situação promove a que também as alunas ganhem consciência que o voleibol é um jogo que envolve muita comunicação e também muita cooperação entre colegas de equipa, além disso mantém presente as principais características do jogo de voleibol. Isto é,

“A utilização de um jogo de cooperação coloca em evidencia, durante a sua realização e aperfeiçoamento das habilidades, uma perspectiva positivista e construtiva, dado que o que é valorizado é a participação de todos os alunos para um objetivo comum, fomentando competências metacognitivas nos alunos através da criação de um ambiente de aprendizagem ativo e envolvente” (Carreiro da Costa, 1984, p. 24).

Houve momentos complicados no início, foi complicado conseguir arranjar soluções para as alunas com mais dificuldades e fazê-las sentir que conseguiam alcançar

os objetivos que tinha traçado para elas alcançarem, nem tudo está relacionado com a falta de técnica ou dificuldade, por vezes a confiança que temos em nós própria conta muito, a falta de confiança, a falta de autoestima, tudo isto contribui para que não haja sucesso. Foi necessário chegar até esse ponto e mudar a maneira como as alunas se vêm, não têm de se comparar com a amiga ou com a colega, não se devem focar nos outros, mas sim nelas próprias, foi necessário transmitir essa mensagem para depois conseguir trabalhar com elas a nível dos aspetos técnicos e táticos.

1.26 4ª Etapa

1.26.1 Plano

A 4ª etapa designada de Etapa, começou no dia 20 de abril e ira durar cerca de 4 semanas, sendo a data de termino prevista para dia 18 de maio. Nesta etapa irá haver o último encontro, onde apenas vão 4 alunas, pois os professores responsáveis decidiram que o último encontro seria jogos de praia em vez de um jogo em pavilhão, dessa forma as alunas também ganham outra experiência. O encontro é dia 3 de junho em Sesimbra.

Após o balanço da etapa anterior posso concluir que houve melhorias significativas dos alunos, houve uma evolução das alunas no geral, as que possuíam mais dificuldades, também elas evoluíram e conseguiram atingir os objetivos que tinha traçado para elas. As alunas com menos dificuldades também tiveram uma boa evolução e conseguiram chegar o patamar que pretendia que elas chegassem. Os objetivos finais da etapa são os seguintes:

Quadro 25- Objetivos 4ª Etapa Desporto Escolar

Objetivos
Consolidar as aprendizagens aprendidas ao longo do ano
Apurar os resultados das aprendizagens desenvolvidas
Melhorar a dinâmica dos três toques
Melhorar a comunicação

1.26.2 Balanço 4ª Etapa

A 4ª etapa era para ter acabado dia 18 de maio, os treinos iram prolongar-se até dia 1 de junho, sendo que só haverá treino à quinta-feira, pois é o treino com mais duração e onde aparecem mais alunos, por esse motivo decidimos que há quarta-feira deixara de haver treinos. Decidimos prolongar os treinos até dia 1 de junho pois é algo que os alunos gostam e apesar de já não treinarem para competições ou de os treinos já não serem tão

exigentes, os alunos continuam a ir apenas por lazer, para jogarem um pouco e descontrai-rem.

Relativamente aos objetivos que foram traçados para esta 4ª etapa os mesmos foram obtidos com sucesso, as alunas melhoraram bastante as suas prestações, o jogo reduzido 3x3 é muito mais fluido, a nível da comunicação esta ocorre mais frequentemente, sendo que já não existe a confusão inicial para ir ao encontro da bola.

A situação 3x3 é a situação aplicada pois, como já foi explicado anteriormente o número de elementos da equipa não permite que sejam feitas outras situações de jogo, por esse motivo é aplicado o 3x3, esta situação de jogo permite que já haja oposição e tem carácter competitivo.

Algo que continuou a ser aplicado foi a autonomia das aulas no início da aula, isto é assim que as alunas chegavam ao treino estavam autorizadas a pegar numa bola e fazerem atividades livres, isto é podiam treinar em conjunto, jogar, pois é importante os alunos terem essa autonomia e colaborarem entre si na aprendizagem, essa forma os alunos assumem diversos papéis, papel de executante, observador e o de instrutor, isso vai fazer com que o aluno também desenvolva outras capacidades, Mosston, 2008.

A aluna 3 é uma aluna que apresenta bastante potencial e que como pode ser observado em ambas as tabelas teve uma excelente progressão ao longo do ano tendo passado de nível introdutório para nível elementar, quase a chegar ao avançado, não tendo alcançado esse patamar, pois ainda não realiza o bloco e ao remate da sua equipa não avança com a finalidade de proteger ao ataque, o que é compreensível uma vez que esses conteúdos nem são abordados no grau de escolaridade em que a aluna se encontra, no entanto a aluna demonstrou ser bastante empenhada e sempre disposta a aprender mais, assim como a ajudar as suas colegas com mais dificuldades.

A aluna 6 tinha bastante potencial, mas infelizmente devido a lesões esteve uns tempos sem conseguir fazer os treinos, no entanto ainda evoluiu bastante conseguindo chegar até ao nível elementar.

A aluna 1 é uma aluna que é bastante empenhada e tem vontade de aprender, no entanto é um pouco envergonhada e acanhada, pelo que acaba por ficar muito no seu canto, é uma aluna pela qual temos de puxar para conseguir obter determinados

resultados. Foi uma aluna que sempre realizou aquilo que foi pedido e dava o seu máximo em cada exercício, ouvindo sempre com atenção o FB que lhe era dado e tanto melhorar sempre.

Sendo estas a alunas que mais se destacaram devido à sua grande evolução e devido à persistência e empenho que ouve ao longo de cada treino. No Apêndice XI encontra-se Avaliação Final das alunas.

Foi um ano muito trabalhoso, sendo que os objetivos traçados na sua maioria foram cumpridos, no entanto no que diz respeito ao grupo em si, o número mínimo necessário no escalão não foi atingido, o Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar diz-nos que necessário haver no mínimo 18 alunas inscritas e o escalão de infantis B apenas tinha 6 alunas, isso demonstra que houve uma falha na captação de alunos para o Desporto Escolar e também uma falha minha. Uma vez que tínhamos um número tão reduzido de alunas nem foi possível realizar o jogo formal que ocorre nesta fase é o jogo 4x4, e isso é uma falha minha.

1.27 Projeto TOP- Qual o impacto dos alunos mais velhos na aprendizagem dos mais novos

Como foi referido anteriormente o Desporto Escolar de Voleibol possui três escalões. Devido ao facto de a hora de almoço ser a única altura em que o pavilhão se encontra livre, os treinos de voleibol têm de acontecer a essa altura, e por esse motivo os três escalões têm de partilhar o mesmo local de treino, no entanto cada escalão treina no seu respetivo espaço. Uma vez que existe essa partilha de espaço o meu projeto TOP do DE, passou por compreender o impacto dos alunos mais velhos na aprendizagem e aderência dos alunos mais novos no Desporto Escolar, entender de que forma os alunos mais novos aprendem com os mais velhos e de que maneira isso pode ou não ser uma motivação para a prática e quais os benefícios que pode trazer para ambos, mais velhos e mais novos. O facto de haver esta interação entre idades tão diferentes podia levar a que houvesse conflitos mesmo que os alunos se encontrem em espaços separados, pois o nível de desenvolvimento cognitivo e emocional é diferente, o nível de habilidades e conhecimento também, assim como os interesses e a socialização são diferentes, aquilo que chama a atenção e aquilo que é de interesse dos alunos do 12^a ano não será o mesmo que os alunos do 7^o ano.

O facto de haver mistura de diferentes faixas etárias no mesmo espaço, decidi perceber de que forma isso pode influenciar trazendo benefícios ou malefícios, de que forma devia ou não haver uma separação de género e de idade durante os treinos de desporto escolar, ou seja, haver diferentes horários para cada escalão existente, ou se esta “mistura” pode ser benéfica para os alunos. A verdade é que devido à indisponibilidade do pavilhão de educação física durante o dia, leva a que o desporto escolar de voleibol tenha de ter lugar durante o período da hora de almoço, pois depois das aulas, o espaço é ocupado por outros núcleos de Desporto Escolar, pelo que a única solução é mesmo juntar os diferentes escalões durante o período da hora de almoço, partilhando por isso o mesmo espaço. Uma vez que os alunos tinham de partilhar do mesmo espaço até ao final do ano, seria importante e interessante entender qual a perspetiva das alunas face a esta partilha de espaço e de que forma o panorama mudou ao longo do ano de que forma devia existir horários diferentes para cada escalão de que forma esta partilha de espaço permite que haja ou não aprendizagem e aquisição de conhecimentos.

Para a realização deste estudo falei de forma informal com os alunos, continuar a ter os alunos mais velhos presentes nos treinos das mais novas, falar com o professor/a das aulas e ver de que forma o antes e o após Desporto Escolar influenciou nas aulas de Educação Física.

Para termos sucesso como professor temos de ter conhecimento e noção do que é a motivação e sobretudo quais os fatores que a influenciam e os métodos que devemos usar para intensificar a motivação, quer seja de forma individual quer seja em grupo. Segundo Sage (1977), a motivação pode ser definida como sendo a direção e a intensidade dos nossos esforços. A direção de esforço é quando uma pessoa é motivada devido a determinada situação ou situações.

A motivação é entendida como um conjunto de variáveis que estabelecem a razão que leva os indivíduos a escolher um determinado desporto assim como o desempenho que eles têm e a continuidade que existe a longo prazo (Costa, 2008, citado por Alves, Brito & Serpa, 1996).

A motivação pode ser extrínseca ou intrínseca, na primeira a pessoa adere a algo ou mantém-se em atividade devido a uma recompensa que possa existir, como por exemplo a aprovação de alunos ou colegas, já a motivação intrínseca esta relacionado

com o facto de a própria pessoa manter-se na atividade por próprio prazer, porque lhe causa satisfação (Cruz, 1996, citado por Viegas, Catalão, Ferreira e Boto, 2009).

Segundo Oliveira- Formosinho (2003), a aprendizagem, que é feita através de interações socioculturais enriquecida por pares, é o impulsionador para o desenvolvimento. O modelo do Movimento da Escola Moderna (MEM), é uma perspetiva na qual o grupo se constitui como sendo um lugar desafiador ideal para o desenvolvimento tanto social, intelectual como moral. A cooperação é o estado mais avançado de desenvolvimento moral.

Ou seja, a convivência com pessoas mais velhas pode ser um impulsionador para que haja um maior desenvolvimento, pois é algo que enriquece, não só porque existe uma interação, mas também porque existe experiência. Os pares possuem experiência quer seja positiva, quer seja negativa e isso é sempre uma ajuda e é algo com que aprendemos, podendo também tornar-se numa motivação para a prática de algo, neste acaso na participação no Desporto Escolar. A interação entre alunos de diferentes idades leva ao desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas, os alunos mais velhos possuem por norma uma maior experiência e as habilidades técnicas são mais aprimoradas pelo que existe um benefício ao se aprender com mais velhos. A presença de um modelo mais velho pode motivar ou inspirar os mais novos a evoluírem-se no desporto escolar, isso promove uma maior dedicação e leva a que haja melhoramento. A convivência entre alunos pode promover a formação de relações sociais significativas.

Além da motivação através dos alunos mais novos, o facto de os alunos frequentarem o Desporto Escolar de voleibol fora das aulas de EF vai motivá-los, e vai originar melhoramentos a nível do voleibol, pois o desporto escolar serve como complemento das aulas de educação física, sendo que também contribui para a promoção do sucesso escolar dos alunos.

A 4ª etapa deste projeto consistiu numa conversa informal com as alunas mais novas onde tentei entender de que forma a presença de alunos mais velhos durante os treinos, mesmo que noutra espaço influenciava a sua aprendizagem, a motivação ou não para frequentar os treinos e ainda de que forma isso influenciava ou não a aquisição de conteúdos e ainda tentar perceber se isso trazia benefícios ou não para as mesmas.

Na sua maioria as alunas disseram que no início era um pouco desconfortável devido à diferença de idades e devido a sentirem-se pouco à vontade em fazer o treino com receio de serem julgadas ou criticadas por terem algumas dificuldades na execução de alguns gestos técnicos, no entanto treino após treino foram começando a habituar-se e conviver mais com eles, sendo que com o passar o tempo, a presença deles deixou de ser tão incomodativa. Isso também se deveu ao facto de que os alunos mais velhos durante as pausas do treino ou no início ou fim do mesmo falavam com as alunas mais novas e davam dicas de como realizarem determinado gesto técnico ou determinado exercício, dando dicas que para que elas melhorassem a sua prestação, e isso levou a que ganhassem mais confiança com eles e por vezes no início do treino os alunos praticavam um pouco em conjunto, mais novos e mais velhos.

A verdade é que os alunos mais velhos e com maior conhecimento podem ajudar os alunos mais novos e que por serem mais desenvolvidos em certas capacidades e por terem um grupo de conhecimento maior, podem transmitir esse mesmo conhecimento aos alunos mais novos, da mesma forma que os alunos mais velhos também vão aprender e vão desenvolver certas capacidades através da convivência com os mais novos, vão aprender a sobre a responsabilidade de serem modelos, serem cuidadosos e aprender a respeitar as diferenças. Além disso os alunos mais novos podem beneficiar ao observarem também os alunos mais velhos e reproduzir, ou seja, imitarem os comportamentos positivos que os mais velhos têm (Bandura, 1977).

Muitas das vezes as alunas mais novas, ficavam a observar os jogos que aconteciam com os alunos mais velhos, observam e depois tentavam de alguma forma reproduzir determinado gesto que tinham visto. Para além desse aspeto, os alunos mais velhos sempre motivaram as mais novas, sempre que viam que elas conseguiam alcançar determinado objetivo, ou que conseguiam fazer determinado gesto após falharem, eles apoiavam e davam os parabéns por elas conseguirem atingir esse objetivo.

A relação entre todos foi melhorando bastante assim como a confiança entre todos, muitas das vezes quando chegava ao treino os alunos estavam todos em conjunto a jogar, ou a fazer passes entre todos, alunos mais novos com alunos mais velhos todos a puxarem uns pelos outros, nessas alturas não havia distinção de idades ou de níveis e por esse motivo isso também motiva as alunas a darem o seu melhor. Efetivamente a partilha de espaço entre adolescentes e pré-adolescentes, pode ser um desafio que pode

correr bem ou mal, no entanto a verdade é que partilha de espaço pode originar a que haja uma partilha de conhecimentos entre todos, que haja o desenvolvimento de competências não só a nível da modalidade como também a nível pessoal.

1.28 Atividades de Escola

1.28.1 Corta-Mato

No passado dia 29 de novembro, realizou-se a primeira atividade interna da ESFMP, a atividade teve início pelas 9:30 da manhã e terminou por volta das 13:00h da tarde. No dia do corta-mato os alunos, não tiveram aulas da parte da manhã, recomeçando depois da parte da tarde, sendo esta atividade de carácter obrigatório, pois o mesmo conta como nota para atletismo, e os alunos que não aparecessem, tinham nota negativa, no 1º semestre.

Os alunos estavam divididos por escalão, género e nível (não introdutório com o introdutório e elementar com o avançado. Ajudei na montagem do circuito, colocação de fitas de sinalização em locais de passagem de carros e locais onde os alunos por norma costumam infringir as regras, ajudei na distribuição dos dorsais pelos alunos, durante a prova fiquei responsável juntamente com mais dois professores de realizar a contagem do número de voltas que os alunos davam e também contar o número de alunos que estavam a correr em cada prova, no final de cada prova fiquei responsável de colocar no Excel o número dos dorsais dos alunos por ordem de chegada de forma a obter as classificações no final.

A meu ver existem aspetos a serem melhorados no que diz respeito à organização da prova de corta-mato. Primeiro seria na forma como os dorsais foram distribuídos, não deviam ter sido distribuídos no dia em que o corta-mato se realizou, mas sim um ou dois antes, de forma a que não fossem distribuídos dorsais errados e de forma a que não faltassem números, ou então caso só fosse possível distribuir os dorsais no dia, os alunos deviam estar separados por turma e iam buscar os dorsais em conjunto, fazendo apenas uma única fila, dessa forma evitava-se a confusão e o aglomerado de pessoas que estavam em volta dos dorsais e na distribuição. Nas aulas devia ser frisado várias vezes qual o escalão onde os alunos iriam correr e talvez até deveria ser fixada uma lista onde estivessem o nome de todos os alunos e qual o escalão em que iriam

correr, de forma a os mesmo terem essa informação presente e não precisarem de estar constantemente a questionar.

Relativamente à prova em si, devia haver uma forma de controlar o número de voltas que os alunos davam, pois chegou a acontecer, alunos darem voltas a mais ou então pelo contrário darem voltas a menos o que influenciou depois na qualificação. A informação dada aos alunos, devia ter sido dada não só em português como também em inglês, pois na escola existem diversos alunos estrangeiros e que ainda não falam inglês. Por fim o controlo da passagem de alunos no espaço de prova, durante o decorrer da mesma devia ter sido mais controlado, pois durante a prova foram diversos os alunos que atravessavam no meio do percurso.

No dia 14 de fevereiro, realizou-se no Parque da Paz, a prova do corta-mato do distrito de Setúbal, onde ficaram apurados os alunos que vão representar o distrito de Setúbal na prova nacional que se ira realizar no dia 11 de março. Há prova distrital foram apenas os alunos que ficaram apurados no corta-mato da escola, sendo no total 20 alunos, destes 20 apenas um se qualificou para a prova que se ira realizar no dia 11 de março.

1.28.2 Torneio de Basquetebol

No 19 e 20 de dezembro realizou-se na escola o torneio de Basquetebol, sendo estas uma atividade facultativa, onde os alunos decidem se querem ou não participar, sendo que para participarem tinham de se inscrever até à semana anterior de forma que depois seja possível organizar as equipas e realizar o horário dos jogos.

Os professores foram distribuídos por ambos os dias, sendo que uns foram da parte da manhã e outros da parte da tarde. Relativamente aos jogos os mesmo ocorreram em quatro campos de forma a despachar o mais rápido possível. Existiram alguns contratempos como atrasos ou faltas de comparência, o que levou a que fossem feitas alterações à última da hora, de forma a não prejudicar o resto do torneio.

Os árbitros, foram alunos da escola, nomeadamente jogadores ou ex jogadores de basquetebol, ou então alunos que se ofereciam para o fazer.

1.28.3 Torneio de Voleibol

No dia 16 e 17 de Fevereiro realizou-se o torneio de Voleibol na escola, entre turmas, sendo esta uma atividade de carácter facultativo, onde os próprios alunos decidem se querem ou não participar na mesma, este torneio é muito semelhante ao torneio de basquetebol. No dia 16 foram os jogos do ensino básico e no dia 17 do ensino secundário.

Como anteriormente os professores foram distribuídos pelos dois dias, de forma a dar apoio e controlar o que acontece durante os torneios. Existiram alguns contratempos, como jogos atrasados, equipas que não apareceram entre outras coisas.

1.28.4 Fernão a Correr

No passado dia 27 de Abril de 2023, foi realizada a atividade Fernão a Correr, esta atividade envolveu todos os alunos da escola, sendo a mesma realizada no Parque da Paz, onde os alunos corriam por uma causa, ou seja, a turma escolhia uma causa pela qual ia correr, por exemplo “O 7º1 vai correr contra o cancro” e em conjunto, os alunos davam uma volta ao lago. O objetivo era manter os alunos ativos e fazê-lo por uma boa causa, além disso também proporciona um dia diferente pois os alunos saem da escola para ir para um parque ao ar livre, o que de alguma forma os muda de espaço.

Foi um projeto desafiador, como referido anteriormente a atividade envolveu a escola inteira pelo que foi necessário mobilizar os alunos desde a escola até ao parque, que apesar de ser perto da escola, foi um processo complicado pois são muitas turmas e os alunos por vezes acabam por ter alguns comportamentos desviantes, tendo por isso as funcionárias um papel importante, pois ajudaram-nos a conseguir levar os alunos e também conseguir controlar esses comportamentos desviantes.

Foi uma atividade realizada com sucesso e com bastante êxito, mas que ainda tem alguns aspetos a melhorar, principalmente no que diz respeito à organização, não só na divulgação da atividade, pois muitos alunos não sabiam como se ia proceder à atividade, tiveram de ir com a mochila para a atividade, a própria forma de organização das turmas podia ter acontecido de outra forma, havia alunos que estavam no sítio errado, alunos que não foram, entre outras coisas. Apesar de ter sido uma atividade com sucesso podemos sempre melhorar e tentar fazer melhor.

1.29 Balanço Final

A escolha de fazer parte do núcleo de voleibol do DE deveu-se ao facto, de como já foi explicado anteriormente, ser uma área onde eu não possuía tanto conhecimento, sendo mesmo uma área onde tinha dificuldades, sendo também único núcleo de desporto escolar, ao qual conseguia comparecer a todos os treinos devido ao horário em que os treinos decorriam. Desta forma decidi também sair um pouco da minha área de conforto e aprender um pouco mais acerca do voleibol e de como este funciona.

O desenvolvimento pessoal que alcancei ao longo do ano foi um aspeto muito importante para mim, pois ajudou-me a aprender mais sobre esta modalidade, tornando-se um desafio constante em todas as sessões de treino e onde houve uma aprendizagem não só das alunas comigo, como eu com elas.

No início foi complicado, pois por ser uma modalidade na qual não me sentia muito à vontade, levou a que no início tivesse mais acompanhamento do professor responsável, no entanto com o passar do tempo fui ganhando mais confiança e comecei a assumir os treinos e a familiarizar-me mais com a modalidade. Foi sem dúvida um grande desafio, principalmente pela falta de experiência com a modalidade, tendo sido necessário fazer um estudo acerca de quais os exercícios que deviam fazer, de que forma devia conduzir os treinos e qual a melhor estratégia para ensinar as alunas, para isso foi necessária a ajuda do professor Mário, nos primeiros tempos de forma a perceber como é que ele trabalhava com as alunas e qual a sua dinâmica e também que tipo de exercícios ele costuma realizar.

Esta aprendizagem que foi sendo realizada no início do ano, levou a que conseguisse dar o treino de forma autónoma, conseguir avaliar as alunas e conseguir focar os treinos nas principais dificuldades que elas tinham e conseguir resolver os problemas que foram surgindo. Foi uma aprendizagem ao longo do ano, sempre que tive mais dificuldade em conseguir ensinar determinado gesto, ou quando não sabia que exercícios devia realizar para treinar determinada situação, recorri aos livros existentes na sala dos professores, aos meus colegas e professores, dessa forma melhorei bastante a minha maneira de dar o treino e consegui evoluir e fazer com que também as minhas alunas evoluíssem.

Ao nível da aprendizagem, por vezes foi necessário considerar que apesar de ter alunas que já demonstravam conhecimento na prática da modalidade tendo um bom desempenho, por outro lado tinha alunas que tinham bastantes dificuldades e por vezes foi necessário dar um pouco de mais atenção a essas mesmas alunas, para que elas também sentissem apoio. Algumas vezes foi necessário mudar o plano de aula, uma vez que tinha intenção de trabalhar determinada situação quando chegava ao treino era necessário mudar o rumo da mesma devido às dificuldades que as alunas estavam a apresentar.

O foco da minha intervenção nos treinos e as opções que realizei procuravam privilegiar os princípios básicos do voleibol, passe e receção, toque de dedos e manchete, realização de exercícios em grupo, mas também quando necessário para a aprendizagem e absorção de conteúdo, realizar exercícios individuais.

No que diz respeito ao problema do contacto com a bola, houve uma melhoria significativa no que diz respeito ao contacto com a bola e familiarização com a mesma, isto deveu-se ao facto da estratégia usada no início de cada aula em que as alunas tinham à sua disposição uma bola onde durante os primeiros 5 minutos de aula podiam andar livremente com a mesma. Relativamente ao jogo não foi possível realizar o jogo 4x4 que é o modo de jogo para este escalão uma vez que o grupo era constituído apenas por 6 alunas e por esse motivo nunca conseguimos chegar a essa forma de jogo. Ao nível da aquisição do passe e receção, toque de dedos e manchete, sendo estes os princípios básicos do voleibol, os mesmo foram alcançados pelas alunas.

A nível das competições, como já foi referido acompanhei o escalão de juvenis e sem dúvida que foi uma experiência muito diferente, tendo a mesma, aspetos positivos e aspetos negativos, houve falta de organização e de comunicação, não só a nível das competições como também a nível interno com a própria escola, principalmente com o professor coordenador do desporto escolar.

Concluindo, a experiência nesta área foi uma experiência positiva, foi difícil conseguir alcançar os objetivos, foi trabalhosa, mas gratificante, saber que consegui alcançar os objetivos que tinha estipulado para as minhas alunas, que as metas que foram estipuladas consoante as dificuldades que foram aparecendo, duvidas que foram surgindo. No futuro um dos aspetos a serem melhorados, devia ser relativo ao número de alunos

presentes no desporto escolar e o horário de funcionamento, apesar da facilidade de trabalhar com um grupo pequeno a verdade é que isso pode ser um entrave principalmente quando não é possível realizar jogo., A divulgação do desporto escolar na escola devia ser algo em que se devia investir de forma a conseguir chegar a mais alunos e isso também devia passar por mudar o horário uma vez que o mesmo é durante a hora de almoço dos alunos o que implica que dispensem da hora de almoço para ir ao treino.

5. Projeto Seminário

A área do seminário tem como principal função a contribuição para a resolução de um problema existente na escola, no GEF, sendo que é necessária uma reflexão posteriormente. O sedentarismo durante os intervalos, a falta de recursos a nível de material e de infraestruturas, foi identificado como sendo um problema a ser explorado e tentar entender o porquê de não haver material que possa ser alugado pelos alunos usarem durante os intervalos, o porquê de não haver a promoção de atividade física durante os intervalos.

Este projeto surgiu após observação dos intervalos e perceber que quando toca para o intervalo, os campos não se enchem de miúdos, pelo contrário ficam vazios e os alunos concentram-se todos no pavilhão ou nos corredores e ficam agarrados ao telefone, são raras as vezes em que os alunos são vistos a ocupar os espaços desportivos da escola.

A realização do seminário foi dividida em 4 etapas (quadro 26):

Quadro 26- Cronograma Projeto Seminário

Etapas	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	Identificar o problema	Elaboração e aplicação do questionário	Análise dos resultados do questionário	Aplicação da proposta
	Pesquisa e revisão bibliográfica	Proposta em reunião de grupo	Levantamento do material	Balanço Final
			Apresentação do seminário	
Periodização				

1.30 1ª Etapa Seminário

1.30.1 Revisão de Literatura

A atividade física é todo e qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos esquelético que leva ao aumento do gasto energético para além dos níveis de repouso, englobando toda a atividade realizada não só nas tarefas do dia-a-dia, como principalmente as tarefas realizadas durante o tempo de lazer (Mota, 1999 citado por Marques, Barbara, Lucas & Videira, 2017)

A OMS recomenda que crianças dos 5 aos 17 anos pratiquem pelo menos 60 minutos diários de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, pelo menos três vezes por semana, essas atividades devem ser variadas, agradáveis e apropriadas para a idade das crianças. Durante a idade escolar, manter os níveis adequados de atividade física é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável, além de ajudar na formação de hábitos de atividade física que perdurem ao longo da vida (Lopes, Santos Lopes & Pereira, 2006).

De acordo com uma investigação realizada em Portugal a percentagem de jovens que cumprem com as recomendações da OMS, vai diminuído com o avanço da idade, sendo que apenas cerca de 4% dos jovens dos 16 aos 17 anos cumpre com essas recomendações (Batista et al.,2012).

Isso significa que a maioria das crianças e adolescentes não atingem os níveis de atividade física recomendados, evidenciando um grave problema para as escolas. Outro estudo realizado pelo Instituto Português do Desporto e Juventude diz-nos que cerca de 80% dos adolescentes são inativos, não atingindo os 60 minutos diários de atividade física

Stratton & Mullan (2005) destacam que as crianças devem estar fisicamente ativas durante 50% do tempo que passam nos intervalos. Por esse motivo é essencial que as escolas criem oportunidades e condições adequadas para que essas metas de atividade sejam alcançadas. Ao proporcionar essas oportunidades, não apenas promoveríamos saúde física das crianças, mas também fomentaríamos o desenvolvimento motor, cognitivo e sociocognitivo delas.

A escola desempenha um papel fundamental na promoção da atividade física entre os alunos, esta é frequentemente o principal local onde os alunos têm oportunidade de se envolver em atividades físicas, por isso deve estar equipada com os recursos e condições adequadas de forma a apoiar essas atividades. Os intervalos escolares não são apenas espaços para exercício físico, mas também locais de promoção de comportamentos saudáveis nas crianças (Marques, Neto, Ângulo & Pereira, 2001). Além dos benefícios físicos, a atividade física durante os intervalos também contribui significativamente para o desenvolvimento social, emocional e cognitivo dos alunos (Lopes et al.,2012).

De acordo com Howie & Pate (2012), os benefícios da atividade física vão para além da promoção da saúde física e bem-estar individual, estendendo-se ao desempenho

escolar. Estudos demonstram que alunos fisicamente ativos tendem a apresentar melhorias no rendimento académico. Assim promover um ambiente escolar que encoraje e facilite a prática regular de atividade física não só contribui para a saúde geral dos alunos, mas também pode ter impactos positivos e significativos no seu sucesso académico.

Segundo um estudo realizado por Castro (2019), existe uma relação entre prática de AF e o desempenho académico. Os alunos que são mais ativos possuem um maior desempenho nas aulas de EF, mas também em disciplinas como Matemática e Português.

Donnelly et al. (2013) verificaram que o desempenho escolar melhorou com o aumento de Atividade Física escolar, no entanto existem também alguns estudos que comprovam que não existe qualquer associação entre o aumento de atividades física e o desempenho escolar, existem bastantes estudos no que diz respeito a esta área, no entanto metade dos estudos analisados, comprovam que existe uma associação entre a prática de AF e o desempenho escolar.

Shephard (1996) citado por Coe et al., 2006 sugeriu que o aumento de AF durante o dia pode provocar excitação e dessa forma reduzir o tédio o que vai provocar um aumento da capacidade de atenção e concentração, o aumento de atividade pode originar aumento de autoestima que por sua vez aumenta o desempenho em sala de aula.

Segundo Sallis & Owen (2008), existem vários fatores que influenciam a prática de AF sendo eles de domínio intrapessoal, interpessoal, ambientais e políticos.

1. **Domínio Ambiental:** O envolvimento físico, pode ser um facilitador ou então um obstáculo a nível da prática de AF, isto encontra-se relacionado com as instalações apropriadas para a prática, com o acesso ou não a equipamentos e matérias necessários à prática.
2. **Domínio Individual:** A perceção de competência e autoconceito. A prática de AF, pode ser influenciada pela competência percebida e pela interação social. Por exemplo, se os alunos não se sentem competentes em certas atividades ou se não têm amigos com quem praticar, eles podem se sentir desencorajados a participar. No contexto do desporto escolar, a

presença dos amigos pode ser um fator determinante para a participação contínua dos alunos.

3. **Domínio Social:** A percepção dos alunos sobre suas próprias habilidades comparadas às dos outros também pode afetar sua motivação. Alunos que se sentem menos competentes em comparação com seus pares podem sentir-se desencorajados a participar de atividades físicas, temendo não serem capazes de acompanhar os outros.
4. **Correlação entre o suporte social e prática de AF:** O encorajamento parental, o financiamento influenciam bastante na prática de AF, assim como o encorajamento por parte dos amigos.

A escola assim como GEF tem de alguma forma capacidades de dar a volta a estas questões, pelo menos no que diz respeito à promoção de AF durante os intervalos, facultando material para os alunos usarem durante os intervalos, criar torneios que incentivem os alunos a participar.

1.31 2ª Etapa do Seminário

1.31.1 Desenho de Estudo

O presente estudo foi um estudo de natureza observacional tendo por base a investigação quantitativo.

1.31.2 Amostra

Para efeitos de amostra, decidi enviar o questionário a pelo menos um colega estagiário dos outros núcleos, tendo obtido 17 respostas do conjunto de escolas de estágio existentes.

1.31.3 Instrumentos

O questionário aplicado, foi um questionário elaborado por mim, pois não encontrei nenhum questionário validado que contivesse as perguntas necessárias para o trabalho que queria realizar. O questionário era constituído por 8 perguntas (apêndice XII), com este questionário pretendia obter informações sobre a questão dos intervalos

nas restantes escolas, de que formas estes eram dinamizados e qual a posição da escola perante isso.

O questionário foi enviado a pelo menos um aluno estagiário de toda a rede de estágio.

1.31.4 Procedimentos

Para a realização do questionário, procurei colocar questões que pretendia que fossem respondidas, que achasse que tinham pertinência, para o estudo. Procurei ser o mais sucinta possível nas perguntas, para que também não gerasse muita confusão e de forma que as respostas também não divergissem muito. O questionário foi realizado no *google forms*, sendo depois o link partilhado com os colegas para eles responderem.

De forma que todos, ou quase todos pudessem responder o questionário esteve disponível durante duas semanas após essas duas semanas fechei o questionário de forma a não obter mais respostas e conseguir passar para a parte da análise de dados.

1.32 3ª Etapa do Seminário

1.32.1 Análise de Dados

Após a recolha dos dados do questionário (apêndice XIII), após obter um número significativo de respostas, realizei uma pequena análise e comparação entre algumas respostas, nomeadamente acerca das questões 2, 3, 4, 5 e 6, questões essas referentes a se os intervalos são ativos, ou seja, se existe a prática de AF durante os intervalos, se os espaços da escola são aproveitados (questão 2); ao tipo de atividade física que os alunos fazem durante os intervalos (questão 3); se as raparigas também realizam exercício, se sim qual a modalidade mais praticada (questão 4); os alunos que praticam AF durante os intervalos ou fora dos mesmos, possuem melhor desempenho dentro nas aulas de EF ou nas restantes? (questão 5); se é possível requisitar material ou se os alunos têm de levar o seu próprio material (questão 6). Além dessas questões adicionei ainda uma pergunta acerca do tipo de escola, se a mesma era escola secundária, básica ou então escola básica e secundária, para essa questão fiz apenas uma pesquisa na Internet de forma a não ter de voltar a aplicar o questionário aos colegas e visto que essa informação se encontra disponível na Internet decidi investigar.

O facto de a escola ser básica ou secundaria, ou ambas, ajuda a perceber o tipo de publico que temos perante nós e também ajuda, certamente o comportamento dos alunos no intervalo numa escola básica não será o mesmo que numa escola secundaria.

1.32.2 Apresentação e Discussão dos Resultados

Relativamente à questão 1 a mesma não se encontrava no questionário que apliquei, no entanto decidi acrescentar este parâmetro, pois penso que é uma informação importante para o estudo, uma vez que é necessário perceber de que forma conseguimos associar ou não os resultados, isto é numa escola básica aquilo que acontece não é igual ao que acontece numa escola só de secundário, pois os alunos numa escola secundaria têm outra forma de ver as coisas, têm uma outra mentalidade, têm outras preocupações e prioridades, estão noutra fase da vida, dessa forma é necessário perceber se as realidades das outras escolas secundarias são iguais à nossa ou não.

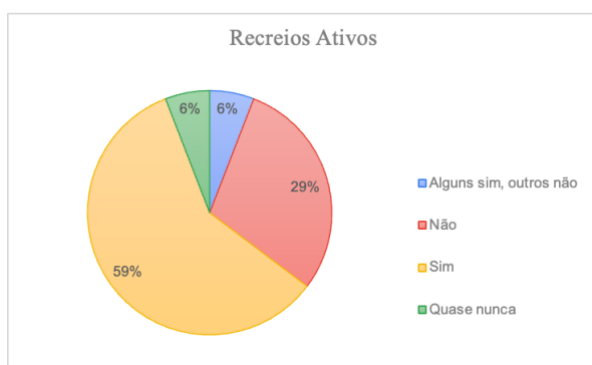


Gráfico 2- Recreios Ativos?

Com base no gráfico referente à questão de os recreios serem ativos ou não temos efetivamente uma grande percentagem, 59%, que afirma que os recreios são ativos, no entanto é necessário analisar esses 59%, perceber se nesses casos os alunos têm de levar o seu próprio material de casa para usar ou se a escola permite a requisição de material, o facto de os alunos puderem alugar material da escola levava a que haja um aumento do nível de atividade física durante os intervalos, ou isso é um fator irrelevante? Existe uma percentagem de 29% que afirma que os recreios não são ativos, também desses 29% é necessário entender a questão acima levantada.

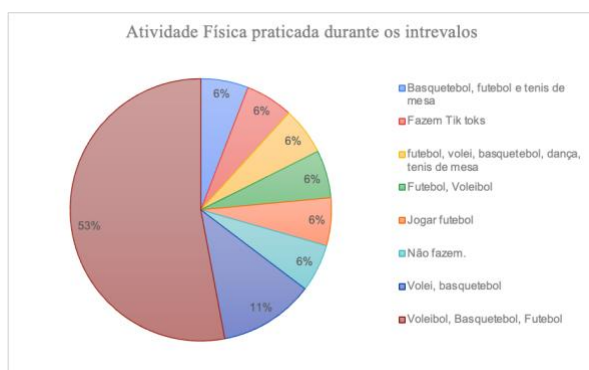


Gráfico 3- Que tipo de Atividade Física os alunos fazem durante os intervalos?

No gráfico acima temos presente o tipo de atividade que é mais praticada durante os intervalos, sendo que voleibol, basquetebol e futebol são as modalidades mais praticadas, em algumas escolas os alunos praticam ténis de mesa, e noutras os alunos fazem tik toks, isso de alguma maneira pode ser considerado atividade física, pois muitas das vezes estão em movimento, a fazer danças, temos ainda escolas onde os alunos não fazem mesmo nada durante os intervalos, porque poderá isto acontecer?

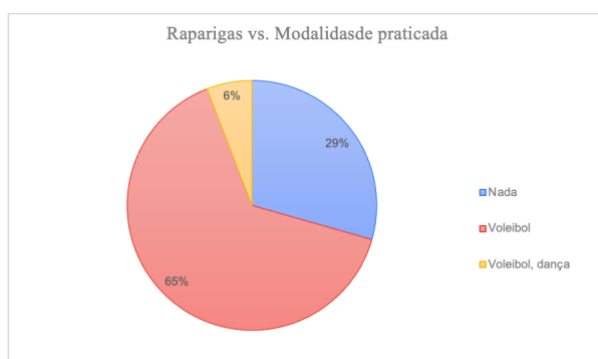


Gráfico 4- As raparigas participam? Se sim que modalidade praticam?

No gráfico da figura 4 temos presente a percentagem de alunas que realiza atividade física durante os intervalos e qual a modalidade que realiza, podemos observar que temos uma percentagem de 29% de alunas que não fazem qualquer tipo de atividade, no entanto temos uma grande percentagem que realiza, sendo que a atividade que mais realizam é voleibol. O voleibol é uma modalidade que é não invasiva e não tem contacto direto com o adversário, além disso um dos outros motivos poderá ser devido à facilidade de aprender a modalidade. Além disso o voleibol é um desporto que exige coordenação, agilidade, habilidades técnicas e como foi referido anteriormente não é um jogo violento, além disso o vôlei é um desporto em equipa, o que implica que os alunos têm de realizar trabalho em equipa de forma a atingir o sucesso, é necessário haver comunicação e cooperação. O ambiente é um ambiente inclusivo.

A modalidade de voleibol pode favorecer a interação social entre as raparigas, principalmente quando em situações de prática em equipa. Um estudo realizado por Sabina et al. (2016) as raparigas valorizam mais a sensação de diversão e prazer que a prática do vôlei pode proporcionar, o que favorece uma maior aderência e permanência na modalidade. A prática da modalidade de voleibol melhora a autoestima das raparigas adolescentes, principalmente no que diz respeito à relação com a aparência física.

Segundo um estudo realizado por (Telama & Yang 1997 citado por Loureiro, 2004), verificou-se que os rapazes efetivamente são mais ativos, no entanto a percentagem de rapazes que deixam de fazer atividade física é superior à percentagem de raparigas que deixam de fazer, ou seja, ao contrário dos rapazes as raparigas continuam a fazer atividade física com o passar do tempo principalmente depois dos 15 anos, isto pode acontecer devido à influência social e cultural.

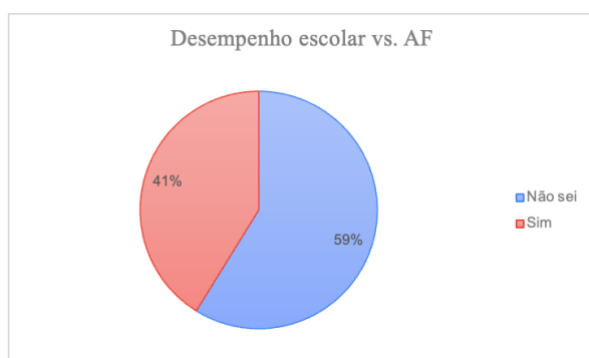


Gráfico 5- Os alunos que praticam AF durante os intervalos ou fora dos intervalos sabe se têm melhor desempenho quer dentro das aulas de EF quer nas outras?

Como podemos verificar pelo gráfico mais de metade dos professores estagiários, não têm conhecimento sobre a influência da AF e o desempenho escolar, muitos deles não têm acesso a essa informação, no entanto era bom que conseguissem obter esse tipo de informação pois é um fator importante a ter em conta, pois apesar de existirem estudos que comprovam que efetivamente quem pratica AF tem melhor desempenho a nível escolar, ainda não é um ponto assente a nível da ciência.

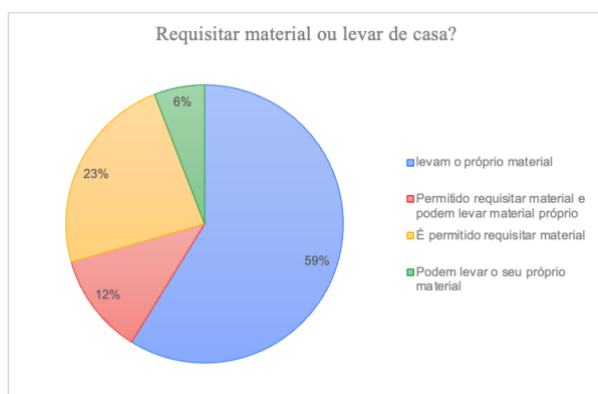


Gráfico 6-Na escola onde estas a estagiar os alunos têm de levar o seu próprio material ou é permitido requisitar material da escola?

Por fim a ultima pergunta, refere-se à requisição de material durante os intervalos, como é que funciona nas escolas dos professores estagiários, numa grande maioria das escolas, os alunos têm de levar o seu próprio material, sendo que não é permitido requisitar material pertencente à escola, se os alunos quiserem usar algum material terão de o trazer de casa, apenas uma pequena percentagem de escolas, 23%, é permitido requisitar material, ou seja, a escola fornece material para que os alunos possam usar durante os intervalos, desse modo os alunos sempre que quiserem podem ir pedir material.

Se fizermos uma comparação entre estes resultados e os resultados referente à questão de os recreios serem ativos ou não podemos concluir que mais de metade das escolas que disseram que os recreios eram ativos são escolas onde os alunos têm a possibilidade de requisitar material da própria escola, das 17 escolas em 5 delas os professores estagiários afirmam que os alunos são ativos nos recreios e que é possível requisitar material, por outro lado em 4 das escolas os alunos não são ativos nos recreios, sendo que não é permitido requisitar material da escola para usar durante os intervalos. Três das escolas, que responderam que os recreios são ativos e que os alunos têm de levar o seu material de casa, são escolas básicas e uma outra é um colégio, 2 das respostas são referentes à mesma escola no entanto obtivemos repostas diferentes, pois um dos colegas estagiários referiu que os recreios eram ativos e o outro respondeu que tem vezes que são outras que não são, no entanto nessa escola os alunos têm de levar o próprio material, por fim temos 2 escolas onde os alunos têm a possibilidade de requisitar material no entanto os recreios não são ativos não, os alunos não aproveitam os espaços disponíveis nem as condições que possuem.

Desta forma podemos concluir que existe uma relação direta entre a requisição de material e consequente prática de atividade física nos recreios, nas escolas onde é

permitido o aluguer de material os intervalos são mais ativos do que nas escolas onde os alunos têm de trazer de casa, isso pode dever-se ao facto do que foi falado anteriormente acerca dos alunos não terem possibilidades de adquirir material, muitas das vezes os alunos já estão carregados com os livros da escola e com o material que precisam para a escola e não lhes é conveniente levarem ainda mais peso com eles, pois isso seria uma carga extra.

A possibilidade de alugar material pode facilitar esse processo levando a que haja um incentivo para praticarem atividade física durante os intervalos. Além de que as escolas por vezes possuem material velho que já não é usado nas aulas e que pode servir para estas ocasiões, dando assim uma segunda vida ao material.

1.33 4ª Etapa do Seminário

1.33.1 Aplicação do Projeto

Após a apresentação do projeto ao Grupo de Educação Física comecei a fazer levantamento dos materiais (figura 1,2,3 e 4) que existem na escola e que não se encontram em bom estado, sendo por isso materiais ideais para serem emprestados aos alunos, uma vez que já se encontram um pouco gastos. Além destes materiais tenho conhecimento que existe uma caixa que contém 9 bolas, maioritariamente bolas de basquetebol, que supostamente seriam para emprestar aos alunos, mas pelo que as funcionárias me disseram e pelo que pude constatar, as bolas além de estarem todas vazias algumas encontram-se mesmo furadas, pelo que já nem estão próprias para emprestar aos alunos, sendo por isso necessário fazer um novo inventário e renovar o material que existe para emprestar aos alunos.

Do inventário que realizei ao material existem pelo menos 15 bolas, e umas raquetes de ping-pong que se encontram em mau estado e que podiam ser requisitadas pelos alunos durante os intervalos, as fotos do material encontram-se a abaixo. Após essa recolha de material, realizei um regulamento acerca do funcionamento do sistema de aluguer (apêndice IXX), esse regulamento será enviado posteriormente para o grupo de EF para que todos os professores tenham conhecimento do mesmo, sendo também colada uma cópia na caixa onde o material irá ficar.



Figura 5:1- Bolas de voleibol exterior.



Figura 5:2- Bolas de basquetebol exterior.



Figura 5:3- Raquetes de ping-pong



Figura 5:4- Bolas futebol exterior.

Além do regulamento de funcionamento do aluguer, foi também criado uma folha de requisição (apêndice XX), que terá de ser preenchida de cada vez que os alunos queiram requisitar material, dessa forma existe um maior controlo do que é requisitado e fica sempre registado quem usou o que e quando, dessa forma conseguimos garantir que o material foi entregue em condições que pode continuar a ser requisitado.

Apesar de no ano letivo de 2022/2023 o projeto não ter avançado, no presente ano letivo 2023/2024, a turma do 1º9 juntamente com a professora Carla Andrade, participaram no Orçamento Participativo Jovem de Almada que consiste num projeto desenvolvido pela Camara Municipal de Almada, onde é apresentado uma projeto seja de forma individual seja de forma coletiva, onde é discriminado o que é pretendido com esse projeto e posteriormente vai a votações e a proposta que ganhar, avança com o projeto.

A proposta apresentada pela turma 1º9, turma de Desporto, baseou-se no que foi a minha proposta do seminário do ano passado, a falta de condições tanto a nível material como a nível de infraestruturas que permitisse aos alunos usá-los nos intervalados para praticar atividade física. Na proposta os alunos colocaram não só materiais para serem usados durante o intervalo, como bolas, como também falaram em requalificação dos espaços já existentes, por exemplo colocar uma cobertura no campo exterior, requalificar o circuito de manutenção existente na escola e também adquirir material novo, como mesa

de matraquilhos, parede de escalada, que anteriormente já existiu na ESFMP, e ainda uma rede de proteção para o campo de futebol. Dessa forma o objetivo da proposta seria combater a inatividade existente na escola, promover a socialização e promover a prática regular de atividade física.

A proposta foi enviada e colocada a votação, a proposta que tivesse mais votos seria a proposta vencedora e o projeto passaria a ser posto em prática. Infelizmente esta proposta não teve os votos necessários para ganhar, pelo que o plano não foi para a avante, no entanto foi bastante importante esta participação não só pelo interesse dos alunos em melhorar não só a escola, como procurar promover mais atividade durante os intervalos não só para próprio benefício como também que os colegas de outras turmas pudessem utilizar os espaços.

Acredito que o projeto não vá ficar por aqui, pois é algo que é do interesse dos professores e este ano letivo já houve alguns progressos, ao longo do ano houve muitos mais alunos a usarem os espaços exteriores, para jogar voleibol, basquetebol ou até mesmo futebol e isto deveu-se em parte ao facto de este ano ser permitido aos alunos usarem material da escola para usarem nos intervalos, no entanto os próprios alunos também começaram a levar o seu material o que não acontecia muito o ano passado. No 2º semestre foi desenvolvido pela Associação de Estudantes um torneio de Futsal, que foi sem dúvida algo com bastante sucesso na escola, pois existe um elevado número de alunos que pratica futsal ou futebol fora da escola e é algo que vai ao encontro dos seus gostos, pelo que a participação foi bastante grande, os alunos estavam motivados e essa motivação levou a que durante os intervalos fossem treinar para o campo.

1.33.2 Balanço Final

O projeto seminário teve um suporte tanto a nível teórico, literatura, como suporte pratico onde foram feitos questionários. O trabalho desenvolvido teve por base não só a observação e o contexto presente nesta escola, como também devido à partilha de informação com outros colegas estagiários, que levou a realizar este projeto e também que fizesse uma pesquisa e um estudo acerca desta temática.

Relativamente à apresentação do projeto seminário aos professores do grupo de educação física a ideia foi recebida com sucesso e os professores acharam que seria uma boa iniciativa, no entanto como o professor responsável referiu novamente não existe

possibilidade de neste momento ter material disponível para requisição dos alunos uma vez que o material que existe no início do ano já está danificado e impróprio para uso. O mesmo também referiu que não podemos dar tudo aos alunos, pois iríamos estar a criar alunos dependentes, isto é, alunos que têm tudo à sua disponibilidade vão se tornar alunos preguiçosos, temos de criar também um pouco de independência neles. Apesar de concordar em parte com o que o professor disse acho que não se trata de criar alunos preguiçosos ou não, mas sim, criar condições para que os alunos possam usufruir dos espaços que têm e dar oportunidade aos alunos que não têm oportunidade de adquirir material possam usar na escola. Outro ponto também falado foi o facto efetivamente ter existido material disponível no início do ano, mas que ou os alunos tinham estragado ou o material desgastou-se, a verdade é que a requisição de material devia ser algo que devia existir ao longo do ano, devia haver material sempre disponível para uso dos alunos, ou deviam ser arrançadas soluções para que houvesse alternativas a isso. Um dos pontos do meu projeto passava por ter um controlo maior acerca do material que era emprestado, pois, os alunos tinham de deixar o cartão e se o material aparecesse danificado os alunos ficavam com um aviso e ao fim de 3 avisos ficavam impossibilitados de requisitar material, isso ia permitir ter um maior controlo sobre o uso do material e as condições do mesmo.

Na apresentação do seminário foi também abordado o tema do circuito de manutenção que existe na escola e que é pouco utilizado, apesar de um dos professores ter referido alguns alunos apesar de pouco usam o circuito. A verdade é que muitos dos alunos não usam o espaço, ou porque não sabem que o mesmo existe ou porque efetivamente não o pretendem usar. Visto que na escola existe vários alunos que vão ao ginásio, ou que fazem desporto fora da escola, seria interessante “apresentar este miniginásio” aos alunos e motivá-los a utilizar este espaço, fazer um género de ginásio público, que os alunos podem frequentar durante os seus intervalos, nomeadamente o intervalo da hora de almoço. E se durante pelo menos a hora de almoço houvesse um professor de educação física que ficasse responsável por vigiar o espaço e ajuda-se os alunos no que precisassem? Em algumas escolas já existe um “ginásio público” para os alunos usarem, tendo a supervisão dos professores de EF, que se vão revessando, o facto de haver um professor especialista na área e um professor disponível para ajudar, pode promover motivação nos alunos para eles façam exercício e que utilizem os espaços que têm disponíveis para esse efeito.

A realização do questionário permitiu-me entender qual o panorama vivo nas restantes escolas, conseguir perceber qual a opinião dos colegas e entender se o resultado é geral ou individual, com este estudo consegui ver como funcionam outras escolas e que métodos são usados que atitudes os professores têm no que diz respeito à AF durante os intervalos, de forma ajudam a combater a pouca atividade que existe, ou de que forma ajudam a potenciar.

Infelizmente a parte prática do seminário, ou seja, as aplicações dos projetos de curto prazo não foram possíveis de realizar devido ao timing assim como à falta de material existe para conseguir tornar o projeto possível, uma vez que já existe pouco material para ser usado nas aulas não existe possibilidade de os alunos requisitarem.

Apesar de o projeto não ter avançado este ano, espero que nos próximos anos o mesmo possa ser concretizado, não só a parte da requisição de material, como outros projetos que levem a que o nível de AF aumente durante os intervalos, como por exemplo os alunos terem a possibilidade de andar de bicicleta durante os intervalos, a mesa de ping-pong estar disponível para utilização, criação desse pequeno ginásio exterior, permitir que os alunos levem por exemplo skates para a escola, claro que não seria algo recorrente e sempre com a devida segurança, motivar os alunos nas aulas de EF a fazer AF fora das mesmas, incentiva-los a praticar uma atividade que gostem, promover atividades que envolvam a escola e os alunos, atividades que vão ao encontro do que os alunos gostam é necessário perceber o que os gostos e os interesses e ir ao encontro deles, a escola deve ser também um local onde o aluno faça atividades que goste pois como foi dito anteriormente é na escola que os alunos passam a maior parte do seu dia.

O panorama da escola tem mudado um pouco ao longo dos anos e o gosto pela AF não é o mesmo, os alunos não são os mesmos, não têm os mesmos gostos, nem as mesmas tendências e estamos na era da tecnologia não tanto na era do desporto, existe todo um problema que se foi instalando ao longo dos tempos, não só a nível dos alunos como a nível dos professores.

Este projeto permitiu-me ter uma maior aproximação das realidades vividas nas escolas, assim como as mentalidades, assim como os recursos e a maneira de ver e de pensar dos professores dos dias de hoje, entender um pouco a mentalidade e a forma de ver as coisas. Permitiu-me também investigar mais sobre o assunto e refletir um pouco

sobre os dados obtidos e aquilo que foi observado. O projeto podia ter sido realizado de outra forma de maneira ter sucesso no mesmo e nesse aspeto isso foi uma falha minha.

Conclusão

Este capítulo procura sintetizar os resultados daquilo que foi realizado ao longo do ano de estágio, nas 4 áreas realizadas. Este capítulo representa o encerramento daquilo que foram 2 anos de estágio, de formação e aprendizagem e também marca o início daquilo que será o meu futuro, ser professora de educação física, sendo que este cargo apresenta uma grande responsabilidade, pois somos responsáveis pela educação e desenvolvimento de um ser humano, seremos para alguns um exemplo a seguir, seremos um ponto de referência e isso é uma sensação inexplicável.

Foram 2 anos muito intensos, no início não foi fácil, foi um teste constante a nível psicológico, emocional e profissional, testei o meu nível de conhecimento obtido nos 4 anos de licenciatura e mestrado, testei a minha gestão de relações interpessoais, não só com os alunos como com o resto da comunidade educativa. No início o medo apoderou-se de mim e fiquei muito reticente de como iria correr o ano, se iria ou não conseguir transmitir a informação pretendida aos alunos, se me ia conseguir expor corretamente, se iria conseguir dar o feedback necessário, a verdade é que nunca pensei um dia estar neste lugar e muito menos estar a fazer o papel de professora e estar a transmitir algo que eu gosto a pessoas e ver que elas realmente estão a aprender.

A ajuda dos professores do GEF, assim como dos meus colegas de estágio foi fundamental para o meu desenvolvimento e para a realização do estágio, estiveram sempre dispostos a ajudar e deram conselhos bastante valiosos. Ao longo do ano houve vários debates com os colegas de estágio acerca das estratégias de ensino que usávamos, nas nossas aulas, assim como os exercícios que realizávamos. Fomos sempre dando feedback uns aos outros e apresentando pontos que achávamos que precisavam de ser melhorados.

A lecionação foi a área mais desafiante do estágio, mas também a que mais gostei. Foi uma área que envolveu muita emoção, com momentos bons e momentos menos bons, mas onde podemos vivenciar o que significa ser professor. O planeamento e estabelecimento de objetivos para cada aula é fundamental, para que no final do ano consigamos atingir as metas e objetivos traçados.

A elaboração de objetivos para cada etapa facilitou no processo ensino-aprendizagem, sendo que os objetivos traçados, têm de ser realistas e possíveis de serem atingidos, pelo que a avaliação inicial é de extrema importância, sendo o ponto de partida para o restante ano letivo. Os objetivos devem ser revistos ao longo do ano perante as dificuldades e obstáculos que possam ir surgindo de forma que consigamos ultrapassá-los e que os objetivos sejam cumpridos.

A criação de um clima positivo e o estabelecimento de regras de sala de aula, no início do ano, foi crucial para o desenvolvimento da produtividade nas aulas, assim como para um bom funcionamento. A cooperação com os colegas de estágio nesta área também foi algo bastante importante, pois houve muitos momentos de partilha de informação.

Ao longo do Estágio Pedagógico deparei-me com várias situações que me fizeram ter de estudar e pesquisar acerca de temáticas nas quais não possuía tanto conhecimento ou à-vontade, tendo recorrido, por vezes não só ao professor orientador como aos meus colegas de estágio de forma a procurar soluções. Foi necessário melhorar em diversos aspetos, principalmente no que diz respeito à gestão da aula e à instrução, a nível da avaliação nos momentos iniciais do estágio também tive bastante dificuldade devido a ser necessário estar atenta a um elevado número de situações.

O projeto que mais gostei de desenvolver, foi não só a semana do PTI o projeto de Direção de Turma. A semana do PTI, foi uma semana de grandes desafios, onde pude ter contacto com alunos de diferentes turmas e onde cooperei com os respetivos professores. O desenvolvimento do projeto de direção de turma, permitiu-me aproximar mais dos alunos e conhecê-los um pouco melhor, assim como ter consequência de quais os seus planos para o futuro e conseguir ajudar aqueles que ainda estavam meio perdidos a encontrar o rumo.

A Saída de Campo, foi um momento desafiante, foi o primeiro contacto com a parte burocrática de ser professor, tratar de autorizações, fazer pedidos à camara, falar com o secretariado da escola, falar com a diretora e explicar não só qual o projeto assim como pedir autorização à mesma para a sua realização. Sendo que a parte mais desafiante foi ter à nossa responsabilidade cerca de 200 alunos, sendo que iríamos com eles desde a escola até ao parque a pé, ter de conseguir controlar os comportamentos desviantes,

conseguir organizar as turmas e os alunos para que tudo corresse bem foi um grande desafio.

No Desporto Escolar comparativamente a todas as outras áreas foi aquela em que acabei por me sentir mais à vontade, apesar de o voleibol ser uma modalidade na qual não tenho grande à-vontade e onde possuía muito pouco conhecimento, tendo sido necessário uma pesquisa ao longo do ano acerca dos exercícios que podia realizar com os alunos durante os treinos, assim como o *feedback* a ser dado. Foi uma área do seminário mais descontraída, onde os alunos não só aproveitaram como se divertiram.

Por último o Projeto Seminário, este foi um momento importante no estágio, pois foi necessário trabalhar juntamente com o GEF, tanto na partilha de ideias como na discussão sobre as mesmas. Esta foi a área onde senti mais dificuldades, chegar à escola e encontrar uma lacuna existente e onde pudesse trabalhar sobre a mesma, foi um processo demorado e mesmo após encontrar uma falha na qual decidi trabalhar, não foi fácil.

No que diz respeito ao projeto em si, acho que podia ter abordado o mesmo de maneira diferente ou até ter escolhido um outro projeto, pois após 2 anos de estágio, consigo ver que existe várias lacunas na escola, no entanto nem todas são fáceis de solucionar. Uma das dificuldades sentidas, foi na transmissão do que idealizava ser o projeto, para o GEF, assim como o desenvolvimento do mesmo. Idealizei várias coisas que queria fazer em relação a este problema detetado na escola, no entanto não consegui transferir isso para a prática.

Isto foi uma nova realidade, fazer um projeto destes implica conhecer bem a escola, conhecer os problemas que possui, no início quando isto é tudo novo para nós, não queremos arriscar, não queremos apontar o dedo e julgar o trabalho que a escola e os professores fazem assim. Houve falta de confiança em mim mesma, houve medo de falhar ou tentar fazer algo para além das minhas capacidades, tive medo de errar.

Apesar das dificuldades, consegui chegar ao objetivo da questão, gerar interesse por parte do grupo de educação física no projeto. Todos os professores demonstraram interesse e concordaram que a inatividade física nos intervalos escolares é um problema que existe na escola e que é facilmente resolvido, no entanto é necessário, que o

coordenador dos espaços esteja de acordo e que queria, tanto como os outros professores resolver este problema.

Este foi o segundo ano daquilo que espero ser o meu futuro, um ano com medos e inseguranças, mas também um ano de muitas aprendizagens de muito crescimento não só a nível profissional, mas principalmente a nível pessoal, foi um ano de superar as expectativas e quebrar barreiras. Este em especial, foi o ano em que ganhei as certezas do que quero fazer no futuro e qual o meu objetivo como profissional nesta área.

Acabo este relatório como comecei agradecendo a todos os que de forma direta ou indireta fizeram parte deste percurso e que ajudaram no meu crescimento.

Referencias bibliográficas

Almeida, M. (2008). (Re)penando a orientação vocacional na escola: da teoria à prática (pp.27-43). Tese apresentada à Universidade de Aveiro para obtenção de grau mestre orientado por Luís Ventura de Pinho.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory* (Vol. 1). Englewood Cliffs, N.J. Prentice-Hall.

Baptista, F., Santos, D. A., Silva, A. M., Mota, J., Santos, R., Vale, S., ... & Sardinha, L. B. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(3), 466-473.

Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.

Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1989,1992,1992). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º-12º ano*. Lisboa: D.G.E. B.S., Ministério da Educação.

Bom, L. (Eds.). (2019). *Congresso Internacional Profissionalidade Docente: Desafios na Formação de Professores, Lisboa*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Booth, F. W., Gordon, S. E., Carlson, C. J., & Hamilton, M. T. (2000). Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *Journal of Applied Physiology*, 88(2), 774-787.

Cabeleira Rodrigues, J. (2013). Reforço positivo e aprendizagem cooperativa: Estratégias facilitadoras do sucesso de alunos desmotivados. (Tese de Mestrado). Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.

Carreiro da Costa, F (1984) O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1).

Carreiro da Costa, F. (1998). Condições e fatores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*

Carvalho, L. M. D. de. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135–151.

Castro, H. L. A. de. (2019). *Associação da atividade física e o desempenho escolar em alunos de uma escola secundária pública: relatório de estágio* [Dissertação de mestrado, Universidade do Minho].

Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Rein, R. (2016). The Importance of Individualized Training in Motor Skill Development: Evidence, Challenges, and Future Directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 9(1), 179-200.

Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, 7, 70-85.

Coe, D., Pivarnik, J., Womack, C., Reeves, M., & Malina, R. (2006) Effect of physical education an activity levels on academic achievement in children. *Medicine & science in sports & exercise*, 38(8), 1515-1519.

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

Cunha A. (1996b): *Desenvolvimento da Força na Aula de Educação Física: um estudo em alunos do 7º ano de escolaridade*. [Dissertação de mestrado na especialização de crianças e jovens. FCDEF, UP.]

Costa, N. (2015). *Estudo Comparativo da Motivação para a Prática da Educação Física em alunos do 4º e 6º Anos do Ensino Básico*. Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre na Universidade da Beira Interior, orientada por Júlio Cardoso Martins, Covilhã.

Dimas, E. S., Dionísio, W. A., Carmo, D. D. S., Bezerra, C. A., Silva, N., Fernandes, M. S., & Lira, C. T. C. (2019). A influência da Educação Física no desenvolvimento psicomotor na primeira infância. *Série Educar*, 24 (8).

Direcção-Geral de Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Secundário*. Lisboa

Direcção-Geral da Educação. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. *Desporto Escolar*.

Donnelly, J. E., Greene, J. L., Gibson, C. A., Sullivan, D. K., Hansen, D. M., Hillman, C. H., Poggio, J., Mayo, M. S., Smith, B. K., Lambourne, K., Herrmann, S. D., Scudder, M., Betts, J. L., Honas, J. J., & Washburn, R. A. (2013). Physical activity and academic achievement across the curriculum (A + PAAC): rationale and design of a 3-year, cluster-randomized trial. *BMC Public Health*, 13(1).

Fletcher, T. (2008). Grouping Students by ability in Physical Education: the good, the bad and the options. *Physical and Health Education*;

Fraga, F. (1996). *O Ensino do Voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.

Friend, M., & Cook, L. (1990). Collaboration as a predictor for success in school reform. *Journal of educational and psychological consultation*, 1(1), 69-86.

Gabbard, C. P. (2011). *Lifelong motor development* (6th ed.). Pearson.

Gonçalves, C. A. (1991). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3).

Gonçalves, J. (2009). *Voleibol ensinar jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.

Harting, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Natureza e saúde. *Revisão anual da saúde pública*, 35, 207–228.

Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical Activity and Academic Achievement in Children: A Historical Perspective. *Journal of Sport and Health Science*, 1, 160-169.

Klusemann, M. J., Pyne, D. B., Foster, C., & Drinkwater, E. J. (2012). Optimising technical skills and physical loading in small-sided basketball games. *Journal of sports sciences*, 30(14), 1463–1471.

Loureiro, N. (2004). *A saúde dos jovens portugueses: Prática desportiva e sedentarismo*. Lisboa: Faculdade Motricidade Humana.

Lopes, L., Lopes, V. P., & Pereira, B. (2006). Atividade física no recreio escolar: estudo de intervenção em crianças dos seis aos 12 anos. *Revista Brasileira de Educação Física E Esporte*, 20(4), 271–280.

Lopes, L., Santos, R., Lopes, V. P., & Pereira, B. (2012). A importância do recreio escolar na atividade física das crianças. *Atividade Física, Saúde E Lazer: Educar E Formar*, 65–79.

Lucas, M. L. S. F. (2007). *A Metodologia Observacional e Análise Sequencial no Estudo dos Jogos Desportivos Colectivos: Uma Aplicação no Mini-voleibol - ProQuest* [Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Educação Física e Desporto, Universidade da Madeira.]

Marques, E., Barbara, E., Lucas, J., & Videira, L. (2017). Atitudes dos estudantes do ensino secundário face à prática de atividade física. Um estudo na região centro de Portugal. *Journal of Research in Social Pedagogy*, 29, 171-182.

Marques, A., Neto, C., Ângulo, O., & Pereira, A. (2001). O envolvimento de jovens e adolescentes na prática desportiva: um estudo de intervenção no ensino básico e secundário. *Psicologia, Educação e Cultura*.

Marques, M. C., & Gonzalez, J. T. (2018). *Avaliação física escolar: um guia prático para professores de educação física*. Porto Editora.

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

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Florida: Spectrum Institute for Teaching and Learning.

Mota, J. & Silva, G. (1999). *Atividade física dos adolescentes: associação socioeconómica, status e participação dos pais na população portuguesa*. Braga: Universidade do Minho.

Oliveira- Formosinho, J (2003). O modelo curricular do MEM- Uma gramática pedagógica para a participação guiada. *Escola Moderna*, 18 (5)

Piéron, M. (1999). *Para una Enseñanza Eficaz de las Actividades Físico-Deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Proença, J. (2001). *Das Fases Sensíveis às Insensíveis Fases no Treino de Força*. Perspectivas XXI – Ciências do Desporto e Educação Física: Treino e avaliação da capacidade motora – força. 4 (7), 39-42.

Raposo, A. V. (2005), *A Força no Treino com Jovens, na Escola e no Clube*, Edições Caminho

Roldão, M. D. C. (2007). Colaborar é preciso: questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Revista Noesis*, 71, 24-29.

Sallis JF, Owen N. Ecological models of health behavior. In: Glanz K, Rimer BK, Lewis FM, editors. *Health behavior and health education: Theory, research, and practice*. 3rd ed. San Francisco: Jossey-Bass; 2002. p. 462–84.

Sage, G. (1977) *Introduction to Motor Behaviour: A Neurophysiological Approach*. 2nd edition. Reading, Massachusetts: Addison-Wesley.

Santos, I. P. L. T. (2013). *A participação dos alunos: no jogo de cooperação de voleibol em grupos level e mixed* [Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]

Silva, A. M., Vieira, D., Costa, R., & Batista, P. (2022). Aplicação de um programa de Aptidão Física em Educação Física: Estudo em alunos do ensino secundário. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 8(2), 13-23.

Skinner, B. F. (1984). The Operational Analysis of Psychological Terms. *Behavioral and Brain Sciences*, 7(4), 547-553.

Slavin, Robert E. “Cooperative Learning and Group Contingencies.” *Journal of Behavioral Education*, vol. 1, no. 1, Mar. 1991, pp. 105–115,

Stratton, G., & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground markings on children’s physical activity level during recess. *Preventive Medicine*, 41(5-6), 828–833.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L., & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*, 13(4), 317-323.

Tomlinson, C. A. (2001). How to differentiate instruction in mixed-ability classrooms. ASCD.

Vargas, T. (2011). *A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física* [Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias]

Walling, M. D., & Duda, J. L. (1995). Goals and Their Associations with Beliefs about Success in and Perceptions of The Purposes of Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 14(2), 140-156.

Wilson, C., & Matsuoka, R. H. (2019). Exploring the relationship between nature-based recreational activities, self-realization, and psychological well-being. *Environment and Behavior*, 51(4), 425-452.

World Health Organization (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance*

Referencias regulamentares

Decreto-Lei nº115-A/98 de 4 de maio.

Decreto Legislativo n.º 95/1991, em Diário da República, 1.ª série, 26 de fevereiro 1991

Programa estratégico do Desporto Escolar 2021-2025

Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023

Regulamento Específico de Voleibol 2022-2023

6. Apêndices

Apêndice I– Avaliação Inicial Atividades Físicas 12º7

Nº	JDC (2)				GINÁSTICA (1)			Dça (1)	Badm	Pat	Atl	Orient
	Fut	Basq	Vol	And	Sol	Ap	Acro					
1	I	I	I	I	Ni	Ni		Ni	I			
2	I	I	E	I	E	E						
3	Ni	I	Ni	I	I	I		I	E			
4	Ni	Ni	Ni	Ni	I	I		I	Ni			
5	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6	Ni	I	E	I	I	I		I	E			
7	I	I	I	I	I	I						
9	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni		I	I			
10	I	I	I	Ni	I	Ni		I	I			
11	I	Ni	Ni	I	I	I		I	Ni			
12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni		I	I			
15	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni		I	I			
16	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni		I	Ni			
17	Ni	Ni	Ni	Ni								
18	Ni	I	I		Ni	Ni		I	I			
20	I	I	E	I	I	Ni		I	Ni			
21	Ni	I	E	I	I	I			I			
23	Ni	Ni	Ni	Ni	Ni	I		I	Ni			
24	Ni	I	E	I	E	I		I	I			
25	Ni	Ni	Ni	Ni		Ni						
26	Ni	Ni	Ni	Ni	I	Ni		I	I			
27	Ni	Ni	Ni	I	I	I		I	Ni			
28	Ni	I	E	I	I	I		I	I			
29	I	E	E	I	I	I		I	E			

Apêndice II- Opções de Matérias por Aluno

Tabela de Opções do 12º7									
Nº	JDC		Ginástica		Dança	Alternativas			
	Basquetebol	Voleibol	Aparelhos	Acrobática	Sociais	Badminton	Patinagem	Atletismo	TOTAIS
1	X		X		X			X	4
3	X			X	X	X			4
4	X		X		X			X	4
5		X	X		X			X	4
6		X		X		X			4
7	X		X		X	X			4
9	X			X	X	X			4
10		X		X	X		X		4
11	X			X	X		X		4
12									
14	X			X	X	X			4
15	X			X	X	X			4
16	X			X	X	X			4
17									
18	X		X		X			X	4
20		X		X	X	X			4
21		X		X	X	X			4
23	X			X	X	X			4
24		X		X	X		X		4
25	X			X	X		X		4
26	X			X	X	X			4
27	X		X		X	X			4
28		X		X	X	X			4
29		X	X		X	X			4

Apêndice III- Teste Google Forms- Área dos Conhecimentos 1º Semestre

Avaliação dos Conhecimentos

B *I* U  

Descrição do formulário

Nome: *

Texto de resposta curta

1. O que é o tabagismo?

- ☐ Um tipo de droga recreativa.
- ☐ O consumo excessivo de alimentos.
- ☐ O ato de fumar tabaco de maneira regular.

2. Quais são alguns dos principais componentes prejudiciais encontradas no tabaco?

- ☐ Cafeína e álcool.
- ☐ Nicotina e alcatrão.
- ☐ Vitaminas e minerais.

3. Quais são os riscos para a saúde associadas ao tabagismo?

- ☐ Melhora as capacidades pulmonares.
- ☐ Aumenta do risco de doenças cardíacas, cancro de pulmão e doenças respiratórias.
- ☐ Redução do stress e ansiedade.

4. Como é que o tabagismo afeta o sistema cardiovascular?

- ☐ Melhora a circulação sanguínea.
- ☐ Causa o estreitamento dos vasos sanguíneos e aumenta a pressão arterial.
- ☐ Reduz a frequência cardíaca.

5. Qual é o impacto do tabagismo na capacidade pulmonar e na função respiratória?

- ☐ Melhora a capacidade pulmonar.
- ☐ Não tem efeito na respiração.
- ☐ Causa danos nos pulmões, reduzindo a capacidade pulmonar e a função respiratória.

6. Porque é importante abordar o tabagismo em aulas de Educação Física?

- ☐ O tabagismo pode afetar negativamente a saúde e a capacidade física.
- ☐ Não tem relação com a aptidão física.
- ☐ Fumar melhora o desempenho atlético.

7. Quais são algumas estratégias eficazes para prevenir o tabagismo entre os jovens?

- ☐ Promover a conscientização sobre os perigos do tabaco e fornecer apoio emocional.
- ☐ Desconsiderar a educação sobre os riscos do tabagismo.
- ☐ Ignorar completamente o assunto nas escolas.

...

8. Quais são os efeitos do tabagismo na aptidão física e no desempenho atlético?

- ☐ Melhora a resistência e a força muscular.
- ☐ Pode diminuir a capacidade aeróbica e afetar negativamente o desempenho atlético.
- ☐ Não tem impacto na aptidão física.

9. Quais são algumas estratégias eficazes para ajudar as pessoas a pararem de fumar?

- ☐ Incentivar o aumento do consumo de tabaco.
- ☐ Ignorar o problema, pois o tabagismo é uma escolha pessoal.
- ☐ Oferecer apoio emocional, como aconselhamento e terapias de substituição de nico...

10. Segundo o documentário observado na aula de que forma se pode tornar um cigarro menos viciante?

- ☐ Criando cigarros com menos teor de alcatrão e nicotina.
- ☐ Introduzir outros aditivos viciantes.
- ☐ Alterando o tipo de filtro do cigarro

Apêndice IV- Avaliação Final das Atividades Físicas

ÁREAS DA AVALIAÇÃO	ACTIVIDADES FÍSICAS											
Nº	JDC (2)				GINÁSTICA (1)			Dça (1)	Badm	Pat	Atl	Orient
	Fut	Basq	Vol	And	Sol	Ap	Acro					
1	E	E	I	I	I	E	I	I	E	I	I	I
2	I	I	E	I	E	E			I			
3	NI	A	NI	I	I	I	I	I	I	I	I	I
4	I	E	I	I	I	I	E	E	E	I	I	I
5	E	E	E	E	X	X	X	I	E	X	I	X
6	I	E	E	I	E	I	I	E	E	E	I	I
7	I	E	E	I	I	E	A	I	E	I	E	I
9	I	I	I	NI	NI	NI	E	I	I	I	I	I
10	I	E	I	I	I	I	E	E	E	E	I	I
11	I	E	I	I	E	I	A	E	E	A	I	I
12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
14	NI	I	I	NI	NI	I	I	I	E	I	I	I
15	NI	I	I	NI	NI	NI	I	E	I	I	I	I
16	I	I	I	NI	NI	NI	A	E	I	I	I	I
17	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	I	I	I
18	I	E	E	I	I	E	E	I	E	I	I	I
20	I	E	A	I	I	I	A	E	E	I	E	I
21	I	I	A	I	I	I	A	E	E	I	I	I
23	NI	I	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	NI	I
24	I	I	A	I	A	I	A	E	E	A	I	I
25	NI	I	I	I	I	I	I	I	E	E	I	I
26	NI	I	I	NI	I	I	I	I	I	NI	NI	I
27	I	E	I	I	I	I	A	E	E	I	E	I
28	NI	I	A	I	I	E	A	E	E	E	I	I
29	I	E	A	I	E	E	A	E	E	E	I	I

Apêndice V- Horário PTI

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:00 - 8:50	9º4	9º4		12º7	
8:55 - 9:45					
9:55 - 10:45	10º1				
10:55 - 11:45					
11:50 - 12:40					11º3
12:45 - 13:35	10º6		12º7	10º6	
13:40 - 14:30					
14:35 - 15:25				11º3	
15:35 - 16:25					10º1
16:35 - 17:25					
17:30 - 18:20					

Apêndice VI- Circuito de Aptidão Física 1

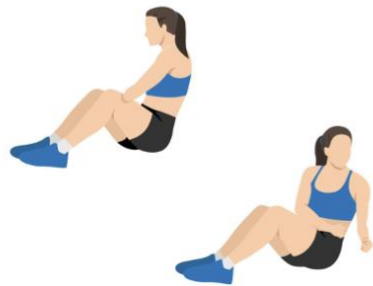
Cicuito Condição Física

Objetivo: Melhorar a aptidão aeróbia e resistência muscular dos membros inferiores e superiores.

30'' polichinelo + 10'' descanso +10 addominais + 10'' descanso +20 agachamentos com peso + 10'' descanso +30'' afundos +10'' descanso+ 15 flexões de braços



Polichinelo



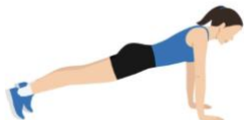
Abdominais



Agachamento com peso



Afundos no banco sueco



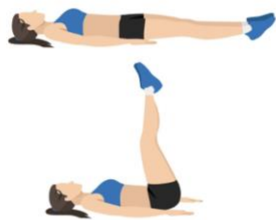
Flexões de braços

Apêndice VII- Circuito de Aptidão Física 2

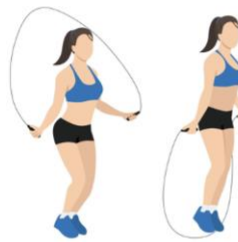
Cicuito Condição Física

Objetivo: Melhorar a aptidão aeróbia e resistência muscular dos membros inferiores e superiores.

15 abdominais + 10'' Descanço + 30'' saltar à corda + 10'' descanso + 15 afundos + 10''
descanço + 30'' prancha frontal + 10'' descanso + 15 flexões de braços



Abdominais



Saltar à corda



Afundos



Prancha Frontal



Flexões de braços



Apêndice VIII- Circuito de Aptidão Física 3

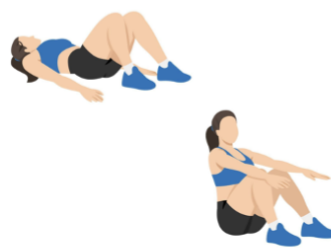
Cicuito Condição Física

Objetivo: Melhorar a aptidão aeróbia e resistência muscular dos membros inferiores e superiores.

10 agachamentos com salto+ 10'' descanso + 15 abdominais + 10'' descanso + 10 mountain climbers + 10'' descanso +30'' saltar à corda +10'' descanso + 10 burpees.



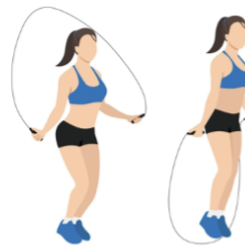
Agachamento com salto



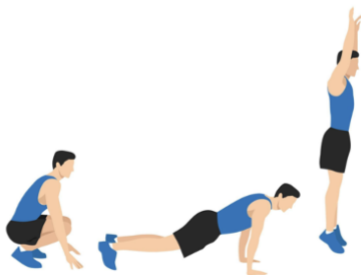
Abdominais



Mountain Climbers



Saltar à corda



Burpees

Apêndice IX- Questionário acerca do Projeto de Direção de Turma

Orientação Vocacional

Olá turma, este pequeno questionário serve para vos questionar acerca do que tencionam fazer agora que terminaram o secundário, gostaria de saber se a ida à futurália e a palestra do inspiring future, contribuiu de alguma forma e se como, para a decisão do que tencionam fazer daqui para a frente.

Nome

Texto de resposta curta

O que achaste da ida à futurália? Sentes que contribuiu de alguma forma para o teu futuro? Ajudou a tirar duvidas?

☐ Sim

☐ Não

E do inspiring future? Achas que contribuiu de alguma forma a esclarecer as dúvidas existentes?

☐ Sim

☐ Não

Já sabes o que queres fazer para o ano? Se sim o que ?

☐ Ir para a faculdade

☐ Ir trabalhar

☐ Fazer um Gap Year

☐ Outra opção...

Se tencionas ir para a faculdade que curso pretendes tirar e onde.

Texto de resposta curta

Se tencionas arranjar trabalho, sabes como fazer um currículo?

☐ Sim

☐ Não

Existe alguma dúvida que tenhas e queiras ver ser esclarecida, acerca deste assunto?

Texto de resposta longa

Apêndice X- Avaliação Inicial Desporto Escolar

	Aluna 1	Aluna 2	Aluna 3	Aluna 4	Aluna 5	Aluna 6
Nível introdução						
Coopera com os colegas	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Sabe as regras	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
Colocação no ponto de queda da bola, com receção a 2 mãos por cima ou em manchete	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Serviço direcionado	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Toque para dar continuidade ao jogo	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Nível elementar						
Receção dirigida para um companheiro	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não
Passe intencional	Não	Sim	Não	Não	Não	Sim
Finalização em remate ou passe colocado no espaço vazio	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Receção para dar continuidade ao jogo	Sim	Não	Sim	Não	Não	Sim
Serviço por cima ou por baixo direcionado	Sim	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Nível avançado						
Receção com qualidade	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Passe com qualidade	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Remate ou passe colocado de acordo com a posição do adversário	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Realiza bloco e proteção ao mesmo	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Ao rematar a equipa avança no terreno, atitude de proteção ao ataque	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Serviço por cima ou por baixo colocando a bola em condições difíceis de receção	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Nível de aprendizagem	Não Introdutório	Introdução	Introdução	Não introdutório	Não introdutório	Introdução

Apêndice XI- Avaliação Final Desporto Escolar Voleibol

	Aluna 1 (M)	Aluna 2 (F)	Aluna 3 (B)	Aluna 4 (J)	Aluna 5 (MG)	Aluna 6 (C)
Nível introdução						
Coopera com os colegas	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Sabe as regras	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Colocação no ponto de queda da bola, com receção a 2 mãos por cima ou em manchete	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Serviço direcionado	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Toque para dar continuidade ao jogo	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Nível elementar						
Receção dirigida para um companheiro	Sim	Sim	Sim	Sim	Não	Sim
Passe intencional	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Finalização em remate ou passe colocado no espaço vazio	Não	Sim	Sim	Não	Não	Sim
Receção para dar continuidade ao jogo	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim	Sim
Serviço por cima ou por baixo direcionado	Sim	Sim	Sim	Não	Sim	Sim
Nível avançado						
Receção com qualidade	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não
Passe com qualidade	Não	Sim	Sim	Não	Não	Não
Remate ou passe colocado de acordo com a posição do adversário	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Realiza bloco e proteção ao mesmo	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Ao rematar da equipa avança no terreno, atitude de proteção ao ataque	Não	Não	Não	Não	Não	Não
Serviço por cima ou por baixo colocando a bola em condições difíceis de receção	Não	Não	Sim	Não	Não	Não
Nível de aprendizagem	Introdução	Elementar	Elementar	Introdução	Introdução	Elementar

Apêndice XII- Questionário aplicado aos colegas estagiários

Pergunta 1- Nome da Escola onde está a estagiar.

Pergunta2- Tempo de duração dos intervalos (hora de almoço e restantes)

Pergunta 3- Os recreios são ativos, os alunos fazem AF durante os intervalos?
Aproveitam os espaços que a escola oferece?

Pergunta 4- Que tipo de Atividade física os alunos fazem durante os intervalos?

Pergunta 5- As raparigas também participam? Se sim que modalidade praticam?

Voleibol

Basquetebol

Futebol

Outra opção...

Pergunta 6- Os alunos que praticam AF durante os intervalos ou fora dos intervalos, sabe se têm melhor desempenho quer dentro das aulas de EF quer nas outras aulas?

Pergunta 7- Por fim, na escola onde estas a estagiar os alunos têm de levar o próprio material ou é permitido requisitar material da escola?

Apêndice XIII- Dados do Questionário aplicado aos colegas estagiários.

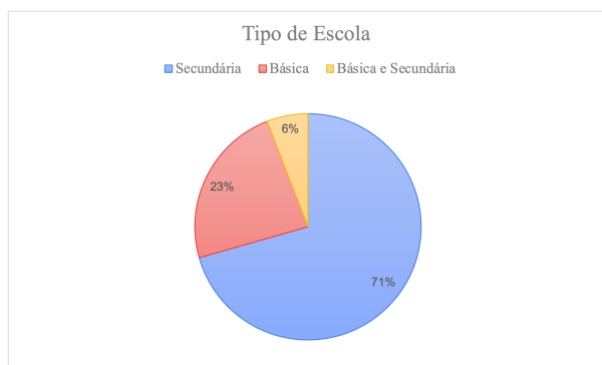


Figura 6:1- Escola Básica ou Secundária

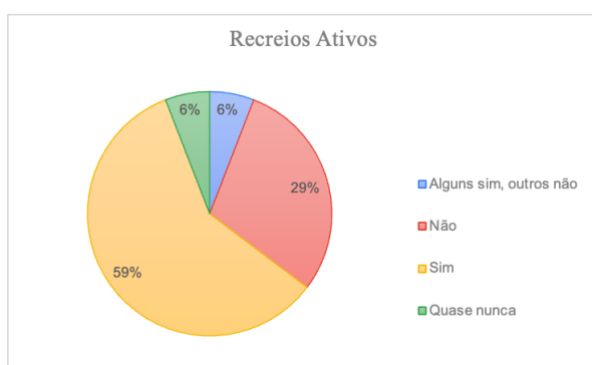


Figura 6:2- Os recreios são ativos, os alunos fazem AF durante os intervalos? Aproveitam os espaços que a escola oferece?

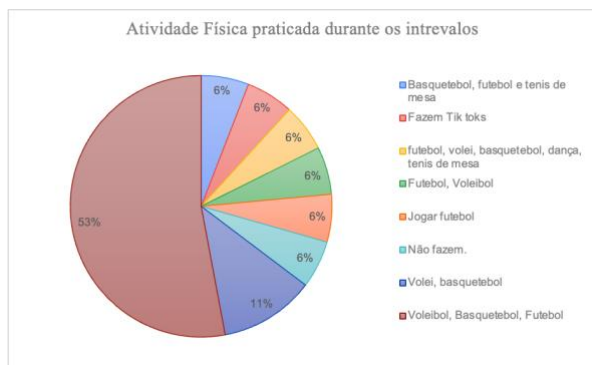


Figura 6:3- Que tipo de atividade física os alunos fazem durante os intervalos?

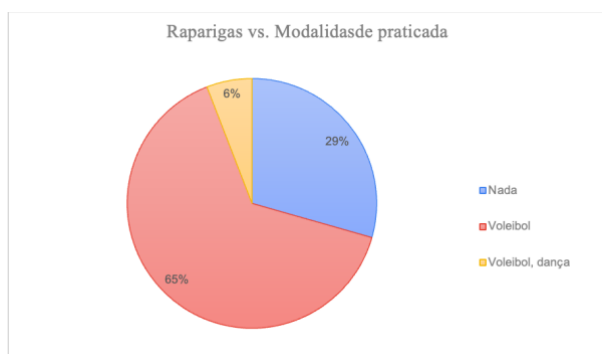


Figura 6:4-As raparigas também participam? Se sim, que modalidade praticam?

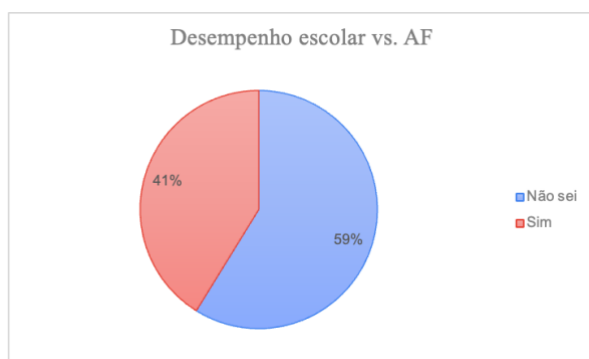


Figura 6:5- Os alunos que praticam AF durante os intervalos ou fora dos intervalos, sabe se têm melhor desempenho quer dentro das aulas de EF quer nas outras aulas?

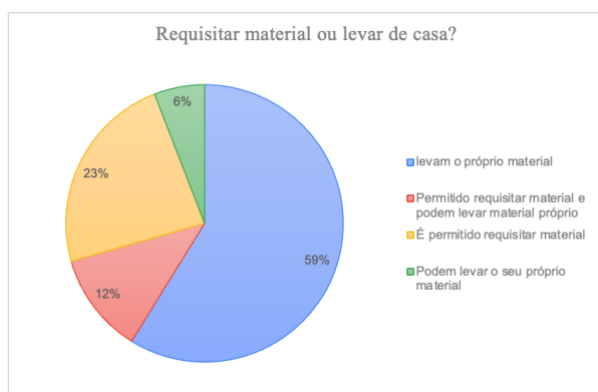


Figura 6:6- Na escola onde estas a estagiar os alunos têm de levar o seu próprio material ou é permitido requisitar material da escola?

Apêndice XIV- Regulamento de Requisição de Material

Neste momento passa a ser permitida a requisição de material desportivo durante os períodos de intervalo. Os alunos passam a estar habilitados a requisitar material como bolas de futebol, basquetebol, voleibol, andebol, raquetes e bolas de ténis de mesa.

1. Esta requisição de material ocorre somente durante o período das 8:30h às 18:00h.
2. O material que está disponível para ser requisitado encontra-se junto às funcionárias, no pavilhão de Educação Física.
3. Para alugar o material, é necessário que, no ato de entrega do mesmo, seja preenchida uma ficha de controlo que deverá ser assinada pelo aluno.
4. O aluno deverá entregar o cartão da escola juntamente com a ficha de controlo.
5. No ato de devolução do material, o aluno deverá assinar novamente a mesma folha, e ser-lhe-á devolvido o cartão.
6. O material só deverá ser usado nos espaços próprios para o efeito. e apenas quando os mesmos não estiverem a ser utilizados nas aulas de Educação Física ou Desporto Escolar.
7. Os alunos não poderão requisitar mais do que um equipamento, em simultâneo.
8. Se o aluno não devolverem o material, ou se o danificarem, ficarão impedidos de voltar a requisitar material.

Apêndice XV Folha de Requisição de material

Nome: Turma:	Nº de aluno: Data:
Material:	Duração:
Hora de requisição:	Hora de entrega:
Observação:	
Funcionária:	

Apêndice XVI- Plano de Aula

Escola Secundária Fernão Mendes Pinto - Plano de Aula - Educação Física									
Professor	Ano	Turma	Etapa	Nº UD	ursos Tempo	Data	Nº aula	Espaço	Matérias
Beatriz Oliveira	12º	7	Prioridades	2	100'	26/out	11	E1+ P1	P1- Ginástica, Condição física ; E1- Orientação, Voleibol e Basquetebol
Recursos Materiais									
Partes	Subdomínios	Exercícios				Objetivos			Tempo
Grupos									

7. Anexos

Anexo I- Ficha de Observação de Aula

Ficha de Observação			
Professor Observado		Ano/Turma	
Data		Duração	
Etapas		Unidade	
Espaço		Matérias	
Gestão do Tempo de Aula			
Tempos de Informação			
Tempos de Transição			
Tempo Disponível para a Prática			
Tempos de Espera			
Gestão e Organização da Aula			
Aproveitamento dos tempos de espera			
Cumprir o tempo de Aula			
Comportamentos de Desvio (nº)			
Segurança nas Atividades			
Verifica a execução correta nas atividades			
Posicionamento relativamente à turma			
Instrução			
Linguagem Clara e Objetiva			
Utilização de Feedback adequado			
Interage com todos os alunos			
Pertinência das Tarefas e Adequação dos Objetivos			
Controlo da atividade da aula pelo professor (desvios à tarefa ou			
Clima			
Encoraja ao espírito de equipa, tolerância, respeito, solidariedade,			
Promove a autoavaliação e autonomia			
Promove a satisfação dos alunos			
Valoriza as prestações dos alunos			
Trata todos os alunos de igual forma			
Observações			

Anexo II- Mapa de Rotações das Instalações 2023/2024

ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES - 2023 - 2024																					
Tempo	Hora de Início	SEMANA																			
		2ª Feira				3ª Feira				4ª Feira				5ª Feira				6ª Feira			
		P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2	P1	P2	E1	E2
1º	08:00	9º 1	9º 4	10º 2	10º 4	9º 4	1º 9			12º 2	7º 2	10º 5			1º 9	12º 7			9º 1	2º 8	
2º	08:55	10º 4	9º 2			11º 6	1º 9		9º 4		10º 5			12º 7	1º 9	7º 3		7º 4	12º 1	9º 1	11º 2
3º	09:55	9º 3	10º 1	12º 1			9º 3	11º 6	12º 2	7º 3	10º 4				2º 9	1º 9		12º 1	11º 2	12º 4	
4º	10:55	12º 5	7º 3	9º 3	8º 1	8º 3	12º 2				12º 6			8º 1	12º 5	1º 7	7º 4	10º 5	12º 4	8º 3	
5º	11:50	11º 4	8º 1	12º 5		9º 2	1º 9	2º 9	8º 4		11º 4	12º 6		7º 2				7º 1	8º 3		11º 3
6º	12:45	10º 6	12º 3	7º 2	11º 7	12º 3	11º 7	9º 2	3º 8	12º 4	12º 7	10º 6	7º 1	11º 7	10º 6	10º 3	12º 3	12º 6	7º 1		
7º	13:40		DE Volei												DE Volei			1º 9	DE Volei		
8º	14:35	1º 7				1º 9				8º 2	11º 6	1º 9		11º 3					1º 9		
9º	15:35	11º 5	2º 8				1º 9				7º 4	8º 2		10º 2	11º 3	11º 5		10º 1	10º 3	1º 8	
10º	16:35	3º 8	11º 5							11º 2	1º 8				10º 2			10º 3	8º 4	10º 1	11º 1
11º	17:30	3º 9				11º 1	8º 2			3º 9					DE			8º 4	11º 1	11º 4	
12º	18:20	DE				DE				DE				DE				DE			

I.J.

ISABEL JOAQUIM

A.A.

ANTÓNIO ANDRADE

N.S.

NUNO SOUSA

M.A.

MANUEL ALVES

M.D.

MÁRIO DIONÍSIO

C.A.

CARLA ANDRADE

H.P.

HUGO PEREIRA

B.P.

BRUNO PEREIRA

Anexo III- Competências Essenciais nos níveis Introdução e Elementar

Competências essenciais nos Níveis Introdução e Elementar nas diferentes MATÉRIAS

Competências transversais aos JDC:

Coopera com os companheiros, admite indicações e aceita opções e falhas dos colegas; aceita as decisões de arbitragem e trata com respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física.

Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras de jogo.

Andebol

Introdução: Jogo 5x5 com guarda-redes (campo reduzido de costa a costa, com muitas situações de finalização em remate em apoio/salto, com desmarcação e amplitude de espaço. Na defesa tenta interceder a bola.

Elementar: Jogo 5x5 com guarda-redes, em campo inteiro, com pressão defensiva sobre os jogadores com e sem bola em meio-campo, com transição defesa-ataque ocupando os corredores. Em ataque organizado em ferradura, utilização do 1x1, com ocupação equilibrada, repondo o equilíbrio ofensivo

Basquetebol

Introdução: Jogo 3X3 em meio campo, com muitas situações de finalização. Dribla para progredir e desmarca-se oportunamente. Na defesa acompanha o adversário direto.

Elementar: Jogo 5x5 em campo reduzido com:

Pressão defensiva sobre os jogadores com e sem bola; Transição defesa-ataque ocupando os corredores;

Ressalta sempre que há lançamento; no ataque organizado, utiliza o passe e corte, o 1x1, com ocupação equilibrada, repondo o equilíbrio ofensivo; finaliza com lançamento na passada ou em salto.

Futebol

Introdução: Jogo 4x4, com guarda-redes. Enquadra-se ofensivamente e realiza: receção controlada, remate, passe a colega desmarcado, condução de bola, desmarcação após passe. Na defesa, marca o adversário escolhido.

Elementar: Jogo 5X5 com guarda-redes. No ataque enquadra-se, desmarca-se, criando linhas de passe ofensivas ou de apoio, penetra e passa ou remata. Na defesa, pressiona o portador da bola ou recupera o posicionamento

O Guarda redes enquadra-se e utiliza as técnicas específicas.

Voleibol

Introdução: Jogo de cooperação 2+2, após serviço por baixo, sustenta a bola com passe e manchete.

Elementar: Jogo 4X4, com serviço por cima ou por baixo de difícil receção. Utiliza adequadamente em ações defensivas o passe a manchete e finaliza em passe colocado ou remate

Competências transversais à Ginástica:

Coopera com os companheiros nas ajudas e em correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança, pessoal e dos companheiros. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Ginástica no Solo

Introdução: Realiza: Cambalhotas à frente e à retaguarda, roda, com apoio das mãos na cabeça do plinto, passagem por pino (com ajuda) e subida para pino, posições de flexibilidade variadas.

Elementar: Elabora, realiza e aprecia uma sequência de habilidades no solo que combine com fluidez: Cambalhota à frente com pernas afastadas ou unidas em extensão, cambalhota à frente saltada; Cambalhota retaguarda, Pino (podendo beneficiar de ajuda); Roda. Posição Flexibilidade (ponte, espargata, mata-borrão, bandeira, etc.); Posição Equilíbrio (avião). Saltos, voltas e afundos, como elementos de ligação.

Ginástica de Aparelhos

Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio:

Introdução

No boque: salto ao eixo, com M.I. em extensão.

No plinto longitudinal: cambalhota à frente sem apoio dos pés e salto entremãos.

No minitrampolim: salto em extensão e saída dorsal após 2 ou 3 saltos de impulsão.

Na trave baixa: marcha à frente e atrás, meia volta e salto a pés juntos

Na Barra fixa: apoio na barra baixa e saída de cambalhota à frente. Barra alta, balanços.

Trampolim: Saltos verticais, sentado, engrupado e meia pirueta

Elementar

No Plinto realiza 3 saltos entre: Salto de eixo na longitudinal e transversal e salto entre mãos na longitudinal e transversal.

No Minitrampolim: salto em extensão, engrupado, pirueta, carpa afastada e ¼ mortal.

Na Trave: entrada a 1 pé, marcha à frente e atrás na ponta dos pés, meia-volta, avião, salto a pés juntos, saída com salto em extensão com meia-pirueta

Na Barra fixa: Barra baixa subida de frente, Barra alta cambeadas e balanços laterais e subida de frente

Trampolim: Saltos verticais, sentado, engrupado e meia pirueta, gatas, sentado meia para de pé e pirueta.

Ginástica Acrobática

Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.

Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.

Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par, utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passotroca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos:

Introdução

1. O base em posição de deitado dorsal com os membros superiores em elevação, segura o volante pela parte anterior das suas pernas que, em prancha facial, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.

2. O base sentado, com pernas afastadas e estendidas, segura pelas ancas o volante que executa um pino, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos.

3 O base com um joelho no chão e outra perna fletida, suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés.

4. Cambalhota à frente a dois (tank).

5. Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.

Elementar

1. "Prancha facial" (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base.

2. "Vela" O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas.

3. "Coluna", com o base em pé, o volante realiza a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros, mantendo o alinhamento do par.

Atletismo:

Coopera com os companheiros, admitindo as indicações e cumprindo as regras de segurança. Colabora na preparação, arrumação e preservação do material.

Introdução: Realiza a corrida de corta mato, 40 metros e salto em altura, (com técnica de tesoura), com as marcas definidas para a sua idade e sexo. Realiza a corrida de estafetas 4x50m com passagem de testemunho sem acentuada desaceleração.

Elementar: Realiza a corrida de corta mato, 40 metros e salto em altura, (com técnica de Fosbury Flop), com as marcas definidas para a sua idade e sexo. Realiza a corrida de estafetas, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.

Badminton:

Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.

Introdução: Jogo 1+1 em cooperação (com serviço, a partir do 8º ano), sustentando o volante no ar utilizando o clear e lob.

Elementar: Jogo 1x1 com serviço curto ou comprido, utilizando com adequação e oportunidade diferentes tipos de batimentos (clear, lob, amorti, drive). Remata com adequação e oportunidade.

Dança

Coopera com os companheiros, apresentando sugestões de aperfeiçoamento, e considerando as propostas que lhe são dirigidas.

Aceita limitações do parceiro, bem como as suas falhas, procurando o êxito do par.

Domina princípios básicos da condução, tanto no papel de "condutor" como de "seguidor".

Introdução: Realiza corretamente os passos das coreografias de: Merengue em line dance e Rumba quadrada a pares.

Elementar: Rumba quadrada (pares): todos os passos do nível Introdução + volta circular, promenades e volta à esquerda;

Salsa (line dance): passos: no lugar, progredindo à frente e atrás, laterais à direita e à esquerda, cruzados pela frente ou por trás, voltas à direita e à esquerda;

Chá-chá-chá: Time step e passo básico.

Orientação:

Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

Introdução: Realiza um percurso de orientação na escola, a par, segundo um mapa simples), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.

Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa. Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

Elementar: Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga.

Anexo IV- Questionário de Auto- Avaliação

Secção 1 de 5

AUTOAVALIAÇÃO 1ºSEMESTRE

Seleciona o nível de competência definido para cada área da disciplina (Atividades Físicas; Aptidão Física e Conhecimentos).

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS:

E - Elementar (realizo todas das habilidades motoras exigidas do nível elementar);

I - Introdução (realizo todas as habilidades motoras exigidas do nível introdução);

NI - Não Introdução (não realizo nenhuma das habilidades motoras exigidas do nível introdução).

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA:

DZSAF - Teste Dentro da Zona Saudável Aptidão Física;

FZSAF - Teste Fora da Zona Saudável Aptidão Física;

CONHECIMENTOS:

R - Revela

NR - Não Revela

TNR - Trabalho Não Realizado

Email *

Email válido

Este formulário está a recolher emails. [Alterar definições](#)

Nome *

Texto de resposta curta

Turma *

☐ 9º1

☐ 9º3

☐ 10º5

☐ 10º7

☐ 12º1

☐ 12º7

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS
ANDEBOL * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
VOLEIBOL * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
BASQUETEBOL * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
FUTEBOL * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
GINÁSTICA NO SOLO * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
GINÁSTICA ACROBÁTICA * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
ATLETISMO * ☐ Elementar ☐ Introdução ☐ Não Introdução
BADMINTON * ☐ Elementar ☐ Introdução

BADMINTON *

- ☐ Elementar
- ☐ Introdução
- ☐ Não Introdução

DANÇA *

- ☐ Elementar
- ☐ Introdução
- ☐ Não Introdução

ORIENTAÇÃO *

- ☐ Elementar
- ☐ Introdução
- ☐ Não Introdução
- ☐ Outra: _____

PATINAGEM *

- ☐ Elementar
- ☐ Introdução
- ☐ Não Introdução
- ☐ Outra: _____

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA
Descrição (opcional)
VAIVÉM * ☐ DZSAF ☐ FZSAF
ABDOMINAIS * ☐ DZSAF ☐ FZSAF
FLEXÕES DE BRAÇOS * ☐ DZSAF ☐ FZSAF
IMPULSÃO HORIZONTAL * ☐ DZSAF ☐ FZSAF
FLEXIBILIDADE MEMBROS INFERIORES * ☐ DZSAF ☐ FZSAF
FLEXIBILIDADE MEMBROS SUPERIORES * ☐ DZSAF ☐ FZSAF

Secção 4 de 5

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Descrição (opcional)

Teste escrito

☐ R
 ☐ NR
 ☐ TNR

Após a secção 4
 Continuar para a secção seguinte

Secção 5 de 5

PROPOSTA DE CLASSIFICAÇÃO 1ºSEMESTRE

Descrição (opcional)

Aqui podes apresentar uma proposta de classificação que consideras que é reflexo * do trabalho que realizastes ao longo de este semestre.

Texto de resposta curta

Tomei conhecimento dos critérios de classificação da disciplina? *

☐ Sim
 ☐ Não

Anexo V Mapa de Atividades

DATA	ATIVIDADE	PARTICIPANTES
22 DE SETEMBRO	JOGOS DE PRAIA Manuel Alves + estagiários	10º ANO
29 de Setembro	Dia Europeu do Desporto da Escola Manuel Alves + Carla Andrade	Cursos Profissionais Peddy Paper (Cristo Rei/Parque da Paz)
20-24 Novembro	Suporte Básico de Vida Manuel Alves e Isabel Joaquim	10ºano regular e profissionais Bombeiros de Almada
29 DE NOVEMBRO	CORTA MATO ESCOLAR Isabel Joaquim + CP Desporto + estagiários	todos os alunos
19 E 20 DE DEZEMBRO	TORNEIO DE BASQUETEBOL Hugo Pereira e Bruno Pereira	19/12 - 7º,8º,9º e 10ºano (3x3) 20/12 - 11º +12º (5x5)
19 DE FEVEREIRO	DIA DO ATLETISMO Mário Dionísio e estagiários	TODOS OS ALUNOS
18 E 19 ABRIL	TORNEIO DE VOLEIBOL Mário Dionísio e Bruno Pereira	18/4- 7º,8º(2X2) 9º e 10ºano (4x4) 19/4 - 11º +12º (6X6)
DIA DO PATRONO	FERNÃO A CORRER Manuel Alves + estagiários	TODOS OS ALUNOS E PROFESSORES ENVOLVER TODOS OS GRUPOS DISCIPLINARES