

SOFIA BALANCO COSTA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA
RIBEIRA GRANDE**

Orientador da Escola: Professora Marla Santos
Coorientador da Universidade Professor Luís Bom

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

**Lisboa
2021**

SOFIA BALANCO COSTA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA DA
RIBEIRA GRANDE**

Relatório de Estágio defendido em provas publicas para a obtenção do Grau de Mestre em Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, no dia 25 de março de 2022, perante o júri, nomeado pelo Despacho nº 87/2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

“Querer é Poder”

Agradecimentos

A todos os professores da Universidade Lusófona que disponibilizaram o seu tempo para contribuir para a minha formação, em especial ao meu orientador de estágio, o Professor Luís Bom, que sempre me motivou e incentivou durante todo o processo.

À Professora Marla Santos por ter aceite ser minha orientadora na Escola Secundária da Ribeira Grande, ganhando a possibilidade de estagiar numa escola da minha residência e por me ter dado autonomia para errar e aprender, estando sempre disponível para me ouvir e partilhar a sua experiência.

À minha família, principalmente à minha mãe que apoiou sempre as minhas decisões, que teve sempre os braços abertos para me receber de volta e que está quase apta para tirar o curso por lhe explicar a matéria enquanto estudava.

Aos meus alunos do meu estúdio de treino que me deixaram fazer experiências com eles, desde as Danças que tinha de apresentar, às técnicas de Judo em que ia ser avaliada, por serem compreensivos com as minhas ‘rabugices’ e por me aturarem enquanto explicava o que andava a estudar durante os treinos.

Aos meus amigos que se fizeram notar nas mais pequenas coisas e acreditaram que eu ia conseguir sem nunca duvidar das minhas capacidades.

À turma de Mestrado do 1º ano, por elevarem a fasquia, por terem aturado o meu mau-humor e por me acompanharem num estágio à distância.

E ao meu ‘quarteto fantástico’ das aulas do 2º ano do Mestrado, que tornou as minhas quartas-feiras menos cansativas, por me acolheram desde o primeiro minuto e por se fazerem presentes no presente.

Somos sempre mais na vida dos outros do que aquilo que imaginamos e eu sou eternamente grata pelas pessoas que se cruzaram comigo neste percurso, levando-me a um novo começo.

Resumo

O meu Estágio Pedagógico teve lugar na Escola Secundária da Ribeira Grande, em São Miguel, sendo o auge da minha formação inicial e foi composto por 4 áreas distintas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário.

Na Lecionação para além do planeamento por etapas, foi desenvolvido um projeto específico sobre motivação através da prática, complementando o projeto da Direção de Turma sobre hábitos saudáveis e ativos para o controlo de peso na adolescência, aliando a atividade física à alimentação. Com quase metade das aulas presenciais, as estratégias corretas nos momentos certos, aquando das aulas à distância foram cruciais para o sucesso destas áreas.

No Desporto Escolar, a modalidade escolhida foi o Voleibol no 1º ciclo, com vista a declarar como esta modalidade promove o desenvolvimento motor no futuro das crianças. Nesta área, por delíto da pandemia, verificou-se afincadamente as consequências de uma aplicação deficiente dos princípios de treino.

No Seminário, foi abordado a temática da avaliação formativa com a elaboração de um documento fundamental que nos permite planear todo o ano letivo por etapas, o Protocolo de Avaliação Inicial.

Num ano de pandemia, a minha intervenção foi muito desafiante devido às propostas diferenciadas que tive de realizar como método para manter as relações entre a comunidade educativa e a participação dos alunos.

Assim, em todas as áreas relato as estratégias tomadas nas diferentes etapas, face aos objetivos iniciais e projetos individuais, onde exprimo a minha experiência como estagiária em relação às atividades realizadas, dificuldades sentidas e progresso dos alunos.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico; Formação Inicial; Hábitos Saudáveis; Controlo de Peso; Atividade Física; Desenvolvimento Motor; Pandemia; Avaliação Formativa; Protocolo de Avaliação Inicial; Progresso.

Abstract

My Pedagogical Internship took place at Ribeira Grande Secondary School, in São Miguel, being the height of my initial training and it was composed by 4 distinct areas: Teaching, Class Management, School Sports and Seminar.

In the area of Teaching, I developed a specific project on practice vs. motivation, complementing the Class Management project on healthy habits for weight control in adolescence, combining physical activity with nutrition. For almost half of the classes taught, the right strategies at the right times during distance classes were crucial to the success of these areas.

In the area of School Sports, the chosen sport was Volleyball in the 1st cycle, with a view to demonstrate how this sport promotes motor development in children. In this area, as a result of the pandemic, I observed the consequences a lack of training principals can bring.

For the Seminar, the theme was Formative Assessment, which I present a fundamental document that allows us to plan the entire school year in stages, the Initial Assessment Protocol.

In a pandemic year, my intervention was very challenging because of the different proposals that I had to carry out as a method to maintain relations between the educational community and student's participation.

In all areas, I share my strategies in the different stages, regarding the initial goals and individual projects where I express my experience as an intern in view of the activities carried out, the difficulties experienced and the progress of the students.

Keywords: Pedagogical Internship; Initial Training; Healthy Habits; Weight Control; Physical Activity; Motor Development; Pandemic; Formative Assessment; Initial Assessment Protocol; Progress.

Abreviatura, Siglas e Símbolos

A – Nível Avançado

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

DE – Desporto Escolar

DT – Diretor de turma/ Direção de turma

E – Nível Elementar

EE – Encarregado de Educação

EF – Educação Física

ESRG – Escola Secundária da Ribeira Grande

DEF – Departamento de Educação Física

I – Nível Introdução

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MEEFEBS - Mestrado no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

OMS – Organização Mundial de Saúde / World Health Organization

PAI – Protocolo Avaliação Inicial

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

UD – Unidade Didática

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZSAF – Zona saudável de Atividade física

Índice Geral

Introdução	12
I. Lecionação	18
1.Introdução	18
2. Caracterização do Ensino da Educação Física na ESRG	19
2.1. Contribuição da Educação Física no “perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”	21
3. Objetivos Operacionais e Processo	26
3.1. Planeamento da 1º Etapa	27
3.2. Balanço da 1ª Etapa.....	29
3.3. Planeamento da 2ª Etapa	31
3.4. Balanço da 2ª Etapa.....	34
3.5 Planeamento Aulas Online (2º Período).....	35
3.6. Balanço Aulas Online (2º Período)	37
3.7. Planeamento da 3ª Etapa	37
3.8. Balanço da 3ª Etapa.....	38
3.9. Planeamento da 4ª Etapa	40
3.10. Balanço da 4ª Etapa - Considerações Finais	40
4. Projeto Específico	43
5. Avaliação.....	47
6. Professor a Tempo Inteiro	48
7. Observação Sistemática.....	50
II. Direção de Turma	51
1.Introdução	51
2. Cargo do Diretor de Turma	53
2.1. Diretor de Turma atual	54
2.2. Fatores Limitativos do Exercício da Atividade	55
3. Caracterização da Turma.....	57
4. Objetivos Operacionais e Processo	58
4.1. Projeto Específico: Promoção de Estilos de Vida Saudáveis e Ativos	58
5. Considerações Finais.....	60

6. Saída de Campo.....	63
III. Desporto Escolar	65
1. Introdução	65
1.1. Níveis do Desporto Escolar.....	66
1.2. Perspetiva Regional - Açores	66
1.3. Perspetiva Continental.....	67
2. Objetivos Operacionais e Processo	68
2.1. Caracterização do Grupo-Equipa e Recursos	70
2.2. Planeamento Geral	71
3. Considerações Finais.....	79
IV. Seminário	82
1. Introdução	82
2. Objetivos Operacionais e Processo	85
2.1. Planeamento	87
3. Considerações Finais.....	93
Conclusão	95
Referências Bibliográficas	101
Referências Legislativas.....	106
Apêndice I – Ginástica de Solo – Componentes a críticas a verificar.....	i
Apêndice II – Registo Testes Fitescola	ii
Apêndice III – Avaliação Matérias	iii
Apêndice IV – Avaliação Testes Fitescola.....	iv
Apêndice V – Desafios de Condição Física	v
Apêndice VI - Organização dos Grupos na 2ª Etapa.....	viii
Apêndice VII – Metas prioritárias por aluno no seu grupo da 2ª etapa.....	xi
Apêndice VIII – Situações de exercício UD (3ªEtapa)	xv
Apêndice IX – Projeto Específico (Problemas, Estratégias e critérios de êxito)	xvii
Apêndice X – Comparação dos Testes Fitescola inicial e final	xviii
Apêndice XI – Trabalho de Grupo – 1º Período	xix
Apêndice XII – Ficha Avaliação de Conhecimentos – Jogos Desportivos Coletivos.....	xx

Apêndice XIII – Ficha Avaliação de Conhecimentos – Capacidades Motoras.....	xxiv
Apêndice XIV – Ficha de Observação de Aula	xxviii
Apêndice XV – 1º Registo de Composição Corporal	xxx
Apêndice XVI – Planeamento e Balanços do Projeto Específico	xxxix
1. Planeamento e Balanço da 1ª Etapa	xxxix
2. Planeamento e Balanço da 2ª Etapa	xxxix
3. Planeamento e Balanço da 3ª Etapa	xxxix
4. Planeamento e Balanço da 4ª Etapa	xxxix
Apêndice XVII - Questionário sobre Hábitos Saudáveis (EF - 8B).....	xxxv
Apêndice XVIII – Dados 1º Questionário sobre Hábitos Saudáveis.....	xl
Apêndice XIX – Cartaz Palestra Nutrição	xliv
Apêndice XX – 2º Registo de Composição Corporal	xl
Apêndice XXI – 2º Dados do Questionário sobre Hábitos Saudáveis	xli
Apêndice XXII – Comparação de dados relevantes no Questionário sobre Hábitos Alimentares.....	li
Apêndice XXIII – Comparação de resultados das Pesagens iniciais e finais.....	lii
Apêndice XXIV – 3º Dados do Questionário sobre Hábitos Saudáveis	liii
Apêndice XXV – Ementa Semanal de lanches saudáveis.....	lvii
Apêndice XXVI– Inscrições Escolinhas do Desporto	lviii
Apêndice XXVII – Resultados Avaliação Inicial	lix
Apêndice XXVIII – Relatório das Competições.....	lxi
Apêndice XXIX – Plano Anual do Projeto de Seminário	lxii
Apêndice XXIX – Questionário – Departamento de Educação Física.....	lxiii
Apêndice XXX - Relatório Questionário – Departamento de Educação Física.....	lxv
Apêndice XXXI – Proposta Inicial Protocolo de Avaliação Inicial.....	lxviii
Anexo I – Análise da Escola Secundária da Ribeira Grande	xcv
Anexo II – Mapa de Utilização das Instalações Desportivas	xcvi
Anexo III – Mapa de Instalação Desportiva por unidade Didática	xcix
Anexo IV – Critérios de Avaliação 3º ciclo	c

Anexo V – Grelha-resumo de Caracterização da Turma	civ
--	-----

Índice de tabelas

TABELA 1 - HORÁRIO SEMANAL DA ESTAGIÁRIA	15
TABELA 2 - PLANO GERAL DAS 4 ÁREAS	16
TABELA 3 - GRUPOS 3ª ETAPA	38
TABELA 4 - GRUPOS 4ª ETAPA	40
TABELA 5 - AVALIAÇÃO INICIAL TESTES FITESCOLA	44
TABELA 6 - AVALIAÇÃO FINAL TESTES FITESCOLA.....	46
TABELA 7 - PLANO ANUAL DE INICIAÇÃO AO VOLEIBOL	72

Introdução

Este relatório surge no âmbito do programa de Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT) que teve como objetivo aplicar na prática os conhecimentos adquiridos durante o primeiro ano do mestrado.

Durante este ano letivo atípico, ressalto a capacidade de resiliência, aprendizagem e de resolução de problemas. Neste ano, não bastou o plano A e B, precisei ter sempre um C, D e às vezes E, porque o governo regional tomou decisões sobre o fecho ou abertura das escolas semanalmente. Foi um ano cansativo, mas o meu foco sempre foi o efetivo ensino-aprendizagem dos meus alunos e a progressão dos mesmos, estando sempre disponível e presente para a turma.

Deste modo, e de acordo com o Programa de Estágio Pedagógico de Educação Física da ULHT, a minha atuação incidiu sobre quatro áreas: Ensino-aprendizagem (Lecionação); Relação com o Meio (Direção de Turma); Intervenção na Escola (Desporto Escolar) e Atividades de carácter Científico-Pedagógico (Seminários).

Na Lecionação, para além do planeamento por etapas entre aulas presenciais e síncronas, realizei um projeto específico para que os alunos adquirissem gosto pela prática e consequentemente melhorassem a sua performance em ginástica e condição física.

Na Direção de Turma, foi difícil envolver-me nas funções do mesmo, porque os professores na escola são muito individualistas e a turma em questão não apresentava grandes dinâmicas que necessitasse uma grande intervenção por parte do Diretor de Turma (DT), logo face aos valores apresentados nas pesagens/medições da turma por parte da equipa de promoção de saúde da escola, desenvolvi um projeto sobre hábitos saudáveis e ativos, promovendo a comunicação entre a escola e os encarregados de educação, para que houvesse uma mudança nas atitudes, sensibilizando todos para um estilo de vida ativo e saudável.

No Desporto Escolar, como não havia na Escola Secundária da Ribeira Grande, nem foi possível abrir núcleos do mesmo, desenvolvi um projeto numa escola do 1.º ciclo na Ribeira Grande, com vista a compreender a influência do Voleibol no desenvolvimento motor das crianças, comprovando a importância de atividades de iniciação desportiva na formação dos alunos, através da criação de um grupo-equipa com dois treinos por semana. Em relação a

todas as outras atividades desportivas que normalmente a minha escola de estágio realiza, foram canceladas devido à pandemia, impossibilitando-me de ter um papel mais ativo nas mesmas.

Por último, no Seminário, abordei a temática da avaliação formativa no plano por etapas, em que tive como tarefa elaborar um protocolo de avaliação inicial para que todos os anos existisse uma avaliação inicial, tornando a avaliação mais válida, objetiva e coerente.

A realização do meu estágio pedagógico foi feita na Escola Secundária da Ribeira Grande, que por ser uma escola autónoma, que escolhe o seu próprio caminho e estabelece as suas próprias regras esteve na base da minha decisão. Trata-se de uma escola que assume os seus compromissos e responsabilidades, em que para além de ter como função transmitir conhecimentos, também tem um papel ativo no desenvolvimento de valores e competências preparando os jovens para a plena inserção na vida social e profissional, promovendo não só a educação para a cidadania e para a construção da identidade individual e coletiva, como também tem um papel fundamental na educação para um desenvolvimento sustentável.

O sucesso da escola depende não só dos professores, mas também do envolvimento de toda a comunidade escolar, onde privilegia e proporciona o diálogo e o trabalho colaborativo dentro da escola, de forma a fomentar processos de reflexão e análise sobre o ensino.

A Escola Secundária da Ribeira Grande está sediada na freguesia da Matriz do Concelho da Ribeira Grande, o qual se estende por uma área de 179,5 Km², com catorze freguesias e cerca de trinta mil habitantes. É assim denominado devido à ribeira que o atravessa, este concelho fica situado na costa norte da ilha de São Miguel, a maior e mais populosa das nove ilhas que compõem o Arquipélago dos Açores.

Considerando as características do concelho onde se insere a Escola Secundária de Ribeira Grande, fornece aos seus alunos duas vias de saída, uma para a vida ativa e outra para o ensino superior, proporcionando a socialização e a integração no meio envolvente dos alunos que a frequentam. Apesar de localizada numa cidade, a escola apresenta características predominantemente rurais dado o perfil dos alunos que a frequentam e o estado de desenvolvimento do concelho. Estas especificidades resultam em vivências socioeconómicas e culturais orientadas por baixos padrões, culminando na limitação de aspirações traduzidas, frequentemente, ao nível escolar, em abandono e insucesso.

A Escola Secundária da Ribeira Grande, denominação que lhe confere o Decreto Legislativo nº121/1975, em *Diário da República*, 1.^a série, de 26 de Maio de 1975, atualmente é o único estabelecimento de ensino secundário no concelho, iniciando a sua atividade letiva em 4 de Janeiro de 1974, como Secção da Escola Industrial e Comercial de Ponta Delgada, na Ribeira Grande, por iniciativa do Engenheiro Fernando Monteiro da Câmara Pereira, Presidente da Câmara Municipal nessa altura, e com o alto patrocínio do Dr. Aníbal Cymbron Barbosa, Diretor da Escola Mãe, tendo sido instalada no primeiro andar do edifício nº 59, da Rua Nossa Senhora da Conceição, Freguesia da Conceição, onde, à data, funcionava a Biblioteca Municipal e um Centro Recreativo.

A Escola Secundária da Ribeira Grande, no decurso da sua História, foi sendo alvo de sucessivas alterações curriculares e regimes de escolaridade, bem como de denominação, como a de Escola Secundária com 3º Ciclo, até à atual designação que, não obstante ser destinada apenas ao ensino secundário regular e cursos profissionais, ministra também 3º Ciclo de ensino básico, cursos de formação profissional (Profij), cursos de formação vocacional e várias outras alternativas do regime educativo especial.

Tendo as suas instalações sido ampliadas a partir de maio de 1996 até julho de 1999, com o objetivo de albergar cerca de 700 alunos, mas que atualmente alberga cerca de 1400 alunos. Foi também construído um parque desportivo adequado e condigno.

Analizando a escola (anexo I), como pontos fortes, destaco o corpo docente estável, a oferta educativa diversificada, parcerias e protocolos com diversas instituições e entidades com impacto na valorização das aprendizagens e concursos a projetos nacionais de combate ao insucesso e abandono escolares e como pontos fracos existe falta de espaços para tantos alunos, pouco trabalho colaborativo entre os docentes e baixa escolaridade dos encarregados de educação, com fracas expectativas relativamente ao futuro dos seus educandos.

Trata-se de uma instituição cuja função compreende a prestação de serviço educativo público, dentro do quadro legal e normativo a que está sujeita. É uma escola ao serviço da comunidade, formando, orientando e integrando os alunos, famílias e entidades com o objetivo de promover o sucesso individual e coletivo.

Com vista a garantir um serviço educativo credível e de qualidade para preparar os alunos para a integração na vida ativa ou prosseguimento de estudos superiores, a escola também deve-se preocupar em dotar os alunos de conhecimentos sobre si próprios e os outros

para uma cidadania plena. Tal como na maioria das escolas e sendo o ensino tão conservador, os valores basilares da Escola Secundária da Ribeira Grande também são: Ética e Responsabilidade Social; Orientação para os alunos; Autoestima e Confiança; Qualidade; Inovação; Proatividade; Solidariedade; Cooperação e Colaboração.

Em relação ao meu horário semanal de intervenção prática no âmbito do estágio, foi dividido entre as horas de direção de turma, lecionação e desporto escolar. Na direção de turma acompanhei a DT em dois períodos, um período para organização dos processos dos alunos e respetivas situações que possam decorrer durante o ano letivo e outro para atendimento aos pais, sendo que durante este ano o atendimento foi feito todo via telefone ou email, salvo raras exceções. O Desporto Escolar foi composto por dois tempos de 60 minutos às terças e quintas-feiras, acompanhando um grupo-equipa de Voleibol e a lecionação de uma turma do 3º ciclo foi composta por uma aula de 45 minutos às segundas-feiras e outra de 90 minutos às sextas-feiras.

No horário espelhado na tabela 1, consta também a reunião semanal com a minha orientadora de escola, a Professora Marla Santos. As reuniões do departamento de Educação Física foram sempre após as 17h, mas por não serem fixas não constam do horário.

Para além do estipulado no horário abaixo, assisti a algumas aulas dos restantes professores do departamento. Não tantas como pretendido, devido ao período que passamos em casa e pela imposição da limitação de contactos entre turmas e professores de outras turmas.

Tabela 1 - Horário Semanal da Estagiária

	segunda-feira	terça-feira	quarta-feira	quinta-feira	sexta-feira
10h30	DT - Organização (45')				
11h15					DT - Atendimento EE (45')
12h	Reunião OE (45')				
12h50	Lecionação (45')				
15h30		DE (60')		DE (60')	Lecionação (90')

Tal como referido anteriormente, a minha área de intervenção incidu sobre 4 áreas com um planeamento anual dividido em 4 etapas, como se pode observar na tabela 2.

Tabela 2 - Plano geral das 4 áreas

	1º Período				2º Período			3º período		
	Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar	Abr.	Mai.	Jun.
Lecionação	Prognóstico		Prioridades		Prioridades Progresso				Produto	
			PTI		PTI				PTI	
Direção Turma	Avaliação Inicial		Prioridades		Progresso			Produto		
Desporto Escolar			Prognóstico		Prioridades Progresso				Produto	
									CPT	
Seminário			Identificação e Caracterização do problema		Proposta PAI			Seminário + Webinar		Avaliação do Seminário

Na área da Lecionação a primeira etapa, devia ter durado no máximo 6 semanas, mas durou um pouco mais, coincidindo com a etapa seguinte, visto que avancei com as prioridades em algumas matérias. Posteriormente, a etapa Progresso devia ter sido a etapa mais longa do meu planeamento, mas devido ao fecho das escolas, os problemas mantiveram-se, logo a etapa das prioridades foi prolongada durante quase todo o ano letivo, observando o progresso de alguns alunos em apenas algumas matérias e por último a etapa produto, durou aproximadamente um mês, e permitiu a revisão/consolidação das matérias lecionadas. Em relação ao Professor a Tempo inteiro (PTI), foi planeado em três datas distintas do calendário, mas sem sucesso devido aos constrangimentos causados pela pandemia.

Na área da Direção de Turma, tendo como temática o controlo de peso na adolescência, adquirindo hábitos saudáveis, o meu planeamento foi igualmente dividido em 4 etapas, com uma avaliação inicial realizada a partir de um questionário sobre hábitos alimentares, das pesagens e dos testes de aptidão física realizados no âmbito da lecionação, a todos os alunos. Na segunda etapa, visto que tínhamos entrado no ensino à distância, foi prioritário envolver para além dos Encarregados de Educação, os restantes professores da turma em prol desta missão, mas declarou-se uma missão a solo. Assim na etapa seguinte, que

durou aproximadamente 3 meses, fui observando o progresso na condição física dos alunos e nas alterações dos hábitos alimentares que foram adquirindo e na última etapa foram consolidados os hábitos de um estilo de vida ativo adquiridos, para que se prolonguem no tempo e foi feita uma avaliação da minha intervenção.

Iniciei os treinos na área de Desporto Escolar em novembro e devido às interrupções decretadas pelo governo regional lecionei metade dos treinos previstos, concretizando dois momentos competitivos (CPT) dentro do mesmo grupo-equipa, que coincidiram com o fecho da 3ª etapa (maio).

Na área do Seminário, o planeamento não sofreu grandes alterações, devido ao uso do online, onde as partilhas entre o departamento de Educação Física foram facilitadas, chegando a todos mais rapidamente, no entanto os prazos foram ligeiramente alterados.

Viver a Escola é fazer parte dela e sentir que ela, de um modo quase inevitável, é parte integrante de todos e de cada um. Assim sendo, o ‘intervir’ surge como uma necessidade decorrente de uma maneira de estar no ensino e no mundo, em que os objetivos da escola e da vida se entrelaçam constituindo um elo da comunidade educativa.

I. Lecionação

1.Introdução

A Educação Física (EF) é uma disciplina que faz parte do currículo escolar há mais de 100 anos, contudo nos últimos 20 anos, os objetivos da Educação Física têm vindo a ser discutidos numa aproximação a uma maximização da disciplina no impacto na saúde pública (Sallis et al., 2012 citado por Pedro Alves, 2016), sendo os anos 80 marcados por três importantes fenómenos que levaram a disciplina a repensar a sua função: os cortes financeiros, o aumento do desemprego dos profissionais de Educação Física e as reduções nas cargas horárias destinadas à disciplina (Naul, 2003 citado por Pedro Alves, 2016). Deste modo, só com uma conceção sócio crítica é que a disciplina se torna indispensável no currículo, onde a aprendizagem é valorizada, sendo a EF inclusiva, eclética e emancipadora.

Durante este ano letivo, atravessamos uma crise na área devido à pandemia do Covid-19, logo foi imprescindível algumas alterações e o cumprimento de normas de funcionamento e higiene mais rígidas, sendo normal a insegurança e a incógnita diária. Contudo, devemos garantir um ensino-aprendizagem eficaz dos nossos alunos, não descurando o sucesso destes, cumprindo com as finalidades presentes nos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), dado que só com uma boa EF conseguimos ultrapassar diversos problemas com que nos deparamos no dia-a-dia, nomeadamente a Organização Mundial de Saúde (OMS), estima que até cinco milhões de mortes podiam ser evitadas todos os anos se a atividade física fosse mais regular, logo o papel da EF nas escolas é fundamental para incutir bons hábitos no dia-a-dia de todos os jovens.

A lecionação nas aulas pode variar de acordo com os fatores envolventes, isto é, varia conforme os professores, os alunos, a escola e as condições da sua própria prática. Deste modo, os professores mais eficientes serão aqueles que têm a capacidade de adaptar-se às diversas situações com que podem se deparar, tendo fundamentalmente em conta as necessidades e dificuldades dos alunos (Carreiro da Costa, 1998).

Neste projeto, como professora estagiária irei acompanhar uma turma ao longo de todo o ano, realizando todas as tarefas letivas possíveis de acordo com os Programas Nacionais de Educação Física.

2. Caracterização do Ensino da Educação Física na ESRG

Nas orientações dos Programas Nacionais de Educação Física, é proposto a realização de “três sessões de Educação Física por semana, desejavelmente em dias não consecutivos” (PNEF 3ºCiclo, 2001, p.20), na ESRG, os alunos têm apenas bloco e meio de aulas de EF por semana, como é o caso da minha turma de lecionação, o que prejudica o desempenho do aluno ao longo do ano e a continuidade no processo ensino-aprendizagem. Este é um dos aspetos mais críticos na organização, devido à aplicação de alguns princípios de treino e desenvolvimento da aptidão física, cumprindo com as finalidades da disciplina, visto que é reconhecido cientificamente que realizar atividade física diariamente é a condição ideal para se obterem efeitos ao nível da melhoria da aptidão física e que a frequência mínima que possibilita esses benefícios é de 3 sessões semanais.

Relativamente aos recursos materiais de que o departamento de EF dispõe, são limitados relativamente à sua possível polivalência, como por exemplo, o não existirem colchões em todos os espaços e haver uma rotação de espaços de 3 em 3 semanas (anexo II). Esses 7 espaços considerados para lecionação das aulas de EF, constam de um mapa de prioridades (anexo III) relativo às matérias que devemos abordar nesses mesmos espaços. Tudo isto torna a ação do professor no processo ensino-aprendizagem integrado num plano por etapas mais difícil, mas não impossível.

A Escola possui boas instalações em comparação com outras escolas, mas está limitada pela polivalência dos espaços, como referido em cima, e pela quantidade de material existente, o que torna difícil a lecionação da mesma matéria por dois professores em simultâneo. Nestas alturas o professor tem de se reinventar e procurar soluções, visto que o objetivo é que todo o processo educativo dos alunos vá de encontro às necessidades específicas de cada aluno e turma, muitas vezes temos de recomeçar e voltar ao básico em vez de estarmos formatos para o uso de materiais que antes nem os tínhamos e as aulas de EF aconteciam com qualidade. E ainda, batalhar pelo nosso lugar na escola e pelas condições mínimas necessárias para um bom ensino-aprendizagem de cada turma, dado que a ESRG está lotada de alunos e quando não têm salas disponíveis preenchem o horário com aulas de EF, levando a uma sobrelotação de turmas em simultâneo, como sucedeu este ano termos 8 turmas em simultâneo para 7 espaços disponíveis.

Neste ano, o departamento de Educação Física (DEF) é constituído por 11 professores e 1 professor estagiário. Trata-se de um grupo bastante eclético que tenta cooperar entre si sob a coordenação da Professora Ana Medeiros, que realiza, normalmente, uma reunião de departamento por mês. O grupo apesar de mostrar-se resistente à mudança, encontra-se normalmente aberto a novas propostas/desafios e/ou ajustamentos ao Plano Anual de Atividades, de modo a ir de encontro às prioridades e necessidades encontradas ano após ano.

O processo de avaliação envolve diferentes modalidades que se complementam e inter-relacionam: a avaliação diagnóstica; a avaliação formativa e a avaliação sumativa.

Considerando que a avaliação diagnóstica conduz à adoção de estratégias de diferenciação e facilita a integração escolar do aluno, apoiando a orientação escolar e vocacional, compete aos departamentos curriculares definir em reunião o seguinte: as disciplinas/níveis sujeitas a avaliação diagnóstica; os instrumentos de avaliação adequados; a elaboração do instrumento de avaliação, a matriz de objetivos e critérios de avaliação e as condições de realização.

Em relação à avaliação formativa, esta tem um carácter contínuo e sistemático, visando a regulação do ensino e da aprendizagem, logo tem implicações diretas na melhoria das aprendizagens dos alunos. A mesma permite ao professor orientar os percursos de aprendizagem individualizada e adaptada ao perfil de cada aluno, em que o professor deve seleccionar os instrumentos de recolha de informação sobre o desenvolvimento das competências e aprendizagens.

A avaliação sumativa corresponde à formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e deve ser encarado como um momento formal de avaliação, visando classificar e diferenciar os alunos, face ao desenvolvimento das competências.

Deste modo, tal como referido, compete a cada grupo disciplinar a indicação dos instrumentos de avaliação a utilizar. Estes instrumentos e respetivos critérios de avaliação devem ser arquivados no dossier pedagógico do departamento, a fim de poderem ser consultados sempre que haja alguma solicitação nesse sentido. A avaliação sumativa acontece

no final de cada período letivo, no âmbito do conselho de turma e exprime-se numa escala de 1 a 5 para o ensino básico e de 1 a 20 para o ensino secundário.

No caso da Escola Secundária da Ribeira Grande (ESRG), a avaliação, a partir deste ano, passará a incidir nas competências dos alunos, em que o departamento passa a ter como base as aprendizagens essenciais presentes nos PNEF e os critérios de avaliação são por níveis de desempenho (anexo IV), apesar de adotarem um ensino por blocos, culpabilizando a rotatividade das instalações.

Todos os documentos referentes à avaliação sumativa são partilhados entre o departamento, não existindo a partilha de qualquer instrumento para uma avaliação formativa. Em relação ao Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), trata-se de um documento que fornece um conjunto de instrumentos para diagnosticar os alunos com um nível de aprendizagem (introdução, elementar ou avançado), fornecendo ao professor dados que permitirão organizar o plano anual de aprendizagem e progressão da turma, isto é, a avaliação inicial tem como finalidade apoiar o processo educativo, com vista no sucesso dos alunos, possibilitando reajustamentos do processo de ensino e aprendizagem sempre que necessário (portaria nº 59/2019), contudo na ESRG não existe a presença atualizada deste protocolo, nem faz parte dos documentos partilhados entre o grupo, como referi anteriormente. Os professores do departamento acham essencial a presença de um protocolo de avaliação inicial, mas curiosamente a maioria não faz avaliação inicial como vamos verificar mais à frente.

2.1. Contribuição da Educação Física no “perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória”

A conceção dos programas de Educação Física centra-se no valor educativo da atividade física pedagogicamente orientada para o desenvolvimento multilateral e harmonioso dos alunos, promovendo assim a aquisição de habilidades técnicas e conhecimentos para elevação das capacidades dos alunos e na formação das aptidões, atitudes e valores (PNEF, 1989, 2001). Esta conceção apresentada pelos autores dos programas, embarca um carácter multilateral, é eclética, progressiva e inclusiva.

As finalidades e as metas de aprendizagem da área disciplinar de EF refletem objetivos diferentes, mas com o mesmo propósito, isto é, formar um cidadão fisicamente bem-educado. As metas de aprendizagem traduzem-se em objetivos gerais e específicos de cada

ano e matéria, enquanto as finalidades traduzem o contributo da própria disciplina nos efeitos educativos globais delineadas pela Direção Geral de Educação, formulada com o «Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória».

Alguns valores delineados para o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória estão intrinsecamente ligados aos valores e possibilidades educativas da disciplina de EF e são os seguintes:

- **Responsabilidade e integridade** – “Respeitar-se a si mesmo e aos outros; saber agir eticamente, consciente da obrigação de responder pelas próprias ações; ponderar as ações próprias e alheias em função do bem comum.” Brocardo *et al.* (2016, p. 17)
- **Cidadania e participação** – “Demonstrar respeito pela diversidade humana e cultural e agir de acordo com os princípios dos direitos humanos; negociar a solução de conflitos em prol da solidariedade.” Brocardo *et al.* (2016, p. 17)
- **Excelência e exigência** – “Aspirar ao trabalho bem feito, ao rigor e à superação; ser perseverante perante as dificuldades; ter consciência de si e dos outros; ter sensibilidade e ser solidário para com os outros.” Brocardo *et al.* (2016, p. 17)
- **Liberdade** – “Manifestar a autonomia pessoal centrada nos direitos humanos, na democracia, na cidadania, na equidade, no respeito mútuo, na livre escolha e no bem comum.” Brocardo *et al.* (2016, p. 17)

Nas aulas de EF na ESRG, a responsabilidade e integridade estão subjacentes a todas as matérias, nomeadamente no respeito pelas regras do jogo ou dos exercícios, pela arbitragem, pelos companheiros e adversários, em que os alunos que saibam interpretar as regras do jogo, respeitando as mesmas, como todo o envolvimento do próprio jogo, terão maior facilidade em serem cidadãos respeitadores e participativos em diferentes contextos sociais. A exigência e excelência é expressa no próprio currículo ao apresentar um carácter progressivo, estabelecendo objetivos mais exigentes a cada ano que os alunos transitam com bom aproveitamento, onde as metas de aprendizagens espelham esta mesma faceta. Contudo, em relação à liberdade de escolha, por exemplo no ensino secundário (11º e 12º ano) em que é dada a opção de escolha nas matérias em que os alunos se querem especializar, tal não se verifica na ESRG, mas são livres de escolher o percurso pelo qual querem enveredar, seja através de cursos profissionais, vocacionais ou pelo percurso do ensino regular.

Para os Professores de Educação Física do departamento, as áreas de competências que estão relacionadas com a nossa área disciplinar são as seguintes:

- **Linguagens** – A Dança fazendo parte do currículo da EF como uma matéria nuclear, é considerada como linguagens não-verbais de comunicação e expressão, apesar de muitas vezes ser menosprezada nas aulas.
- **Raciocínio e resolução de problemas** – Cientificamente, está provado que a prática desportiva desempenha um papel fundamental no desenvolvimento das capacidades cognitivas, logo todos os momentos de prática em EF proporcionam oportunidades para que estas capacidades sejam desenvolvidas e aprimoradas nos alunos.
- **Pensamento criativo** – A criatividade está presente nos momentos de jogo, pois a capacidade de decisão num jogo que não se repete e é imprevisível depende da imaginação e capacidade de reação de cada aluno, bem como nas coreografias de Dança que estes têm de apresentar e realizar de forma autónoma.
- **Relacionamento interpessoal** – Esta competência está desencadeada pelas finalidades da própria Educação Física que referem a promoção do gosto pela prática regular das atividades físicas e consequentemente da formação de hábitos e atitudes que levam à participação nas estruturas sociais através destas.
- **Desenvolvimento pessoal e autonomia** – Ao partilhar com os alunos todo o processo de ensino e como são avaliados e ainda no reconhecimento e exigência de responsabilidades em todas as aulas, promove-se a autonomia e desenvolvimento de cada um individualmente.
- **Bem-estar, saúde, consciência e domínio do corpo** – estas competências estão fortemente ligadas com as seguintes finalidades da disciplina EF:
 - “Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.” PNEF 3ºCiclo (2001, p. 6)
 - “Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.” PNEF 3ºCiclo (2001, p. 6)
 - “Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno (...).” PNEF 3ºCiclo (2001, p. 6)

- “Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.” PNEF 3ºCiclo (2001, p. 6)
- “Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas (...)” PNEF 3ºCiclo (2001, p. 6)
- **Ambiente** – Um aluno fisicamente bem-educado reconhece a importância do ambiente no seu estilo de vida ativo e saudável, contudo as atividades de exploração de natureza na ESRG não são devidamente exploradas e estando numa ilha poderia tirar-se muito mais partido dessa vertente, contribuindo de forma objetiva na formação de um cidadão que preserve o meio ambiente.

Segundo Brocardo *et al.* (2016), as competências para os alunos adquirirem o perfil desejado após a escolaridade obrigatória, surge da triangulação entre o conhecimento, as capacidades e as atitudes. Para estes autores, as áreas de competências são complementares, não havendo níveis ou ordem de importância entre eles e nenhuma delas corresponde necessariamente a só uma área curricular, mas sim a múltiplas áreas curriculares devido as diversas competências envolvidas em cada uma das áreas.

O currículo de EF tem vindo a sofrer algumas reformas, nomeadamente foi atualizado tendo em conta as diferentes diretrizes do sistema educativo. Contudo, os PNEF elaborados em 1989 já apresentavam processos dos quais, o próprio Ministério de Educação veio introduzir no futuro para todas as disciplinas, como por exemplo a gestão flexível do currículo, isto é, o modelo de planeamento por etapas, baseado na avaliação formativa, já tinha sido projetado pelos programas desde 1989 e confirmado em 2001.

A Educação Física é uma área curricular para todos os alunos, contemplando vários e diferentes tipos de atividades físicas (eclectica), com o intuito de promover a saúde dos alunos, desenvolvendo competências físicas, sociais e culturais (multilateral) e também inclusiva, ou seja, adaptada às necessidades de cada aluno e ao analisar os valores do perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória, facilmente fazemos uma ligação com os valores inerentes à nossa disciplina e ao que o Departamento de Educação Física (DEF) da ESRG pretende transmitir aos seus alunos.

O Ministério da Educação impõe a presença obrigatória da EF no currículo da escola e para nós é inquestionável que assim o seja, mas é dever do DEF e da própria escola enaltecer as mais valias da disciplina junto de toda a comunidade educativa., em que muitas vezes a presença de estágio pedagógico nas escolas impulsiona o próprio DEF, devido à partilha de ideias e questionamento dos métodos aplicados na escola, como por exemplo no caso do meu Seminário sobre a Avaliação Formativa no Plano por etapas, que despertou os professores para uma problemática presente nos seus métodos de ensino. O ser humano, por norma, tem tendência a conformar-se e só com ligeiras provocações torna-se reflexivo e o ensino precisa de professores dinâmicos e não tarefeiros.

3. Objetivos Operacionais e Processo

A área da lecionação é considerada o compromisso mais importante do professor. (Bom & Brás, 2003), sendo indispensável referir que esta é constituída por três componentes fundamentais, sendo elas as Atividades Físicas Desportivas, a Aptidão Física, e os Conhecimentos, nas quais, enquanto professora estagiária, intervim ao longo de todo o ano letivo.

Neste ano de estágio, a turma da minha orientadora na escola que acompanhei tratou-se de uma turma do 8º ano, em que tive como objetivo a melhoria das capacidades dos alunos ao longo do ano letivo. Todo o processo de seleção e operacionalização dos projetos foi relacionado com base na avaliação inicial e reajustado de acordo com as informações decorrentes da avaliação continua, assim a “atividade da turma ao longo do ano orienta-se para a realização do conjunto dos objetivos das matérias nucleares de acordo com as decisões anteriores do Departamento de Educação Física e com a qualidade determinada pelas possibilidades de cada aluno.” PNEF 3º Ciclo (2001, p.23).

O planeamento anual foi dividido em 4 etapas, em que a primeira etapa do ano letivo, a etapa de prognóstico teve como objetivo determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano, procedendo à revisão/atualização dos resultados obtidos no ano anterior, na sequência do plano, a próxima etapa a desenvolver foi a etapa das prioridades, que apresentou como objetivo a melhoria do desempenho dos alunos nas matérias onde estes apresentaram maiores dificuldades no caso dos alunos mais aptos e nas matérias onde os alunos menos aptos mostraram maior aptidão para ter sucesso, a terceira etapa do planeamento, denominada como etapa do progresso, devia ter tido uma duração mais alargada, mas foi praticamente inexistente devido aos constrangimentos causados pela situação pandémica em que vivemos, e teria como principal objetivo observar a progressão e evolução dos alunos de modo a alcançarem prestações superiores relativas às que demonstraram no início do ano, mas foi baseada essencialmente na consolidação de conhecimentos e no progresso da aptidão física e por último, a etapa final, isto é, a etapa produto que coincide com o final do ano letivo, permitiu a revisão/consolidação das matérias conforme os objetivos definidos no início do ano.

3.1. Planeamento da 1ª Etapa

Tal como referido anteriormente, a primeira etapa serve de prognóstico para conduzir o decorrer do ano letivo.

“Diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas, e prognosticar o seu desenvolvimento, i. e, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do Professor e dos colegas, na aula de educação física.” (Carvalho, 1994, p. 138).

Deste modo, esta etapa teve como objetivos específicos: Criação de rotinas de organização; Apresentação das regras, normas da disciplina e dos critérios de avaliação; Observar a Performance dos alunos (níveis); Caracterização da Turma; Definir Grupos e Prioridades e Promover um clima de aprendizagem favorável. Esta etapa teve um período mais longo que o previsto (15 de setembro a 18 de dezembro), devido aos constrangimentos causados pela Covid-19 e pela rotação de espaços, contudo em algumas matérias avancei com as prioridades, pois rapidamente percebi algumas das dificuldades dos alunos, daí as datas nas duas primeiras etapas sobreporem-se.

Esta etapa foi composta por três unidades didáticas, em que segundo os PNEF (1989, 2001), os planos das unidades devem possuir 6 a 10 aulas, as aulas foram preparadas com pequenos períodos de atividade nas mais variadas situações de aprendizagem englobando as três áreas de extensão da EF (atividades físicas desportivas, aptidão física e conhecimentos), segundo as finalidades dos PNEF, de modo a recolher informação suficiente para definir grupos e adequar e diferenciar o ensino a cada aluno, definindo prioridades.

Realço que, devido à rotação de espaços e défice de material, não consegui ter em todas as aulas bolas, colchões e Dança, o que se revela um aspeto bastante crítico no planeamento das aulas e sucesso dos alunos. Contudo tentei encontrar soluções de modo a promover a diferenciação e continuidade no ensino, complementando com exercícios em casa.

Os testes Fitescola só foram realizados na quarta semana de aulas de modo a definir objetivos mais realistas para o resto do ano, dado que o objetivo é avaliar a aptidão física do aluno e não a inatividade que tiveram durante as férias.

Os planos de aula foram variados e ricos, onde os períodos de avaliação foram integrados na aula e não apenas um período em que os alunos se poderiam sentir

‘examinados’ e fui adicionando matérias conforme uma melhor gestão da aula e criação de hábitos/rotinas. Assim, a estrutura das aulas foi comum a todas as unidades didáticas, ou seja, os alunos encontravam-se à minha frente, de modo a que pudesse realizar uma breve instrução inicial e explicação dos objetivos de cada tarefa que íamos realizar, usando alguns alunos para demonstrar se necessário e utilizando o questionamento, de forma a entender se compreenderam ou não as tarefas propostas. Posteriormente era realizado normalmente um aquecimento em vagas ou percurso, de forma a preparar os alunos para a parte fundamental da aula, sendo que a 1ª etapa foi dedicada à avaliação inicial dos alunos, e na parte final o retorno à calma, com os respetivos alongamentos e uma reflexão sobre os objetivos da aula em questão.

Realço que a estrutura da aula apesar de ser comum, optei por colocar sempre o tempo gestão com uma margem, isto é, o tempo de instrução poderia ser alterado, podendo muitas vezes iniciar a aula com o aquecimento, usando momentos específicos da aula para instruir e dar feedback.

Resumindo, optei inicialmente por, nas aulas de 45 minutos, abordar uma matéria e, nas aulas de 90, abordar 3, sendo que as aulas se repetiam para que os alunos adquirissem hábitos e fosse mais fácil organizá-los, não perdendo tanto tempo útil de aula. Com o passar do tempo e uma melhor gestão da aula e desse mesmo tempo, comecei a introduzir mais matérias a cada aula.

Incluir passa “pelo reconhecimento de que os alunos devem aprender juntos, que a heterogeneidade e a diversidade são um valor.” (Leitão, 2010, p. 2), deste modo, em relação aos grupos, foram formados 6 grupos com 3 a 4 alunos que me permitiu uma maior organização para as situações de aprendizagem que abordei nesta etapa e teve como critérios a heterogeneidade tanto no sexo como na nota de avaliação do ano anterior, o segundo critério estabelecido passou por encontrar os líderes da turma, mas também aqueles que apresentaram uma maior capacidade de ajudar os colegas, o terceiro critério passou por procurar alunos que necessitavam de maior apoio, incluindo alunos novos na escola ou na turma, o quarto critério escolhido foi a afinidade entre os alunos e por último, o critério dos alunos que desestabilizam mais a turma quando juntos.

A avaliação inicial formativa tem impacto na avaliação pedagógica dos alunos, pois as atividades são planeadas para dar oportunidade aos alunos de alcançarem os objetivos de

aprendizagem. (Silva & Lopes, 2016). Assim, só após um bom diagnóstico consegui recolher informações suficientes para definir as prioridades e elaborar o plano da 2ª etapa, tal como Capucha L. (2008) refere que só após a realização de um bom diagnóstico é possível encontrar orientações para definir os objetivos e metas a alcançar e realizar os respetivos planos de ação.

3.2. Balanço da 1ª Etapa

A 1ª etapa é destinada à avaliação inicial e dado que a escola não tem protocolo de avaliação inicial, tive de munir-me do que aprendemos durante o 1º ano do mestrado e adaptar à realidade existente.

Tive vários constrangimentos nessa etapa, mas o choque inicial com a realidade foi o mais difícil de superar, não por ser um ano atípico devido à pandemia que estamos a ultrapassar, mas pelo contraste com a teoria, a Educação Física tinha sido romantizada durante o meu primeiro ano do mestrado e agora no terreno não existia organização, planeamento e/ou rigor.

Superadas essas expectativas, foquei-me dia após dia no que aprendi e queria para a minha turma, tendo a flexibilidade para abordar a turma com a metodologia que achasse mais adequada com a supervisão da minha orientadora de estágio na escola, a Professora Marla Santos, que assistiu a todas as aulas, dando feedback no final de cada uma, de modo a ajudar-me a crescer profissionalmente e a aprender.

A turma escolhida para eu acompanhar tinha um bom historial a nível de comportamento e interesse, o que facilitou a minha abordagem, sendo que não abordei todas as matérias dos programas nessa etapa inicial por não terem sido lecionadas nos anos anteriores ou por estarmos a atravessar uma pandemia e não poder haver contacto entre alunos. Contudo apesar de todas estas condicionantes, as aulas fluíram e os alunos encontravam-se motivados.

Para a avaliação inicial dos jogos desportivos coletivos (JDC) utilizei situações de jogo reduzido e condicionado de nível introdução, dado que os JDC não podem ser avaliados em situações analíticas, mas sim durante o próprio jogo tal como refere Comédias (2020),

“um habilidoso não é necessariamente um bom jogador”¹, mas um bom jogador será um bom habilidoso e o facto de avaliarmos habilidades isoladas, leva a surpresas durante o jogo, por não haver stress, oposição e todos os outros sentimentos inerentes ao próprio jogo. Para a Ginástica de Solo, visto que trata-se de uma matéria que os alunos não gostavam, optei por agrupar os alunos dois a dois e dar-lhes a responsabilidade e autonomia de se avaliarem um ao outro, seguindo uma série de critérios (apêndice I), tal como nos testes Fitescola (apêndice II). Alguns dos testes Fitescola não foram realizados, dado que a escola optou por adaptar a realização destes à condição física dos alunos existentes na escola, isto é, em vez de pensar em estratégias para os alunos obterem bons resultados, decidiram retirar os testes por terem péssimos resultados e isso refletir-se nas ponderações da nota sumativa do aluno.

No Atletismo realizei o lançamento do peso, salto em comprimentos e as corridas e na Ginástica de Aparelhos apenas tive oportunidade de realizar os saltos no minitrampolim (extensão, encarpado e meia pirueta) e deslocamentos na trave. Por último na área dos conhecimentos, usei o questionamento sobre a aula no final destas e optei por realizar um trabalho de grupo sobre hábitos saudáveis e condição física, indo de encontro ao projeto pensado para a direção de turma.

Nessa avaliação inicial (apêndice III e IV) detetei que dentro dos JDC muitos alunos estão abaixo do nível pretendido, principalmente no Voleibol e Futebol, sendo que no Futebol existem os dois extremos, ou seja, alunos com muita aptidão e outros que não atingiam os critérios necessários para cumprir o nível introdução, em relação ao Atletismo, à Ginástica de Solo e Aparelhos, nenhum aluno cumpria o nível introdução, existindo alunos que nem conseguiam realizar cambalhota à frente ou realizar qualquer um dos saltos no minitrampolim com uma receção adequada e equilibrada ao solo. A aptidão física, é igualmente, uma área em que muitos alunos apresentam dificuldades, não tendo nenhum aluno dentro dos valores da zona saudável em todos os testes do Fitescola. Realço 4 alunos mais problemáticos, por terem muitos testes fora da zona saudável e por não atingirem o nível introdução (I) em nenhuma matéria.

O facto de terem passado por um período muito sedentário, visto que o ano letivo passado acabou mais cedo e foram obrigados a ficar literalmente em casa sem sair, reduziu drasticamente a resistência aeróbia e contribuiu para o aumento de peso em alguns casos.

¹ Comédias, J. (2020) Didática dos Jogos Desportivos Coletivos (aulas teórico-práticas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona

Em conclusão, as minhas maiores dificuldades foram sentidas logo nas primeiras aulas por querer avaliar todos ao mesmo tempo e ainda ensinar e controlar a turma inteira, mas rapidamente aprendi a relaxar e com calma fazer tudo, depois o facto de achar que os alunos eram todos ‘gêmeos’ e não decorar nenhum nome ou cara tornou-se complicado, porque cria uma barreira na relação professor-aluno e vice-versa, mas fui arranjando estratégias, nomeadamente na forma como os agrupei, que ajudou nessa tarefa. Ainda, o facto de em todas as aulas fazer uma retrospeção e autoavaliação sobre o meu desempenho ajudou-me a melhorar aula após aula, bem como o hábito e as rotinas que se vão criando, em que tanto eu como os alunos nos fomos moldando uns aos outros.

Essa autoanálise serviu para evoluir e não estagnar, permitindo-me observar e avaliar o que decorreu em todas as aulas, quais os métodos mais adequados e como promover um melhor clima de aprendizagem para os alunos, sendo que estes precisam de rotinas que os motive e tempo para aprender.

Tal como refere Drucker (2019), o gestor eficaz, ou seja, o professor, para ter sucesso deve ser capaz de gerir bem o tempo, saber escolher qual o melhor contributo para a sua escola e sucesso dos alunos, aprender onde e como mobilizar força para o melhor efeito, e de fundamentalmente, saber definir as prioridades certas e tomar decisões. O professor deve ser capaz de refletir e não ser apenas um profissional executante, que cumpre o que lhe pedem. Um professor de sucesso não se deve acomodar, deve ser autónomo e reflexivo e estar em constante formação, porque o conhecimento ‘certo’ de hoje pode não ser o mesmo para sempre.

3.3. Planeamento da 2ª Etapa

De acordo com as aprendizagens essenciais (2018, p.5) para o 8º ano de escolaridade, “o aluno deve desenvolver as competências essenciais de nível introdução em 6 matérias, de diferentes subáreas (...)”, logo para a 2ª Etapa, sendo esta a etapa das Prioridades, tendo em conta o panorama relativo às Atividades Físicas Desportivas, pretendi trabalhar maioritariamente com grupos heterogéneos, para que os alunos com maiores dificuldades pudessem beneficiar das competências dos alunos que tivessem maiores facilidades, contudo para que os alunos mais aptos não se sentissem desmotivados, tentei estabelecer estratégias utilizando grupos homogéneos sempre que necessário e possível, privilegiando sempre o ensino diferenciado e individualizado para um bom ensino-aprendizagem de todos os alunos.

Segundo Heacox (2006), o ensino diferenciado caracteriza-se por ser flexível e variado na elaboração dos grupos, onde os alunos têm a possibilidade de escolher a forma como poderão aprender e como o vão demonstrar, também deve ser rigoroso em relação aos objetivos de aprendizagem baseados nas capacidades dos alunos, isto é, o professor oferece um ensino estimulante que motiva os alunos a esforçarem-se por si mesmos, reconhecendo as diferenças individuais de cada aluno estabelecendo objetivos de aprendizagem de acordo com as capacidades particulares dos alunos, deve ser relevante, uma vez que se centra na aprendizagem essencial e por último mas não menos importante, deve ser complexo, onde o professor estimula o pensamento dos alunos e envolve-se ativamente no estudo de conteúdos caracterizados pela sua profundidade e abrangência.

Deste modo, nesta etapa com vista a atingir os objetivos propostos, planeei utilizar situações em contexto de jogo e situações analíticas sempre que não conseguisse corrigir erros durante o jogo, e sempre que o fizesse, teria o cuidado de fazê-lo com o intuito de haver um ‘transfer’ para o jogo, de modo a não ‘criar’ habilidosos em vez de jogadores. Para além disso, planeei adotar uma estratégia para os alunos melhorarem a sua aptidão física com desafios, pois trata-se de uma área em que os alunos têm muitas dificuldades e evitam sempre, logo tive também como objetivo que estes fossem autónomos e responsáveis no processo de aprendizagem de cada um, em que sabiam à priori o que tinham de melhorar e escolhiam mediante um quadro de desafios como desenvolver a aptidão de cada um, sendo sempre supervisionados por mim (apêndice V).

Esta 2ª etapa focou as prioridades para os diversos alunos da turma, propondo-se a regra geral de que os alunos mais fracos (com mais dificuldades em mais matérias de diferentes áreas/domínios) pudessem empenhar-se principalmente nas matérias em que demonstraram mais aptidão (ou menos dificuldade) e os melhores alunos, ao invés, dedicavam-se mais às matérias que revelaram mais dificuldade. Assim, os primeiros podiam ter mais possibilidades de experimentar o sucesso e os segundos começar pelas aprendizagens em que precisassem de mais tempo para melhorar.

Segundo Heacox (2006, p.12) “um tamanho não serve para todos”, o professor tem de ser criativo e tem de arranjar estratégias que vá de encontro às necessidades de cada um, adaptando o seu planeamento sempre que necessário, estando ciente que as capacidades cognitivas, os estilos de aprendizagem, os fatores socioeconómicos e familiares, a disponibilidade, o ritmo de aprendizagem, a influência do sexo e/ou culturais/étnicas fazem

com que a forma como os alunos aprendem seja diferente, bem como a forma como valorizam depois essa aprendizagem e têm ou não confiança para aprender.

Deste modo, criei 5 grupos heterogéneos definindo prioridades para cada aluno dentro do grupo (apêndice VI), em que em cada grupo existe pelo menos um aluno ‘bom’ (máximo dois I-) e os alunos com mais dificuldades foram distribuídos pelos diferentes grupos.

Cada aluno teve duas a três prioridades, sendo a aptidão física prioridade para todos e presente em todas as aulas e cada um teve objetivos específicos individuais dentro de cada matéria prioritária. Apesar da maioria dos exercícios serem realizados em grupo, isto é, por exemplo todos realizam jogo de cooperação no voleibol (2+2), cada aluno tem objetivos individuais neste mesmo jogo (apêndice VII).

As formas de prática utilizadas nos JDC para esta etapa face às prioridades de cada aluno foram no Voleibol jogo de cooperação 2+2 com equipas heterogéneas, no Futebol foi jogo 3x1+GR, permitindo aos alunos desmarcarem-se e adquirirem a capacidade de controlar a bola e decidir corretamente o que fazer com a mesma, no Andebol foi jogo 3x2+GR sem desarme, permitindo ao aluno aprender a driblar, desmarcar, passar e rematar e no Basquetebol foi jogo 2x1 e 3x2 igualmente sem desarme, só interceção, para que o aluno tivesse tempo de decidir bem quando driblar, passar ou lançar. Estas formas jogadas foram, algumas vezes, adaptadas conforme a progressão dos alunos em aula.

Para além de abordar as prioridades referidas, planeei introduzir novas matérias que não foram abordadas nos anos anteriores, como é o caso da Dança, Orientação e Badminton.

Tentei contrariar a maré do ensino por blocos que se faz na ESRG e manter o ensino por etapas para que os alunos tivessem tempo para melhorar onde tinham mais dificuldades e não se esquecessem do que aprenderam com uma prática regular das diferentes matérias, em que a avaliação formativa sustentou todas as decisões intermédias na organização das unidades didáticas para que fosse possível planear uma sequência de aulas focadas em objetivos de superação e não apenas na repetição das mesmas tarefas para todos. Segundo Bom (2020)², o contributo da avaliação formativa garante a flexibilidade e a adequação dos planos de ensino na aplicação de uma pedagogia diferenciada e colaborativa, isto é,

² Bom, L. (2020) Didática da Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física (aulas teóricas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona

diferenciada nos objetivos e critérios de exigência e colaborativa nos processos e atividades, sendo que este contributo é próprio de um modelo em que o professor possa decidir de acordo com as aptidões e necessidades dos alunos da turma (o plano por etapas) e não num modelo de repetição de sequências de tarefas e de situações condicionadas pelas condições materiais e pelas limitações da gestão dos espaços (como acontece no plano por blocos).

3.4. Balanço da 2ª Etapa

A 2ª etapa foi planeada com base na informação recolhida da etapa inicial e é uma etapa crucial, dado que me permite avaliar se os objetivos estipulados face ao meu planeamento foram exequíveis e adequados.

No entanto, existe uma variável que não consigo controlar no meu planeamento, que é o facto das escolas fecharem face à pandemia que se vive e o ensino passar a ser à distância, prejudicando a continuidade no ensino, entre outros. Esta etapa deveria ter terminado no final de janeiro, mas visto que o 2º período foi composto apenas por 4 semanas de aulas presenciais, estas foram dedicadas unicamente às prioridades dos alunos, sem a introdução de matérias novas.

Contudo, nas poucas aulas dadas presencialmente consegui observar algumas melhorias tanto a nível físico como comportamental, podendo este facto ser comprovado pelas melhorias nos testes Fitescola.

Nos JDC, verifiquei que alguns alunos trazem maus hábitos do passado, o que os limita de ter uma aprendizagem mais rápida, por exemplo, o aluno 3 e o aluno 21 insistiram em fazer o lançamento na passada com o ritmo errado ou a aluna 11 que não driblava porque tem medo de perder a bola. Estes exemplos, mostram que é necessário mais tempo para consolidar o conhecimento que adquiriram nesta etapa. É urgente os alunos terem mais tempo de prática.

Na Ginástica de Solo e Aparelhos, os alunos ao entenderem o que tinham de melhorar, focaram-se mais na tarefa e as atividades em grupo e com música tornou as aulas mais apelativas e cativantes para toda a turma, apesar de ainda terem muitas dificuldades e medos relacionados com más experiências anteriores ou influências de más experiências de outros.

Nesta etapa foram aplicadas várias estratégias de ensino, nomeadamente progressões de ensino, tendo por base o modelo global, o questionamento individual e o reforço positivo

individual e feedback individual e coletivo aquando da realização e participação nos exercícios de aula. Também consegui aplicar o quadro de desafios para fazerem nas aulas em forma de concurso entre os colegas e em casa, de modo a melhorar a aptidão física de cada um.

Relativamente ao planeamento desta etapa, não consegui abordar matérias novas, dado que ao perceber que as aulas eram escassas, foquei-me apenas nas prioridades que os alunos tinham na altura, com o objetivo de que os alunos melhorem no que já conhecem, para que possam cumprir com o nível introdução nessas matérias.

Os grupos formados para esta etapa foram os ideais, pois permitiram que existisse um equilíbrio do grupo com alunos mais aptos e menos aptos. Contudo, quando faltava um aluno, tinha sempre de ajustar o grupo, mas como já tinha uma base sólida obtida através da avaliação inicial, rapidamente encontrei um plano B que funcionava nessas aulas.

Os alunos, finalmente, encontravam-se familiarizados com a minha abordagem por etapas e com o meu método de ensino, logo a gestão do tempo de aula tornou-se cada vez mais adequada, com muito tempo disponível para prática, existindo por vezes algumas paragens estratégicas quando realmente o grupo não estava a funcionar de todo e esporadicamente tinha de os chamar à atenção evitando comportamentos desadequados de forma a não perder o controlo da turma.

Para além de perspetivar o sucesso dos alunos, defini como objetivo pessoal melhorar o clima das aulas criando mais empatia e diálogo com os alunos e apesar de nas aulas online os alunos falarem pouco, quando voltaram ao presencial verificou-se uma maior ligação deles para comigo. Os alunos das ilhas têm uma personalidade diferente e o facto de acharem que eu era do continente influenciou na forma como agiram inicialmente.

3.5 Planeamento Aulas Online (2º Período)

Ao iniciar o 2º Período do ano letivo corrente, o governo regional dos Açores adotou medidas rígidas face ao combate da pandemia em São Miguel e o ensino passou a ser à distância, sem data para voltar ao presencial.

Deste modo, a disciplina passou a ter um carácter mais teórico, dado que nem todos os alunos têm um espaço em casa onde possam realizar exercício físico nem o material necessário para dar continuidade ao planeamento previamente estipulado. De acordo com o

estipulado para o ensino à distância na ESRG, é obrigatório o agendamento de um momento síncrono por semana, preferencialmente de 45 minutos, até ao máximo de 50% da carga semanal.

O objetivo destas aulas foi promover o aumento dos conhecimentos dos alunos de acordo com as aprendizagens essenciais (2008) e não os deixar ‘cair’ no sedentarismo com demasiado tempo de ecrã, promovendo igualmente a autonomia e responsabilidade na execução das tarefas.

No decorrer da primeira semana foi abordado as regras dos JDC, em que todos pesquisaram sobre os vários jogos abordados nas aulas práticas e em grupo focaram-se apenas num para posterior apresentação e discussão em aula, em que no final da mesma realizaram uma ficha de conhecimentos para avaliação, na segunda semana foi feita a correção da ficha e proposto a elaboração de uma lista de compras em conjunto com os pais, na terceira semana abordei as capacidades motoras, em que os alunos fizeram uma pesquisa prévia em grupo e na aula síncrona procedemos à discussão sobre o desenvolvimento das mesmas, para que no final realizassem outra ficha de conhecimentos para avaliação.

Na semana seguinte foi feita a correção da ficha de conhecimentos sobre as capacidades motoras e realizei um jogo sobre mitos e verdades da atividade física. Na quinta semana, os alunos ficaram de pesquisar 1 a 3 curiosidades relacionadas com a Educação Física e Desporto e enviar-me para que todos juntos na aula síncrona fizéssemos novamente o jogo dos ‘mitos ou verdades’, mas com curiosidades propostas pelos mesmos.

Na sexta semana em aula fizemos uma revisão sobre os conhecimentos adquiridos durante as semanas anteriores de forma a consolidar os conhecimentos e após a leitura de um artigo sobre nutrição analisamos os diários alimentares que os alunos tiveram como tarefa de casa, realizar um diário alimentar de um dia à escolha deles, com o desafio semanal de comer fruta todos os dias.

Para além das aulas teóricas, os alunos tiveram a tarefa de realizar um treino/ exercícios propostos por mim ou escolher outro tipo de atividade física para realizarem semanalmente, em que tinham o dever de me enviar fotografias ou vídeos do que fizeram, com o propósito de manutenção e/ou elevação da aptidão física, na perspetiva da saúde e bem-estar.

3.6. Balanço Aulas Online (2º Período)

É impossível cumprir com as finalidades da Educação Física no ensino à distância, porque existe uma interrupção na continuidade do ensino e na individualização do mesmo. Nem todos os alunos têm a mesma capacidade e poder de encaixe para realizar as tarefas, existe pouca interação nas aulas síncronas, porque os mesmos recusam-se a ligar as câmaras ou têm problemas na internet ou estão cansados de estar tantas horas em frente a um ecrã. Contudo no ‘mundo’ deles, entre quatro paredes, existe espaço para estimular a criatividade dos alunos na superação dos desafios, visto que estão protegidos dos olhares da turma inteira e foi nesse campo que foquei a minha atenção estimulando-os com desafios para realizarem em casa.

Notou-se de modo geral, uma ligeira sobrecarga de trabalhos das outras disciplinas que os alunos têm de realizar e pouca motivação na realização dos treinos, porque estavam em modo de tarefeiros, não adotando as aulas de Educação Física para manter a atividade física recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Daí ter sido necessário trabalhar sobre a motivação dos alunos, a disciplina de EF é um modo privilegiado para se investir na promoção da saúde, nomeadamente no desenvolvimento de estilos de vida ativos e saudáveis (Marques, 2010).

O ensino à distância trata-se de um remendo para continuar com o ensino, mas não é uma solução viável para o futuro, porque não garante uma efetiva aprendizagem, onde muitas vezes só existe espaço para a tolerância e ignorância.

3.7. Planeamento da 3ª Etapa

O planeamento desta etapa, a etapa progresso, foi desenvolvido com base nas informações obtidas na etapa anterior e teve como objetivo melhorar as capacidades e competências dos alunos, mas também consolidar as aprendizagens para que todos obtivessem sucesso à disciplina. Deste modo, mantive a incidência do ensino nas matérias que ainda eram consideradas prioritárias para alguns alunos e no progresso dos restantes.

Sabendo já que iria ser um ano atípico, os objetivos estipulados no início do ano foram realistas e exequíveis, logo nesta etapa procurei ao máximo a progressão dos alunos no sentido de cumprir com estes objetivos, incidindo o ensino sobre as matérias em que estes

apresentaram mais dificuldades e nas que estivessem perto de atingir o sucesso, contribuindo para um ensino eclético e multidisciplinar.

Os grupos estipulados para essa etapa foram novamente heterogêneos, estimulando o progresso dos alunos com mais dificuldades e a cooperação entre a turma.

Tabela 3 - Grupos 3ª Etapa

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1,10,17, 21	2, 3,11 ,19	4,9,14,15,20	12,13,16,18	5 , 6,7,8

Em relação à unidade didática desta etapa o foco nos JDC foi trabalhar o lançamento na passada do Basquetebol, o remate em salto no Andebol, o deslocamento para o ponto de queda da bola no Voleibol e o controlo de bola no Futebol, na Ginástica de Solo foi a progressão para pino e a cambalhota à frente para alguns alunos e na Ginástica de Aparelhos as receções equilibradas, no Atletismo o foco foi a velocidade e na Dança, aprender o Merengue e o Malhão-Malhão.

Para isto, o planeamento das aulas foi composto por aquecimentos com exercícios analíticos com lançamentos, remates e toques de sustentação para que os alunos tivessem o máximo de tempo de prática em cada matéria e na parte fundamental programei realizar situações de jogo condicionadas, estações de Ginástica e exercícios lúdicos como o jogo do galo para se treinar a velocidade, sendo que a Dança e a Ginástica de Solo, foram planeadas para estarem presentes em todas as aulas (apêndice VIII).

Em relação ao treino da condição física, foi contemplado com estações de reforço integradas nos exercícios da aula, de modo a elevar o treino das capacidades motoras, bem como foram disponibilizados treinos para fazerem fora da escola à semelhança das etapas anteriores, indo de encontro aos objetivos estipulados para o projeto específico da turma.

3.8. Balanço da 3ª Etapa

Já dizia Allen Saunders (1957), que a vida é aquilo que acontece enquanto estamos ocupados a fazer planos, tal como nesta 3ª etapa, em que planeei regressar ao ensino presencial e mais uma vez não me foi permitido por imposição do governo regional em

manter o ensino à distância face ao agravamento da pandemia na ilha de São Miguel, logo uma etapa que deveria servir para observar a progressão dos alunos foi baseada essencialmente na consolidação de conhecimentos e treino da condição física, assegurando algumas das finalidades da EF, nomeadamente reforçar o gosto pela prática regular de atividade física e desenvolver a aptidão física.

Deste modo, investi no progresso da aptidão física dos alunos com treinos em casa duas vezes por semana, incentivei a caminhadas ‘outdoor’ e ainda enviei algumas coreografias de Dança, nomeadamente o Malhão-Malhão, em que os alunos todas as semanas tinham a tarefa e o dever de enviar vídeos ou fotografias da atividade física que realizassem.

Nas aulas teóricas investi na consolidação e aquisição de conhecimentos sobre os valores olímpicos e paralímpicos e a sua importância na construção de uma sociedade moderna e inclusiva, em que os alunos tiveram de apresentar uma imagem e uma frase que simbolizasse cada um dos valores olímpicos e paralímpicos para eles. Abordamos todos os valores, mas a maioria escolheu a igualdade e baseou-se essencialmente nas diferenças de raça refletindo a realidade com que mais se deparam, esquecendo-se que por vezes existe muito mais discriminação e/ou preconceitos de sexos, religiões ou idades. Contudo foi bastante proveitoso e inspirador observar a maturidade dos alunos na escolha de algumas frases.

Os alunos também realizaram uma pesquisa e debate sobre as danças populares portuguesas e em conjunto elaboramos um calendário semanal de lanches saudáveis para ir de encontro ao nosso projeto sobre a aquisição/manutenção de hábitos saudáveis.

Apesar das decisões sobre abertura ou fecho das escolas ser decretada semana a semana, planeei de 3 em 3 semanas quer fossemos para o presencial quer nos mantivéssemos em casa e assim consegui ter alguma lógica no seguimento do meu planeamento. Contrariamente às minhas expectativas, desta vez, não foi difícil manter a maioria dos alunos motivados, mas houve dois alunos que nunca realizaram as tarefas e que posteriormente foram os dois alunos que acabaram chumbando o ano.

O ensino à distância é extremamente prejudicial para o ensino-aprendizagem dos alunos, levando cada vez mais ao abandono escolar entre todas as outras preocupações que acarreta no desenvolvimento motor de cada um.

3.9. Planeamento da 4ª Etapa

A 4ª etapa é denominada como etapa de produto e coincide com o fecho do ano letivo em que é feita uma revisão/consolidação das aprendizagens realizadas ao longo de todo o ano. No entanto não podemos rever nem consolidar o que não foi feito, isto é, não há recuperação para o que não foi dado, logo adiei esta etapa até voltarmos ao presencial e foquei-me mais uma vez nas prioridades dos alunos em aprender efetivamente o mínimo do essencial para transitarem de ano com os conhecimentos mínimos.

Deste modo, esta etapa teve a duração de aproximadamente um mês com início a 10 de maio e fim a 15 de junho, perfazendo um total de 13 aulas, onde o foco foi essencialmente nas matérias: Ginástica de Solo e Aparelhos, Dança e os Jogos Desportivos Coletivos.

Os grupos foram heterogéneos promovendo uma melhor adequação dos objetivos e progressão do grupo como um todo, onde o facto de trabalharem com colegas com níveis diferentes traduziu-se numa oportunidade para aprenderem, mas também utilizei um segundo critério para criar estes grupos, a cumplicidade. Os alunos estavam há muito tempo sem socializar uns com os outros e o regresso às aulas foi assustador, logo ter um ‘amigo’ no grupo ajudou a evitar a ansiedade e os ataques de pânico que têm vindo a surgir entre alguns alunos da escola.

Tabela 4 - Grupos 4ª Etapa

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
1,12,13,17,19,23	2,7,9,16,21	3,4,5,6,22	10,14,15,18,20

Os grupos foram compostos por 5 alunos, sendo que o grupo um tem 6 alunos, mas o aluno 17, praticamente desistiu das aulas, consequência dos efeitos do ensino à distância.

3.10. Balanço da 4ª Etapa - Considerações Finais

Nesta última etapa o tempo passou a voar, mas consegui cumprir com os objetivos mínimos que estavam previstos, sendo que esta última etapa coincidiu com o final do 3º Período, pressupondo uma avaliação sumativa com o lançamento das notas finais. Essa avaliação sumativa foi extremamente positiva, onde quase todos os alunos tiveram sucesso, 7 alunos tiveram nível 5 e apenas um teve nível 2 por ter abandonado os estudos, mas fazendo a média com os outros períodos, termina o ano com nível 3. E ainda, duas alunas jogaram com

as notas do 1º e 2º Período e ‘baldaram-se’ ao que podiam aprender neste 3ª Período por terem a nota garantida face à média da nota final do ano.

No geral trata-se de uma turma especial que conseguiu manter-se coesa, melhorou a sua aptidão e manteve a sanidade mental no meio de tantas quebras de rotina. Existem alguns alunos que sobressaem por ter essa atitude de empatia para com os outros e a aluna que veio de outra ilha para a turma só elevou as expetativas de todos, porque trata-se de uma aluna de nível 5 em todas as disciplinas, mas que partilha e incentiva os colegas a serem melhores.

De todos os JDC, apenas no Voleibol apresentam ainda muitas dificuldades e na Ginástica de Solo precisariam de muito mais tempo de prática para aperfeiçoar todos os critérios, logo ficou a sugestão de jogarem muito na praia durante as férias e manterem-se fisicamente ativos.

Em todas as aulas elaborei mais do que um plano de aula, precavendo-me das situações inesperadas que pudessem ocorrer, tais como por exemplo, alterações climáticas, falta de material ou ausência de alguns alunos, sendo esses planos sempre flexíveis. Foram realizados também, durante todo o ano, balanços em todas as aulas e em cada etapa, apesar das etapas sobreporem-se umas às outras. Essa avaliação formativa foi o que me permitiu ter um registo contínuo ao longo de todo o ano letivo, adaptando a minha ação pedagógica às necessidades e oportunidades dos alunos.

“Recolha de informações relativas a dificuldades e/ou progressos dos alunos, interpretação dessas informações com referências a um critério, diagnosticando fatores que estão na origem das dificuldades de aprendizagem dos alunos, e a adaptação das atividades de ensino e de aprendizagem de acordo com a interpretação das informações recolhidas”, (Carvalho, 1994, pp.144)

Foi um ano diferente em todos os sentidos, foi difícil no início criar uma ligação com aqueles pequenos adolescentes, mas no final foi gratificante, pois acabamos num abraço que envolveu todos. Deram luta, mas cresceram a nível de valores, estiveram dispostos a aprender e evoluíram contra as expetativas, mantendo o foco naquilo que era possível num ano pandémico, sendo os resultados visíveis nas avaliações e eu não pediria nada diferente, logo a missão inicial que o Professor Luís Bom me deu foi cumprida “surpreender na primeira aula e deixar saudades na última”³, realçando que, para além do trabalho realizado durante as aulas

³ Bom, L. (2021) Reuniões no âmbito do Estágio Pedagógico (apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona

presenciais com a individualização do ensino, a criteriosa escolha de tarefas durante as aulas online, foi fundamental para manter os alunos ativos e motivados durante todo o ano face aos objetivos estipulados.

4. Projeto Específico

A aptidão física da turma foi detetada logo como um dos maiores problemas, trazendo consequências em todas as outras matérias, comprometendo o bem-estar dos alunos. E sendo o exercício físico um dos meios de prevenção da obesidade infantil é onde temos de focar a nossa atenção, principalmente pela sociedade estar cada vez mais sedentária.

Atualmente é raro ver crianças a brincar na rua, ao invés vemos todos com telemóveis e computadores, completamente sedentários, com más posturas e a ingerir comida cada vez mais calórica, logo este projeto complementa o projeto da Direção de Turma como uma estratégia de prevenção e promoção de um estilo de vida saudável e ativo.

A Ginástica de Solo e Aparelhos, também foi algo preocupante, detetado na avaliação inicial dos alunos da minha turma. Aliás nas últimas provas de aferição realizadas pelos alunos da ESRG, os resultados na Ginástica foram lamentavelmente péssimos, o que nos leva a ter de pensar onde nós, como professores, estamos a falhar. Ao verificar as inúmeras dificuldades dos alunos em realizar os rolamentos das cambalhotas, deslocamentos na trave, saltos no minitrampolim, entre outros, conclui-se que não têm sido devidamente estimulados nesse sentido e à medida que os anos passam maiores são as dificuldades em realizar certos movimentos, devido principalmente ao medo que lhes foi incutido e aos maus hábitos do passado. Em relação às dificuldades sentidas na aptidão física, são reflexo do sedentarismo atual que se vive.

Para além da turma apresentar essas problemáticas, também não gostavam de Ginástica nem de treinar a condição física, assim foi necessário que o clima motivacional fosse orientado para a mestria e não para o ego, isto é, segundo a Teoria de Nicolls (1989) os alunos definem o seu sucesso em termos de superioridade comparando-se com os outros ou em termos de superação pessoal tentando melhorar as suas próprias capacidades, sendo este último associado a melhores resultados a nível comportamental, afetivo, cognitivo e moral (Braithwaite et al.,2011; Martins, 2015).

Na avaliação inicial, verifiquei que 8 alunos da turma de um total de 21, não atingiam a zona saudável de aptidão física em três ou mais testes e nenhum aluno atingiu os valores referência da zona saudável em todos os testes, bem como nenhum aluno cumpria o nível Introdução na Ginástica de Solo e Aparelhos.

Tabela 5 - Avaliação Inicial Testes Fitescola

	Atinge a ZSAF	Não atinge a ZSAF	Não realizou
Vaivém	9	10	2
Abdominais	15	5	1
Flexões de braços	8	12	1
Agilidade 4x10	7	13	1
Impulsão Horizontal	17	3	1
Flexibilidade ombros	18	3	0

Segundo o Fitescola, a aptidão física refere-se a um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício, sendo influenciados pelo volume, tipo e intensidade do exercício, em que os indicadores de aptidão física melhoram conforme o aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo de vida. Estes, podem identificar diferentes componentes: a aptidão aeróbia, a composição corporal e a aptidão muscular (força e resistência muscular e flexibilidade).

Segundo Barreiros & Neto (2005), o desenvolvimento motor é um conjunto de processos de mudança que têm lugar durante toda a vida, com acentuada expressão na infância e adolescência. Existem períodos críticos para as aquisições motoras, cujo aparecimento depende do nível de maturação, das experiências vividas no passado e presente, bem como, da motivação, fator complexo nas suas ramificações psicológicas e socioculturais. Assim, a Ginástica devia ser implementada em todas as aulas e desde o 1º ciclo, de modo a estimular as destrezas básicas. É fundamental educar os alunos de forma adequada, de modo a que estes tenham um elevado reportório motor, onde os PNEF encontram-se organizados com vista a desenvolver e promover um desenvolvimento motor rico nos alunos.

Deste modo, nesta área o projeto específico teve como temática Motivar através da Prática, isto é, ‘Será possível melhorar os resultados (Aptidão física e Ginástica de Solo/Aparelhos) e motivar os alunos a gostarem da prática?’

O êxito deste projeto passaria por todos os alunos ou a maioria adquirir o gosto pela prática, pelos alunos perto da Zona Saudável de Atividade Física (ZSAF) dos testes Fitescola, conseguirem atingir esta nos testes que não atingiram esse patamar e os restantes alunos melhorarem pelo menos os resultados e por último que todos os alunos atingissem o nível introdução na Ginástica de Solo e Aparelhos (apêndice IX).

Para isto, elaborei estratégias que convencessem os alunos que precisavam melhorar em determinadas áreas, estipulando objetivos e não apenas tarefas aleatórias, dado que alguns alunos no início do ano, consoante as matérias a abordar em aula, decidiam participar ou não, isto é, preferiam fazer só o que sabem e gostam ao invés de se desafiarem e quererem melhorar no que tinham dificuldades.

Assim, organizei desafios de condição física para aplicar dentro e fora das aulas, existindo uma competição saudável entre os alunos e consigo próprios em que todos os dias criavam uma melhor versão de si mesmos, procurei igualmente tornar a Ginástica divertida e segura, transmitindo confiança nas execuções e trabalhando muito através de progressões pedagógicas, como por exemplo o rebolar muito para iniciar as cambalhotas, utilizar bolas nas execuções, realizar percursos com transposição de obstáculos para perder o medo dos saltos, nomeadamente colocar o plinto mais elevado em que o aluno trepa e depois desce ganhando confiança e posteriormente baixar o plinto para este começar a transpô-lo com um salto, isto é, abordagem direta das componentes críticas dos saltos e das cambalhotas (quedas e rolamentos) e ainda, implementei situações em aula para promover o treino das capacidades motoras, preferencialmente realizando atividades em grupo.

Para além disso, com o contínuo intuito de promover o gosto pela prática de forma divertida, organizei uma desgarrada de pares (‘battles’) ao som de diversas músicas, em que havia uma utilização do corpo e do jogo promovendo o resultado das ações. Estes desafios foram realizados a pares promovendo a relação consigo, com o par e com os outros, através de uma competição saudável e cooperação, promovendo a capacidade de decisão e execução, visto que através duma grelha onde se avaliaram uns aos outros puderam escolher os movimentos que queriam executar, criando eles próprios a coreografia para se desafiarem na ‘battle’. A avaliação passou pela originalidade na construção da coreografia (elementos escolhidos), na execução desses mesmos movimentos, na fluidez da coreografia com os elementos de ligação escolhidos e pelo trabalho em equipa.

A aprendizagem dos alunos depende de um ensino de qualidade da EF por parte do professor de EF, onde a capacidade de análise, escolha e operacionalização do processo é fundamental para o sucesso dos alunos. No entanto, “o professor pode fazer tudo pelos alunos, exceto aprender por eles”⁴ (Bom, L. 2020).

Concluindo que, os objetivos iniciais foram parcialmente cumpridos, isto é, o nível dos alunos na Ginástica de Solo e Aparelhos ficou um pouco aquém pela falta de prática devido às aulas síncronas, mas em contrapartida melhoraram significativamente a aptidão física como se pode verificar na tabela abaixo referente à última avaliação da aptidão física de cada um utilizando os testes Fitescola.

Tabela 6 - Avaliação Final Testes Fitescola

	Atinge a ZSAF	Perfil atlético	Não atinge a ZSAF
Vaivém	13	2	6
Abdominais	13	6	2
Flexões de braços	6	4	10
Agilidade 4x10	7	-	13
Impulsão Horizontal	17	1	2
Flexibilidade ombros	18	-	3

Apesar de termos tido relativamente metade das aulas práticas, previstas durante o ano letivo, os resultados refletem o trabalho que os alunos realizaram nas aulas e em casa, dado que no início do ano nenhum aluno apresentava estar na zona saudável em todos os testes do Fitescola e no final do ano 5 alunos encontram-se dentro da zona saudável de aptidão física em todos os testes, com alguns deles no patamar do perfil atlético e 8 alunos apenas em um dos testes ficaram fora da zona saudável. Apesar de existir alunos que continuam a ter 3 ou mais testes fora da zona saudável, o balanço final foi extremamente positivo e superou as expectativas face às aulas práticas que tivemos (apêndice X). Em relação à Ginástica, melhoraram principalmente nos saltos no minitrampolim e no rolamento à frente,

⁴ Bom, L. (2020) Didática da Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física (aulas teóricas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona

mas não o suficiente para cumprirem todos os critérios do nível introdução, logo todos os alunos mantêm-se nesse nível, apesar de já não terem tanta aversão à matéria.

Os alunos ganharam motivação para a prática, dado que a escolha dos exercícios teve como base o que precisavam melhorar, o que conseguiam melhorar e até quando deviam melhorar, sendo agentes ativos no seu processo de aprendizagem. Estes necessitam de uma prática motora significativa e diversificada e nós como professores temos de garantir isso, pois quem sabe o que eles necessitam somos nós e não eles, em que muitas vezes as matérias e atividades que os alunos não gostam, acabam sendo das mais importantes para as suas vidas.

5. Avaliação

A avaliação é uma ferramenta que suporta as decisões dos professores relacionadas com as aprendizagens dos alunos.

Esta avaliação deve mobilizar um conjunto de práticas interligadas entre si. Por exemplo, um carro só anda se todas as peças estiverem juntas, logo é como as avaliações, só a junção de todas as peças faz sentido para a aprendizagem e desenvolvimento do aluno. Isso numa perspetiva de pôr o ‘carro’ a andar, porque como sabemos o carro não aprende, contrariamente às pessoas que melhoram através de mais e mais atividade, existindo um propósito para o que aprendem e o que fazem.

Assim, apesar dos alunos estarem em constante avaliação formativa, procedi à realização de alguns trabalhos de grupo e algumas fichas de conhecimento de modo a formalizar a mesma. Um dos temas a abordar com a turma foram os estilos de vida saudáveis na direção de turma, nomeadamente a alimentação, o sono e o exercício físico, logo o trabalho de grupo que realizaram no 1º Período foi sobre esta temática (apêndice XI) e no 2º Período realizaram duas fichas de conhecimento sobre os JDC e sobre as Capacidades Motoras (apêndice XII e XIII) e no 3ª Período realizaram uma pesquisa sobre as Danças Populares Portuguesas (costumes, vestuário/traje, dança/passos e instrumentos/música) e sobre os Valores Olímpicos e Paralímpicos para posterior apresentação oral.

Realço que apesar de a avaliação ser predominantemente formativa, ajudando o aluno a ultrapassar as suas dificuldades, no final de cada período o aluno foi avaliado numa pauta de notas, com um nível de desempenho global de acordo com os critérios e competências delineados para cada matéria.

Os conhecimentos foram abordados em todas as aulas práticas, no final das mesmas e por vezes no início da aula após o aquecimento, em que antes de iniciarmos uma matéria específica eram questionados sobre algumas regras desta. As aulas online serviram para intensificar a abordagem teórica sobre os conhecimentos em que os alunos realizavam pequenas pesquisas ou era-lhes fornecido alguns artigos para depois discutirmos em aula, tornando as aulas mais dinâmicas e obrigando os alunos a se interessarem pelas temáticas com uso recorrente de curiosidades e/ou mitos vs. verdades. As aulas online, também tiveram sempre uma vertente prática, que neste caso foi a da aptidão física, que posteriormente refletiu-se nos resultados dos testes Fitescola realizados todos os períodos.

6. Professor a Tempo Inteiro

Dentro do projeto da lecionação, existe a semana de ‘professor a tempo inteiro’ (PTI), em que os estagiários preparam e lecionam aulas para várias turmas de outros professores simulando um horário completo, que pode e deve ser repetida com vista a preparar-nos mais e melhor para a realidade do dia-a-dia de um professor de Educação Física.

Esta semana permite ter a oportunidade de estar em contacto com a realidade de um horário completo de um professor de Educação Física, experienciando a lecionação a diferentes ciclos, permitindo-me aprender mais e adquirir uma melhor formação para o meu futuro. Pressupondo que só com o apoio dos professores titulares das turmas conseguimos agir, planeando, executando e tirando as conclusões necessárias dessa semana.

Assim, o objetivo inicialmente seria realizar essa semana em novembro, depois adiei para fevereiro e face aos constrangimentos relativos à Covid-19, tive de adiar novamente, logo projetei que em maio conseguiria realizar pelo menos uma semana de PTI.

No início, o plano passou por perceber a aceitação dos professores, conciliar horários, e para que a minha experiência fosse o mais enriquecedora possível, as minhas escolhas incidiram sobre seis turmas de cinco professores com diferentes formas de lecionação, sendo quatro dessas turmas do 3º ciclo e duas do ensino secundário.

As turmas escolhidas apresentavam diferentes características, não só nos anos de escolaridade, mas também no número de alunos, para que pudesse testar a minha capacidade de gestão, controlo da turma e avaliação, e ainda, o facto de serem turmas de diferentes ciclos, iria por à prova a minha capacidade de instrução para alunos de diferentes idades.

Para isto acontecer, o plano seria, primeiramente acompanhar as aulas de EF dessas turmas e respetivos professores durante duas semanas, para conhecer as dinâmicas das aulas, nomeadamente em relação a regras e rotinas, formas de organização e até identificar os possíveis alunos com comportamentos desviantes, depois realizar o planeamento para a minha semana de PTI e proceder à lecionação por essa mesma ordem e por último fazer um balanço sobre esta semana juntamente com os professores titulares das turmas e a minha orientadora de estágio.

Tinha tudo para correr bem, não fosse existir um vírus tão mortal que precisa de testes para o detetar. Planeei três datas diferentes para a realização desta semana, mas o vírus levou sempre vantagem e o contacto com outras turmas foi cada vez mais limitado, aparecendo no 3º período, vários casos positivos de Covid-19, levando muitas turmas e à maioria dos professores do departamento ao isolamento profilático, logo eu tive de optar, ou fazia a semana PTI ou terminava o ano com a minha turma.

Ainda assim, esforcei-me ao máximo para absorver o conhecimento e as diferentes técnicas de ensino dos outros professores nas aulas assistidas. É extremamente importante verificar que apesar de sermos todos professores do mesmo, todos temos diferentes formas de pensar, organizar a turma e agir perante os alunos e que a forma de atuação varia de turma para turma e de ano para ano.

Também observei algumas coisas menos boas, como por exemplo deixar os alunos fazerem grupos causando algum constrangimento nos menos aptos que são sempre os últimos a serem escolhidos ou abordar uma única matéria numa aula, não individualizando o ensino para cada um, que serviram para ter uma perspetiva sobre o que resulta e o que não resulta no ensino. E o facto de lecionar várias aulas seguidas dá uma dinâmica completamente diferente, causando algum cansaço e consequentemente menos energia e tolerância para com os alunos.

7. Observação Sistemática

Durante todo o ano letivo, com vista a aperfeiçoar a minha intervenção e desenvolver capacidades que melhorassem a minha ação como professora, observei algumas aulas da minha orientadora de estágio e do restante grupo de professores de EF.

O plano de observação é o elemento que define os objetivos da observação permitindo a todos os intervenientes perceber quais as dinâmicas a implementar na observação e conteúdos que serão analisados. Deste modo, criei uma ficha de observação (apêndice XIV), tendo como base o planeamento AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima) observando a organização, estrutura e gestão da aula, a instrução a nível de feedback, adequação das tarefas e interação e o clima de aula a nível de disciplina e motivação.

Esta ficha também serviu para as minhas aulas lecionadas, para que através da observação direta conseguisse potencializar da melhor forma o tempo de aula, fazendo uma análise crítica sobre cada aula.

Desta forma, consegui analisar que a gestão do tempo de aula foi melhorando com a prática, em que os alunos se habituaram às rotinas de trabalho e aos grupos que se iam mantendo ligeiramente iguais, na gestão e organização da aula, surgiram algumas dificuldades no posicionamento em aula, principalmente nas aulas em que tive Ginástica de Solo e Aparelhos, mas com as dicas da Professora Marla, consegui melhorar, dispondo as estações de forma diferente, de modo a conseguir observar todos. Em relação à instrução, o feedback imediato à tarefa por vezes ainda ficava um pouco aquém, porque acontece muita coisa ao mesmo tempo e ao evitar parar a atividade acabava dando apenas feedback no final e por último, os alunos sentiam-se motivados, satisfeitos e com grande autonomia, levando a um adequado clima de aula.

Só fazendo uma análise da minha prestação aula após aula, com a minha orientadora e com o auxílio dessa ficha de observação é que foi possível adequar a minha intervenção enquanto professora, proporcionando aos alunos o máximo de tempo de prática, adequando os exercícios aos objetivos estipulados etapa a etapa.

II. Direção de Turma

1.Introdução

Neste projeto e de acordo com o Regulamento de Estágio Pedagógico da ULHT, ao longo do ano letivo, procedi, no que possível e permitido, ao acompanhamento do trabalho do Diretor da Turma que me foi atribuído, integrando três componentes, a relação com os Encarregados de Educação, o apoio aos alunos e a coordenação pedagógica.

Existe no horário do Diretor de Turma (DT) dois períodos de 45 minutos para a coordenação pedagógica e apoio aos alunos, em que este não precisa estar fisicamente na escola e um período de 45 minutos para atendimentos aos pais, sendo que este acompanhamento agora é todo feito online, mas curiosamente o professor nesse horário tem de estar na escola.

O DT é um gestor pedagógico entre os alunos, os Encarregados de Educação e os restantes professores da turma, pretendendo-se que este, seja capaz de gerir conflitos, problemas e questões burocráticas, funcionando como elo entre todos, de acordo com a legislação em vigor.

Assim, dentro de outras tarefas, os atendimentos aos Encarregados de Educação fazem parte da sua função, onde deve haver total partilha da informação pertinente dos alunos, para que juntos possam delinear estratégias de prevenção e resolução de problemas.

Na ESRG é utilizada uma plataforma online, o SGE, em que todos os Encarregados de Educação (EE) têm acesso e onde deve constar todas as informações dos seus educandos, ou seja, informações dos comportamentos e prestações dos seus educandos, bem como dos critérios de avaliação e medidas de apoio. Quando algum EE não tem acesso ao SGE, cabe ao DT informar o mesmo sobre o processo ensino/aprendizagem do aluno. Para além disso, o fato da escola estar inserida num meio social pequeno, faz com que seja mais fácil entrar em contato com os EE, visto que facilmente podemos cruzar-nos com os mesmos na rua ou em situações extremas ir à casa dos mesmos quando estes se mostram incontactáveis.

Segundo Marzano (2005) existem três pilares que visam um contributo eficaz e benéfico do envolvimento dos Encarregados de Educação na vida escolar: a comunicação, a gestão e a participação, logo estes devem estar sempre informados do contexto em que o seu

educando se encontra, para que possam participar ativamente no processo ensino-aprendizagem do mesmo.

Devido aos confinamentos a que a escola esteve sujeita, em relação à coordenação pedagógico, não houve grande partilha de informação entre mim e a DT da turma, apenas foram tratadas esporadicamente, algumas questões burocráticas como a justificações de faltas, verificação dos limites de faltas, falta de material e comportamentos desadequados nas salas de aula. A turma em questão também não possuía grandes problemáticas que necessitassem de grande dinâmica por parte do DT da turma.

Deste modo, neste projeto irei apresentar uma caracterização geral da Direção de Turma que me foi atribuída, enumerando as funções que o DT deve exercer e os fatores limitativos da mesma. E como na ESRG, as funções e competências do DT são cumpridas, tal como a escola cumpre os parâmetros a estes inerentes, o meu projeto específico vai incidir numa problemática da turma, o controlo de peso na adolescência, envolvendo os Encarregados de Educação nessa tarefa.

2. Cargo do Diretor de Turma

Perante o Decreto Legislativo Regional n.º 13/2013/A de 30 de agosto – artigo 90.º são estabelecidas algumas atribuições ao cargo de Diretor de Turma (DT), nomeadamente compete-lhe, “Promover a comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos” (alínea c), sendo a comunicação muito importante, mas colocar os professores a cooperar entre si é o auge da função, dado que na maioria das vezes trata-se de uma missão sem sucesso.

Os professores não cooperam nem colaboram entre si, porque têm problemas, objetivos, programas e formações iniciais diferentes, acabam não conhecendo o trabalho uns dos outros nem possuem horário em comum para trabalharem em conjunto, logo cada um faz o seu na esperança que seja o melhor. Portanto, optam pelo caminho mais fácil, mas ser professor não é tarefa fácil e assim só quando usufruírem do conselho de turma para partilharem os problemas e em reunião conseguirem arranjar soluções é que darão um passo para o sucesso. Cabe ao líder (DT), propor projetos com as turmas e/ou projetos comum da escola entre os professores e alunos para que essa comunicação seja facilitada.

A alínea h, do Decreto Legislativo Regional n.º 13/2013/A de 30 de agosto – artigo 90.º, diz-nos que compete ao DT “proceder ao controlo periódico da assiduidade dos alunos e comunicar os seus resultados aos pais e encarregados de educação” e essa função depende de como o próprio DT encara essa função, isto é, as faltas não são assim tão limitativas, dado que pode ser pedagógico entender porque os alunos faltam e deste modo encaminhar os mesmos para algum tipo de apoio. Por exemplo, da minha turma de lecionação, um aluno começou a faltar após o confinamento, revelando falta de motivação e incentivo em vir às aulas, logo tornou-se oportuno agir de imediato para que o aluno não enveredasse por ‘caminhos duvidosos’ e chumbasse o ano letivo.

É importante realçar que para além de todas as atribuições do Diretor de Turma decretadas, estas não se esgotam nas suas competências diretas, isto é, o DT desempenha funções de responsabilidade em dois órgãos: Conselho de Turma (ao qual preside diretamente) e Conselho de Diretores de Turma.

O Diretor de Turma é assumido como sendo uma figura de gestão intermédia da escola, depositário de responsabilidades particulares no que concerne à coordenação dos

professores da turma, à promoção do desenvolvimento social e pessoal dos alunos e sua integração no ambiente escolar, assim como no relacionamento estabelecido entre a escola, os Encarregados de Educação e a comunidade escolar. Muitas vezes o DT assume o papel de gestor de faltas e problemas disciplinares, mas esse é um papel limitador da função, dado que o DT deve procurar conhecer bem cada um dos seus alunos para que os possa acompanhar da melhor forma no seu desenvolvimento intelectual e sócio afetivo. Assim, o DT deve ter o papel de orientador e não gestor.

2.1. Diretor de Turma atual

Atualmente o país e o mundo vivem uma situação de pandemia, pelo que as funções de Diretor de Turma ganham novos contornos. Assim, uma das tarefas inerentes à função é procurar junto do Conselho Executivo estratégias que minimizem este problema e promover a articulação entre todos os intervenientes no processo ensino-aprendizagem, professores, alunos e Encarregados de Educação, uma vez que segundo o conceito no projeto Langevin-Wallon, destinado à reforma do ensino:

“Todas as crianças, qualquer que seja sua origem familiar, social e étnica, têm o mesmo direito ao desenvolvimento máximo que sua personalidade comporte. Elas não devem encontrar nenhuma outra limitação que não seja a de suas aptidões. Portanto, o ensino deve oferecer a todos possibilidades iguais de desenvolvimento, oferecer a todos o acesso à cultura, democratizar-se menos por uma seleção que distancie os mais dotados do povo do que por uma elevação contínua do nível cultural do conjunto da nação. A introdução da ‘justiça na escola’ por meio da democratização do ensino porá cada um no lugar que suas aptidões lhe permitam, para o bem superior de todos.”⁵ (Crahay, 2013, p. 14)

Devido ao facto de não existir um acompanhamento presencial por parte do Diretor de Turma, as tarefas inerentes e o tempo dispensado aumentam, uma vez que há a necessidade de comunicar com todos os alunos, professores, gabinetes de apoio educativo e Conselho Executivo através de redes informáticas ou telefonicamente.

A DT da minha turma funciona muitas vezes como gestora, referindo que o trabalho do DT depende sempre da turma, não sendo uma turma problemática ou que falte muito, entre outros assuntos, o trabalho do DT é facilitado. Inclusive algumas vezes tive de relatar problemas que um aluno tinha fora da escola que estavam a interferir com a sua prestação, e esta desconhecia por completo tais situações, bem como encaminhei uma aluna obesa para a Nutricionista e segundo o histórico da mesma, esta já deveria ter tido esse acompanhamento

⁵ Projeto Langevin-Wallon, citado por Crahay (2013), p. 14)

nos anos anteriores, visto que os dados das pesagens dos alunos que são feitos todos os anos no início do ano são reportados ao DT para que este tome as devidas diligências.

Trata-se de um trabalho que requer algumas competências pessoais/ sociais e para as quais nem todos os professores são preparados ou querem estar preparados. Para além de ter como função principal dinamizar todo o processo educativo, ser DT implica ir além das normas legislativas, isto é, implica agir não só com a mente, mas também com o coração, dado que este trabalho não existe apenas dentro da escola, visto que o sucesso educativo começa no seio do seu agregado familiar, logo é preciso alguma sensibilidade para lidar com os alunos.

É uma função para a qual nunca estaremos 100% preparados, mas que é importante estarmos recetivos para aprender e nos adaptarmos ao que o mundo escolar exige. Cada aluno é diferente e cada direção de turma tem as suas peculiaridades e ser DT é também, acompanhar o crescimento dos alunos, inculcar-lhes valores e estar recetivo às suas ideias, é preciso estar atento às suas crises e solidário com os seus problemas, é necessário estar presente na partilha das suas alegrias e aconselhá-los nas melhores opções, é estar de coração aberto, olhos atentos e com a cabeça sempre a funcionar. Ser DT é um trabalho a ‘full-time’. (Lopes, F. 2016)

As qualidades do diretor de turma têm como base três áreas fundamentais: qualidades como pessoas; qualidades como técnico de educação e qualidades como orientador familiar, sendo a primeira a mais pertinente. (Artigot, 1973, citado por Paulo Cruz, 2006)

2.2. Fatores Limitativos do Exercício da Atividade

Num estudo, realizado por Maria Clara Boavista em 2011, sobre o perfil do DT e as suas múltiplas valências, conclui-se que o tempo reduzido que os docentes dispõem para as suas funções, o excesso de burocracias com que são confrontados no exercício das suas tarefas, as dificuldades sentidas em contactar os Encarregados de Educação, o próprio perfil dos Encarregados de Educação, o contexto familiar no qual os alunos estão inseridos, o excesso de alunos por turmas e fatores de ordem social, nomeadamente a dificuldade que os Diretores de Turma sentem em exercer a autoridade que lhe é inerente, enquanto coordenador de um grupo de professores, e gerir a horizontalidade da relação com os seus pares são os principais fatores limitativos do exercício da profissão.

Em contrapartida, no mesmo estudo, os Diretores de Escola consideraram que a falta de experiência profissional e a capacidade de trabalho de cada docente são fatores condicionantes ao exercício do cargo de Diretor de Turma, bem como a ausência de espaços adequados para o atendimento aos encarregados de educação.

No caso da ESG, os fatores limitativos para o exercício da profissão são o tempo reduzido que os Diretores de Turma dispõem e o excesso de burocracias com que se depararam que limita ainda mais o pouco tempo que têm e como todos sabemos, Portugal é o país das burocracias, levando a que muitas vezes não se tomem certas atitudes de forma a evitar burocracias. Todos os outros fatores referidos no estudo abordado acima, são relativos e dependem de turma para turma e de professor para professor.

Existem dois gabinetes para atendimento dos EE, podendo usar outras salas, caso estes gabinetes estejam ocupados e em relação à lacuna da experiência profissional na formação inicial, esta é colmatada com formação interna para o cargo, à qual todos os professores têm acesso, apesar da maioria das formações atualmente ter um custo financeiro, contrariamente à formação gratuita que antigamente tinham acesso.

Deste modo, podemos dividir estes fatores em duas grandes áreas, uma de origem pessoal e outra de origem institucional, onde ambas convergem na liderança e capacidade de gestão. O DT deve inequivocamente assumir o papel de líder, conquistando o seu grupo através do ‘saber-estar’, ‘saber-ser’ e ‘saber-fazer’, transversalmente com o compromisso com a sua função. Mas é, igualmente, urgente criar mais horários para a realização das tarefas administrativas, visto que existe um excesso de burocracias.

3. Caracterização da Turma

A minha turma de lecionação é uma turma do 8º ano com 21 alunos, dos quais 12 são meninos e 9 são meninas. Trata-se de uma turma com um historial a nível de comportamento e interesse que vai do suficiente ao muito bom, apesar de não haver alunos com classificação final máxima (5) à disciplina de Educação Física no ano anterior.

Na turma existem dois alunos que vieram de outras turmas da escola e foram integrados nesta e uma aluna que veio transferida de outra escola, noutra ilha. Apenas uma aluna é repetente e há dois alunos com historial de participações disciplinares, não existindo alunos com necessidades educativas especiais.

No que diz respeito a problemas de saúde, tenho alguns alunos com excesso de peso, com problemas de visão, um diagnosticado com dermatite atópica, um com asma alérgica e um hiperativo (anexo V).

A turma apresenta um nível socioeconómico baixo, com mais de metade dos alunos a usufruir de escalão (I ao IV) e um bom nível sócio afetivo, dado que funcionam como um todo, acolhendo bem os alunos recém-chegados.

Claramente que há alunos que se dão melhor com uns que com outros, mas existem na turma elementos-chave que funcionam como elo entre todos, através da empatia, paciência, responsabilidade e respeito pela diferença e pelo espaço de cada um.

Em relação às matérias abordadas, verifiquei que o ano passado, apenas abordaram os Jogos Desportivos Coletivos (JDC), com maior incidência no Basquetebol, Andebol e Futebol, abordaram também a Ginástica de Solo, Acrobática e Aparelhos e no Atletismo apenas corrida de estafetas. Após a análise de um questionário inicial verifiquei também, que a maioria tem preferências por Andebol e Basquetebol e que metade da turma não gosta de Ginástica, evitando mesmo fazer as aulas quando são nas instalações específicas para a Ginástica (sala de ginástica).

4. Objetivos Operacionais e Processo

4.1. Projeto Específico: Promoção de Estilos de Vida Saudáveis e Ativos

Este projeto surge como forma de promover a colaboração dos professores da turma em prol de um problema da turma, bem como a de envolver os encarregados de educação no processo educativo dos seus educandos.

Os projetos relacionados com hábitos saudáveis ajudam na gestão do stress e das emoções, bem como estimula os alunos cognitivamente e devido ao período pandémico que atravessamos, tornou-se oportuno essa temática.

A existência de projetos sobre um estilo de vida ativo e saudável, envolvendo a escola e a família, serve para criar novas formas de pensar, de agir e de estar na vida, em busca da formação integral da criança e do seu bem-estar.

“Torna-se necessário que cada escola, enquanto espaço educativo e promotora de saúde, tenha o papel de Educação para a Saúde, por meio da alimentação equilibrada e da prática regular de atividade física, no sentido de contribuir para as recomendações nacionais e internacionais neste âmbito. (Fernandes, 2018, p 36)

Deste modo, após a análise da composição corporal da turma (apêndice XV) verificou-se dois extremos, três alunos diagnosticados como obesos e três como excessivamente magros, tendo 5 alunos com excesso de peso e a restante turma (10 alunos) com o peso adequado, logo sendo a obesidade uma epidemia do século XXI e o controlo de peso importante na adolescência, principalmente agora devido ao facto de nos «fecharem» em casa através de isolamentos profiláticos e/ou recolheres obrigatórios ou até mesmo por nos colocarem no ensino à distância com um frigorífico por perto 24h por dia, limitando as nossas saídas, tornou-se oportuno associar as aulas de Educação Física na escola a uma boa alimentação.

Segundo Azevedo (2010), as escolas devem ser organizações com uma missão educativa específica e, estando estas relacionadas com outras instituições da comunidade (famílias, autarquias, associações culturais, entre outras), devem procurar um bem comum, sendo este a educação de qualidade de todos os cidadãos.

Assim, os objetivos deste projeto, consistiram em promover a comunicação entre a escola e os Encarregados de Educação e mudar atitudes despertando interesse, sensibilizando

os alunos e os respetivos Encarregados de Educação para um estilo de vida ativo e saudável através dum processo por etapas (apêndice XVI), bem como envolver todos os professores da turma promovendo a colaboração entre estes.

A avaliação do projeto, foi feita semana após semana através do interesse dos alunos na mudança de hábitos saudáveis, transformando-os em alunos mais ativos, com a repetição do questionário inicial a meio e no final do ano letivo e com avaliações/medições mais ou menos de 3 em 3 meses, sendo que este projeto só teria sucesso se a maioria dos professores se tivessem envolvido nessa missão, se os alunos com excesso de peso reduzissem significativamente este e se os restantes mantivessem ou passassem para o patamar do peso adequado para as suas idades e altura e, conseqüentemente, todos melhorassem os resultados dos testes Fitescola de aptidão física, cumprindo com uma das finalidades da EF, “promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.” (PNEF 3º Ciclo, 2001, p.6).

5. Considerações Finais

No geral, os alunos, que realizaram pequenas alterações saudáveis, registaram alterações nas suas pesagens, nomeadamente na perda de peso e na redução da percentagem de massa gorda, pois passaram a fazer mais refeições por dia, incluindo a sopa em quase todos os dias, sendo benéfico principalmente para os alunos que ingerem pouca água e o facto de se tornarem mais ativos, comerem raramente ‘fast food’ e doces só os privilegiou nessa missão. De acordo com o Guia Prático para Educadores – Alimentação em Idade Escolar (2013, p3) “Uma alimentação saudável é determinante para um bom desenvolvimento físico e intelectual, além de promover a saúde e o bem-estar geral.”.

Segundo a OMS, as crianças dos 5 aos 17 anos devem dormir entre 8 a 10h ininterruptas por noite e 9 alunos dos 16 que responderam ao questionário final, continuam a dormir entre 6h a 8h, a quantidade de água ingerida também continua a ser um problema, mas em contrapartida raramente ou nunca comem ‘fast food’ e doces uma vez por semana.

Em relação ao tempo que passam sentados, devido às aulas e ao tempo de ecrã recreativo sugeri à DT que no próximo ano, se implementasse programas de atividade (mobilidade, ‘stretch’) de 5 a 10 minutos durante as aulas teóricas, promovendo o combate ao sedentarismo e a estimulação cognitiva e atenção.

Num estudo sobre o efeito das brincadeiras ativas sobre o desempenho escolar em crianças abordado na «Educação Física em Revista», concluiu-se que o exercício físico melhora o desempenho académico e cognitivo das crianças ao invés de se aumentar mais horas de estudo, sendo este e outros temas abordados e discutidos com os alunos, onde o que mais os surpreendeu foi quanto tiveram a perceção da quantidade de horas que a maioria dos adolescentes passa em frente ao ecrã e dos malefícios que isso acarreta para a saúde.

Este foi um projeto que contou com a ajuda dos Encarregados de Educação, pois sem eles a reeducação alimentar não seria possível, por exemplo, uma das alunas obesas da turma enviou-me vários vídeos da sua atividade física em casa, onde a família por vezes aparecia a cozinhar ou a comer inadequadamente, ou estavam a fumar enquanto filmavam a aluna a realizar os treinos, logo os exemplos que tem em casa não são os melhores, necessitando de um esforço redobrado para atingir os resultados pretendidos.

Tentei envolver o máximo de professores da turma nesta dinâmica, dando inclusive ideias para abordarem nas aulas online:

- *Educação Visual e Tecnológica- Realizar um panfleto sobre hábitos saudáveis;*
- *História, Geografia e Cultura dos Açores- Fazer um trabalho de grupo sobre a comida tradicional dos Açores;*
- *Física e Química- Estudar as calorias dos alimentos;*
- *Geografia- Relacionar a esperança média de vida com hábitos saudáveis em diferentes países/zonas;*
- *Técnicas de Informação e Comunicação- Realizar um vídeo promocional desses hábitos;*
- *Elaborar uma ‘newsletter’ com a ajuda de todos sobre efeitos de maus hábitos e benefícios dos bons hábitos.*

Estes mostraram-se recetíveis, mas não conseguimos trabalhar como uma equipa. As pessoas estão cada vez mais isoladas e inseguras e isso reflete-se na partilha de informação entre professores e a incerteza de semana após semana voltarmos ou não à escola levou a muitas incongruências no planeamento e propostas a longo prazo, logo ao invés de nos unirmos numa problemática pertinente da turma, acabei contando comigo, com a Equipa da Promoção da Saúde em Meio Escolar e com o apoio dos pais dos alunos.

Possivelmente, por não ter tido tanto contacto como pretendido, devido aos isolamentos e confinamentos decretados ao longo do ano, a união dos professores da turma não se fez sentir. Estávamos todos à distância de um clique, mas não consegui que os restantes professores da turma se envolvessem nesta temática. Mais uma vez, cada um com os seus problemas, trabalhando individualmente, sem curiosidade em conhecer o trabalho do outro. Só quando perceberem que é através da partilha que aprendem, é que iremos progredir.

Este projeto trouxe uma nova maneira de estar na vida para os alunos, onde eles próprios tiveram a autonomia de elaborar os seus planos alimentares e de treino, isto é, obtiveram as ferramentas necessárias para que os efeitos desse projeto se possam prolongar no

tempo e o facto de, apesar de estarmos fechados em casa, muitos deles terem tido bons resultados contra as expetativas, só os incentivou a querer mais e motivou-os a acreditarem em si. A motivação extrínseca é muito importante, mas a intrínseca também e juntos conseguimos fortalecer ambas, para que esse estilo de vida saudável e ativo se prolongue a vida toda.

A obesidade resulta de inúmeros fatores, mas pode ser agravada pelo historial familiar, cultural, idade e/ou hábitos sedentários, logo não pode ser vista como um problema só das crianças, mas também dos seus Encarregados de Educação/pais e da sociedade em que estão inseridos, que tem de ser travada o quanto antes.

Promover um estilo de vida ativo é uma prioridade de saúde pública e a escola é o espaço ideal para isso, dado que é gratuita, aberta a todos, com recursos, programas e professores qualificados e é onde as crianças normalmente passam a maior parte do seu tempo, quando não têm de ficar confinadas.

A minha maior missão foi a de unir a comunidade escolar em prol de um problema comum, mas acima de tudo, que os alunos adquirissem as ferramentas necessárias para que os efeitos desse projeto, quando eu já não estivesse presente se prolongassem no tempo e tal aconteceu, visto que no ano letivo seguinte foi-me comunicado pela professora Marla Santos, que a maioria dos alunos baixou a percentagem de massa gorda e os que necessitavam de perder peso conseguiram.

Devido ao sucesso do projeto, deixei a proposta de criar um programa de Promoção da AF que envolva toda a comunidade educativa (funcionários, professores, diretores, família e alunos), promovendo seminários de Bem-Estar teórico-práticos, com o objetivo geral de sensibilizar e promover a importância de um estilo de vida saudável em que haja um maior envolvimento, interdisciplinaridade e interação de todos, seguindo um modelo ecológico. A proposta seria a de organizar dias temáticos, com um seminário por período (3), abertos a toda a comunidade envolvente, em que especialistas falariam da temática teórica (Bem-Estar) e todos os professores e funcionários fariam parte da organização das várias atividades práticas (Jogos de Competição e Cooperação, Mini aulas de grupo – Dança e Crossfit e Rastrear de Saúde – medição de pressão arterial e glicémia), como forma de fomentar um estilo de vida saudável e ativo.

6. Saída de Campo

A organização da saída de campo do núcleo de estágio da ESRG teve como objetivo geral promover a educação ambiental, cívica e educação para a saúde, envolvendo alguns professores da turma, nomeadamente os professores de Física e Química, Ciências, História e Geografia, promovendo a multidisciplinaridade (envolver vários professores em prol do mesmo objetivo) e como objetivos específicos adquirir conhecimentos sobre a história do surf, com destaque para o mar dos Açores e dos surfistas açorianos e ainda, adquirir conhecimento sobre a diferença entre ondas, marés e correntes. Aproveitando o facto destes alunos residirem num concelho que se auto denomina “capital do Surf.”.

Esta temática foi uma escolha que teve em consideração os interesses /motivações pessoais dos alunos e o meio envolvente, com o intuito de proporcionar um conjunto de experiências diferentes do que aquilo que têm acesso normalmente na escola e no seu dia-a-dia, pondo à prova a autonomia da turma. De uma forma divertida, o percurso de orientação serviria para fortalecer a união e cooperação e a aula de surf para se desafiarem e testarem as suas capacidades físicas e mentais, em que ambos serviriam para colocar a turma em contacto com a natureza, indo de encontro ao sucesso educativo idealizado para cada aluno da ESRG, fomentando o gosto pela prática e atividade desportiva.

Na impossibilidade de existirem dormidas, esta saída de campo foi projetada para decorrer no dia 30 de abril das 14h às 18h, com um percurso de orientação por fotografia até ao local final de realização de uma atividade náutica, uma aula de Surf. Como plano B, caso as escolas de Surf não estivessem a funcionar nessa altura, faríamos na mesma um percurso de orientação até à praia onde realizaríamos uma atividade de recolha de lixo, de modo a sensibilizar para a necessidade de proteger o mar dos Açores, alertando os alunos para a problemática do lixo marinho, em parceria com a Eco Escolas.

Recursos Espaciais:

- Cidade da Ribeira Grande
- Praia do Areal de Santa Bárbara

Recursos Temporais:

- Dia 30 de abril das 14h às 18h

Recursos Humanos:

- 5 professores da ESRG;
- 1 professor estagiário da ESRG;
- 21 alunos;
- 3 professores/monitores de Surf.

Recursos Materiais:

- Balizas e mapas de orientação;
- Roupa desportiva, fato de banho, protetor solar, água e chapéu.

Recursos Financeiros:

- 10€/ aluno;
- Apoios: Câmaras, Juntas de Freguesias e Associação de Surf dos Açores.

Segundo Rickinson *et al.* (2004), existem provas de que uma saída de campo bem planeada oferece aos alunos uma oportunidade para desenvolver conhecimento e competências que acrescentam valor as experiências vividas na sala de aula. Mas a pandemia veio impossibilitar a organização de qualquer atividade outdoor, porque tornou-se impossível agendar datas, prever a abertura ou fecho dos espaços (confinamento) e antecipar a disponibilidade de todos, causada por diversos isolamentos profiláticos.

No entanto, os alunos foram sempre incentivados sobre a importância de saírem de casa, saírem do meio da cidade e estarem em contacto com a natureza.

III. Desporto Escolar

1. Introdução

O presente projeto de Desporto Escolar teve como intuito coorientar um grupo-equipa de Desporto Escolar (DE), dirigindo os treinos e outras sessões práticas em colaboração com a minha orientadora de escola, sendo que neste caso o grupo-equipa pertenceu a uma escola diferente da minha escola de estágio, por esta não ter DE no presente ano letivo.

“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).

Nas escolas do 1.º ciclo do ensino básico são desenvolvidas atividades lúdicas de iniciação desportiva integradas no âmbito dos programas de Educação Física da respetiva área curricular ou articuladas com estes, e o Desporto Escolar só surge nas escolas do 2.º e 3.º ciclos do ensino básico e nas escolas do ensino secundário.

O DE encontra-se sob a tutela do Ministério da Educação, possuindo recursos financeiros e apoio logístico adequado para o desenvolvimento de competições e eventos desportivos e desenvolve-se a dois níveis:

- Através de um quadro de atividades formativas e recreativas sistemáticas, integrando o treino e a competição, processadas de acordo com horário semanal e especificadas num plano e programa anual integrado no plano de atividades da escola;
- Através da participação da escola nos diversos quadros competitivos a nível local, regional ou nacional, organizados segundo a iniciativa e regulamentos, respetivamente, das escolas, das direções regionais de educação e da Direcção-Geral dos ensinos básico e secundário.

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

visão de que todos os alunos do sistema educativo devem praticar regularmente atividades físicas e desportivas. Como a atividade desportiva desenvolvida ao nível do Desporto Escolar põe em jogo potencialidades físicas e psicológicas, têm como valores contribuir para o desenvolvimento global dos jovens, sendo um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências sociais e valores morais, de entre os quais se destacam: Responsabilidade, Espírito de Equipa, Disciplina, Tolerância, Perseverança Humanismo, Verdade, Respeito, Solidariedade, Dedicação e Coragem.

O DE tem como finalidade fomentar um bom clima de relações pessoais, elevando o espírito de grupo e os valores da ética desportiva, desenvolvendo-se nas vertentes interna e externa, coordenadas por um professor de EF da escola, nomeado para o cargo, em que as atividades internas são destinadas a todos os alunos e todas as atividades são incluídas no Plano Anual e Plurianual de Atividades.

1.1. Níveis do Desporto Escolar

- Nível I
 - Extensão curricular da disciplina de Educação Física
 - Promoção da atividade física e desportiva
- Nível II
 - Atividades desportivas dos grupos-equipa
- Nível III
 - Grupos-equipas de referência
 - Clubes desportivos escolares federados

Deste modo, analisei duas perspetivas diferentes, acerca dos diferentes níveis do Desporto Escolar e como este é visto na prática.

1.2. Perspetiva Regional - Açores

No contexto dos princípios que orientam o Projeto Educativo das escolas, o respeito, a justiça, a solidariedade e a responsabilidade são valores essenciais ao desenvolvimento integral do indivíduo enquanto cidadão ativo e participante na sociedade que deve ajudar a construir. Assim, a escola promove a ‘ocupação positiva de tempos livres dos alunos’, regidas

pelo Capítulo VI do Decreto Legislativo Regional n.º 12/2005/A, de 16 de junho, alterado pelo Decreto Legislativo Regional n.º 35/2006/A, de 6 de setembro, no sentido da aquisição de hábitos de vida saudável e desenvolvimento de valores fundamentais como o espírito de grupo, a solidariedade e tolerância.

Na Região Autónoma dos Açores, as atividades desportivas escolares, constituem-se como o primeiro nível do Desporto Escolar, com enquadramento legal na Portaria n.º 75/2014 de 18 de novembro.

1.3. Perspetiva Continental

No Continente, o nível utilizado é o nível II, onde são concretizadas atividades de treino regular de grupos-equipa e de competição desportiva ‘inter-escolas’ de âmbito local e regional. Referem-se às atividades desportivas competitivas desenvolvidas pelos grupos-equipa e representam a principal referência da operacionalização do Desporto Escolar.

Os grupos/equipas do clube de DE são organizados por escalão/género ou num escalão único e participam em competições ‘inter-escolas’ com um nível de competitividade crescente: campeonatos locais, campeonatos regionais e campeonatos nacionais.

Neste nível, a representação da escola é a referência para a participação dos alunos.

2. Objetivos Operacionais e Processo

Este projeto teve como objetivo mostrar a importância de atividades de iniciação desportiva na formação dos alunos, assim como a relação das mesmas com a disciplina de Educação Física (EF), fazendo a ponte entre o 1º ciclo e os ciclos seguintes, dado que continuam a existir vários problemas relacionados com a coordenação motora dos alunos ao longo dos vários ciclos.

Segundo João Barreiros (2016), o desenvolvimento é um conceito de raiz biológica que sofre transformações ao longo da vida através de uma série de processos. As alterações comportamentais associadas aos movimentos, são dependentes da maturação e dos fatores de aprendizagem, sendo a janela de estimulação entre o nascimento e os 6 anos de idade, período em que irão desenvolver os circuitos neuronais essenciais à execução de habilidades mais complexas. Já Lopes e Maia (2000) referem que entre os 6 e 14 anos se destaca o estágio de desenvolvimento da coordenação e que mesmo durante a fase da adolescência, existe a possibilidade de evoluir em relação às capacidades coordenativas.

Sendo assim, na infância deve-se estimular a realizar ações gerais e complexas com base em jogos e atividades apetecíveis à criança, desde atividades que promovam a locomoção, e/ou com instrumentos que exigem coordenação do corpo com o objeto.

A criança precisa de ter instrução e motivação, e precisa ser-lhe dada oportunidade de praticar em contexto real, de forma a conseguir identificar os estímulos relevantes para concretizar as ações corretamente.

Deste modo, para além de outras funções, cabe ao professor de Educação Física, que trabalha com crianças dos 6 aos 10 anos, propiciar uma variedade de vivências motoras, com o intuito de aumentar o repertório motor das crianças, promovendo essas vivências de forma prazerosa, contribuindo para o desenvolvimento motor, social e cognitivo. (Franco e Nascimento *et al.*, 2003 *citado por* Nunes, Kemper e Lemos, 2011). É importante referir que quando maior for a variedade de vivências, maior será o repertório de habilidades motoras e maior o nível de desenvolvimento motor, “a falta de movimento pode não só levar a um restringir do corpo e do desenvolvimento motor, como pode influenciar aspetos da personalidade como a percepção, a cognição, o discurso, as emoções, e o comportamento social.” (Lopes, *et al.*, 2011, p.16).

A Coordenação Motora é fundamental ao longo da nossa vida, mas principalmente durante a nossa infância. Em casa, é onde inicialmente, são adquiridas algumas das habilidades, contudo é na escola que adquirimos boa parte delas, logo, os primeiros anos de escolaridade terão implicações no futuro, daí ser dada especial atenção ao desenvolvimento desta capacidade motora nos primeiros ciclos, em que a escola colabora com atividades que promovam a coordenação motora de forma interativa e em contexto específico, para que os alunos desenvolvam capacidades como equilíbrio, força e resistência, sendo o Voleibol uma atividade bastante rica para desenvolver essas componentes, pois à medida que vamos praticando um dado padrão de movimento iremos executá-lo de forma mais habilidosa e com o mínimo gasto de energia. (Rega, Soares e Bojikian, 2008 citado por Nunes, *et al.*, 2011).

Deste modo, foi criado um grupo-equipa de Voleibol no 1º ciclo, com vista a declarar como a prática de Voleibol nas camadas mais jovens pode ajudar no desenvolvimento motor dos alunos no futuro. Estando inerentes outros objetivos como adquirir hábitos de vida saudáveis no seio escolar, desenvolver uma prática desportiva ‘intra-escolas’, envolver um maior número de alunos numa atividade desportiva regular e criar um campeonato regular ao longo do ano letivo (Competições de Gira-Vólei). Contudo realço, que o objetivo das competições ao longo do ano, não é o de criar pódios ou comemorar a derrota do adversário, mas sim a de cumprir com a missão do Desporto Escolar, ou seja, estimular a prática da atividade física e da formação desportiva como meio de promoção do sucesso dos alunos, de estilos de vida saudáveis, de valores e princípios associados a uma vida mais ativa.

Para tal acontecer em parceria com a Associação de Voleibol de São Miguel, foram abertas inscrições (apêndice XXVI) para os alunos do 1º ciclo da Escola Básica dos Foros, de modo a criar o grupo-equipa referido anteriormente, em que os treinos aconteceram duas vezes por semana após as aulas (15h30), terças e quintas-feiras respetivamente e tiveram a duração de uma hora.

Para além da coorientação deste grupo-equipa, era suposto participar, dando o meu contributo, em todas as atividades desportivas organizadas pelo DEF na ESRG, nomeadamente na semana da Educação Física (21ª Edição), mas infelizmente o DEF não foi autorizado a organizar qualquer atividade.

2.1. Caracterização do Grupo-Equipa e Recursos

Os alunos inscritos no grupo-equipa de Voleibol tinham idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos, com 5 alunos pertencentes ao 3/ 4º ano e 12 alunos pertencentes ao 2º ano, sendo no total 8 raparigas e 9 rapazes.

Tratava-se de alunos saudáveis, apenas um apresentava excesso de peso e eram atentos, responsáveis e motivados, para eles tudo era novo e ficavam felizes e entusiasmados com qualquer conquista durante os treinos.

Nestas idades acontecem muitas mudanças importantes, onde consolidam o que foi adquirido nas fases anteriores do desenvolvimento infantil, mas também começam a desenvolver novas aquisições intelectuais, psicológicas e sociais. É entre os 7 e os 10 anos que as crianças começam a entrar num estágio de especialização motora, logo torna-se oportuno introduzir atividades como o voleibol, porque implica que recebam estímulos para combinar diferentes e complexas habilidades, permitindo à criança um maior e melhor desenvolvimento motor.

Papalia e Feldman (2013), defendem que o desenvolvimento motor é um processo sequencial relacionado com a idade cronológica, em que embora não dependa apenas dela, é através do qual o ser humano adquire habilidades motoras, progredindo de movimentos simples e descoordenados, para a execução de movimentos e habilidades motoras altamente organizados e complexas.

Em relação aos recursos, a escola onde decorreram os treinos tratou-se da Escola Básica dos Foros da Ribeira Grande, uma escola que foi construída nos anos sessenta no âmbito do projeto do Plano dos Centenários que visava a construção de escolas em larga escala e foi remodelada na sua totalidade no ano letivo 98/99, mantendo, no entanto, as mesmas características. É um edifício que possui oito salas de aula bastante amplas, estando duas destinadas ao jardim-de-infância e seis destinadas às aulas dos alunos do 1.º Ciclo. Para além disso, é possível encontrar ainda espaços destinados à papelaria/reprografia, cantina, sala de professores e duas salas mais pequenas, servindo uma delas para apoio aos alunos com dificuldades de aprendizagem e a outra para o apoio aos alunos do ensino especial.

Em relação ao espaço onde decorreram os treinos, foi num minipavilhão coberto com boas condições para a prática da Educação Física e também tínhamos a possibilidade de usar

um recreio ao ar livre de grandes dimensões. Este espaço era ainda lotado de bastante material, tendo a Associação de Voleibol de São Miguel fornecido 12 bolas afáveis e uma rede de voleibol.

2.2. Planeamento Geral

Semelhante ao planeamento realizado na área da Lecionação, o plano anual inicialmente projetado foi dividido em quatro etapas: Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto, isto é, na primeira etapa tive como objetivo determinar as aptidões e dificuldades dos alunos no Voleibol e respetivos níveis dos mesmos, visto que se tratava de uma matéria nova na escola. Na etapa seguinte, a etapa das prioridades, tive como objetivo o ensino e a melhoria do desempenho dos alunos nos diferentes gestos técnicos em que apresentaram maior dificuldade, posteriormente a progressão dos alunos foi o principal objetivo da etapa progresso, com a realização de algumas competições, dado que “para o aluno, é mais importante reconhecer a importância do vencido e do vencedor do que nunca competir.” (Nasário, 2008, p.11942) e por último a etapa produto permitindo a revisão/consolidação conforme os objetivos definidos no início do ano.

Este projeto teve como base três fases de aprendizagem: relação aluno/bola, em que os alunos tomam conhecimento do gesto e da sua estrutura (aquisição elementar da técnica), relação aluno/bola em ação, quando os alunos dominarem a execução da técnica dedicando-lhes toda a atenção (consolidação dos gestos técnicos) e relação aluno/bola/ação/decisão, quando o aluno dominar a técnica, libertando a sua atenção para controlar outros aspetos do jogo (aplicação do gesto técnico em diferentes situações).

Tabela 7 - Plano Anual de iniciação ao Voleibol

Etapas		Objetivos Específicos		
1ª Etapa - Prognóstico Avaliação Inicial		– Introdução de dinâmicas e rotinas; – Identificar o nível dos alunos; – Formar grupos.		
2ª Etapa – Prioridades Aprendizagem e Desenvolvimento		– Ensino e melhoria do desempenho dos alunos nos diferentes gestos técnicos em que apresentam maior dificuldade.		
3ª Etapa – Progresso Desenvolvimento/Evolução		– Aprendizagem, desenvolvimento e aperfeiçoamento dos conteúdos abordados; – Experiências de maior autonomia; – Competições (jogos de concurso); – Recuperar dificuldades.		
4ª Etapa – Produto Revisão/ Consolidação e preparação para o ano seguinte		– Consolidação das aprendizagens adquiridas e preparação para ano letivo seguinte.		
PERIODIZAÇÃO DAS ETAPAS				
Período	1º Período	2º Período		3º Período
Etapa	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Semanas	5 semanas	8 semanas	12 semanas	4 semanas
Datas	5/11 a 18/12	5/1 a 25/02	2/3 a 20/05	25/05 a 22/06

Com algumas paragens nos treinos, as etapas sofreram ligeiras alterações como poderemos observar nos planos e balanços de cada etapa.

O sucesso desse projeto foi verificado através da adesão/participação nas atividades e pela continuidade ao longo de todo o ano dos alunos inscritos, na qualidade das participações nas atividades e nos níveis de aptidão física e coordenação motora.

2.2.1. Planeamento e Balanço da 1ª Etapa

Esta primeira etapa teve como objetivos específicos a criação de rotinas de organização, apresentação das regras gerais de funcionamento da aula e comportamentos adequados, visto que são muito imaturos e tendem a confundir o recreio com a aula, pretendi também observar a performance dos alunos (níveis), de modo a proceder a uma caracterização do grupo, para posteriormente definir grupos e prioridades para a etapa seguinte, promovendo sempre um clima de aprendizagem favorável, com muito contacto com a bola e a modalidade em si.

Devido aos constrangimentos causados pela covid-19 os treinos iniciaram mais tarde que o pretendido, tendo ainda uma interrupção de duas semanas pelo meio, logo foi composto apenas por uma única unidade didática dedicada exclusivamente à avaliação inicial (apêndice XXVII), com uma avaliação acerca das habilidades motoras básicas e complexas, cooperação e conhecimento das regras.

Esta avaliação permitiu observar a performance do grupo e quais as capacidades do mesmo, visto que trata-se do 1º ciclo onde o ensino tem como base as perícias e manipulações, deslocamentos e equilíbrios adaptei os critérios usados no ensino básico para os objetivos pretendidos no Voleibol no 1ºciclo, sendo estes adequados às possibilidades dos alunos, tentando utilizar as melhores estratégias para que todos os alunos realizassem esses objetivos e avaliando os resultados e o processo, reformulando-o, se necessário.

Ao longo do ano, os critérios a ter em conta foram o empenho, a progressão nas aprendizagens e o desempenho motor.

Os treinos tiveram em conta o máximo de tempo de prática, evitando comportamentos desadequados, isto é, o treino esteve sempre bem organizado, decorrendo num bom ritmo, sem tempos de espera. As situações de aprendizagem foram sempre adequadas às possibilidades dos alunos, diferenciando o ensino e foram igualmente variadas nas solicitações aos alunos, com tipos de habilidades diferentes, para que houvesse um maior desenvolvimento motor das crianças e por último, mas não menos importante, o clima de aula foi geralmente agradável, de constante desafio, em que os alunos demonstravam prazer e gosto nas atividades que estavam a realizar.

O Voleibol, por si só já é um jogo, logo o carácter lúdico está implícito, é suposto ser recreativo e divertido, mas também tem de ser didático, servindo para ensinar e instruir.

Realço que a avaliação inicial foi baseada nas qualidades motoras da prestação dos alunos e nas habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais para o jogo ocorrer. Ainda foi precoce colocar os alunos em jogo de cooperação 2+2, mas foi possível observar o entendimento e cumprimento das regras e a seleção com intenção e oportunidade das ações características do jogo, após conhecerem os gestos técnicos da modalidade, sendo que o serviço ou o remate não foram abordados nessa fase inicial. Tratou-se de um treino muito individual, portanto a avaliação partiu das partes para o todo, para depois conseguir partir do todo para as partes.

A avaliação inicial no 1º ciclo é diferente de uma avaliação inicial nos ciclos seguintes, pois não posso chegar às aulas e colocar os alunos em jogo, sem sequer terem um primeiro contacto com a modalidade. O Voleibol exige muita coordenação motora e numa fase inicial fazer jogo é quase utópico, porque o aluno tem de ter noção do espaço de si com a bola, de si com a rede e de si com o parceiro de jogo. O Voleibol é dependente da capacidade de reação e antecipação, aspetos perceptivos, noções de espaço temporais para a solução de problemas do jogo. (Bojikian, 2002 citado em Nunes, *et al.*, 2011).

Trata-se de uma modalidade nova para os alunos e das mais difíceis de concretizar, porque no Voleibol, os alunos têm a tendência de agarrar a bola ao invés de a repulsarem de imediato com o gesto correto, sendo, portanto, um jogo mais rápido exigindo um maior treino dos reflexos e capacidade de reação. No entanto é uma modalidade essencial no 1º ciclo, especialmente por toda a exigência motora que requer.

“(…) apresenta um grande potencial de desenvolvimento global, pela habilidade de posicionamento para adaptação às trajetórias da bola e pelo próprio deslocamento sem contacto visual do solo, sendo também de referir a exigência de repulsão da bola característica desta matéria, que nas suas variantes técnicas constitui um excelente meio de aperfeiçoamento de controlo motor e da deliberação tática”
(PNEF 3º Ciclo, 2001, p. 17)

Em relação aos grupos, nota-se claramente uma grande diferença entre os alunos do 3º/4º ano e os alunos do 2º ano, até porque para além de a idade ser diferente, os alunos do 2º ano só frequentam os treinos uma vez por semana por constrangimentos de horários, logo à partida existem dois grupos distintos, sendo os restantes critérios similares entre eles.

Inicialmente, verifiquei que eram muito ‘trapalhões’ a fazer os gestos e os pés estavam fixos no chão, ou seja, o tempo de reação é lento face ao pretendido, logo usei muito treino analítico, focando-me essencialmente no gesto do passe e no deslocamento para o ponto de queda da bola, com o uso de alguns jogos lúdicos e desafios.

Com o decorrer da avaliação e em forma de desafio mais ousado, com seis dos sete alunos do grupo que já dominavam minimamente o passe, consegui realizar jogo 1+1 condicionado, em que todos jogaram com todos, a rede foi colocada a 2m de altura e o campo foi reduzido, mas sem linhas pré-definidas, e o objetivo foi fazer no mínimo 3 passagens de bola sobre a rede, isto é, sempre que conseguiam realizar três passagens de rede ganhavam um ponto, promovendo o jogo de cooperação entre estes.

Existe uma capacidade superior de aprendizagem nessas idades e o facto de ser uma modalidade nova não trazem tiques nem manias anteriores.

2.2.2. Planeamento e Balanço da 2ª Etapa

Para a etapa das prioridades com duração de 8 semanas, pretendi dar continuidade ao foco em situações de exercício, e exercícios analíticos de modo a executar algumas componentes técnicas que necessitavam de ser trabalhadas, fazendo a ponte para o jogo sempre que possível, para que a aprendizagem se aproxime ao máximo da realidade (jogo formal). À semelhança da 1ª etapa, continuei a utilizar as bolas afáveis para diversos exercícios, permitindo que estes habituem-se às mesmas, mas utilizei também balões 2 a 2 para que o aluno tivesse mais tempo para deslocar-se para o ponto de queda da bola ou sozinho mantendo a bola no ar com toques de cabeça sem tirar os pés do chão para adquirirem o alinhamento correto do gesto técnico. Para além disso, apliquei exercícios como saltar à corda, jogo da macaca, entre outros, para os alunos aumentarem o seu repertório motor.

Basicamente o treino foi focado na aquisição dos gestos técnicos do passe de dedos e manchete e que em grupo conseguissem receber e passar sem deixar a bola/balão cair no chão.

O grupo era muito homogéneo, logo nesta etapa não consegui fazer jogo de cooperação 2+2 com grupos heterogéneos, por isso optei por fazer dois grupos homogéneos conforme as idades, sendo que os alunos do 2º ano, com exceção de um que já dominava o

gesto do passe, exigiram um maior acompanhamento e priorizei a execução dos gestos corretamente e os deslocamentos e quando possível o jogo 1+1 para que depois pudesse avançar para os objetivos pretendidos com o progresso dos alunos. A definição de grupos é uma tarefa delicada principalmente nessas idades e como não houve destaques significativos nesta etapa os alunos continuaram a fazer jogos como um todo e/ou exercícios individuais.

O objetivo não foi de especializar os alunos numa única modalidade, mas dar-lhes a possibilidade de um maior desenvolvimento motor, visto que as crianças são cada vez mais sedentárias, e um maior desenvolvimento social através de situações de cooperação com os colegas, com a oportunidade de praticar mais atividade física, sendo nesse caso o Voleibol, para além das aulas de Educação Física (1x por semana) que os alunos daquela escola têm.

Segundo Melo de Carvalho (2010), o Desporto Escolar deve educar para a responsabilização e respeito, ter um papel formativo na vida dos alunos, não assumir caráter seletivo e ser educativo, porém sem limitar ou condicionar. Para além do desenvolvimento das capacidades motoras, o DE deve dar resposta às necessidades do desenvolvimento, da socialização, da saúde, da formação do carácter, respeitando as características e o ritmo de crescimento de cada aluno, com atividades adaptadas a estes, caracterizadas essencialmente pelo seu carácter lúdico.

Para isto, o clima de aula foi fundamental, ditando a contínua e correta participação dos alunos nos treinos com interesse, motivação e empenho, cooperação, superação e responsabilidade.

Deste modo, no planeamento dessa etapa tive em conta a novidade (novos desafios) e a repetição (aperfeiçoamento da técnica) com situações de práticas variadas e ligeiramente exigentes.

A 2ª etapa teve a duração de 4 semanas em vez de 8 semanas, devido ao fecho das escolas e ainda, muitos alunos faltaram devido ao pânico instalado pela situação pandémica que se vive atualmente.

Inicialmente, os alunos estavam quase incontrolláveis, com muita ânsia de brincar e falar, dado que essa etapa coincidiu com o retorno às aulas após outra paragem devido à pandemia, logo tive novamente de enfatizar as regras e funcionamento da aula, estabelecendo um sistema de pontos por comportamentos apropriados, que os alunos poderiam usar na troca

da escolha de atividades, como recomenda Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017).

Após a segunda semana, verificou-se que os alunos estavam com mais garra e motivação para aprender, verificando-se de forma geral o conhecimento das regras e uma melhoria na qualidade técnica dos gestos técnicos, nomeadamente no passe de dedos.

Face à conjuntura atual do país, aconselhei a todos os alunos a arranjamem uma bola de Voleibol e irem praticando em casa.

2.2.3. Planeamento e Balanço da 3ª Etapa

A 3ª etapa (etapa progresso), foi desenvolvida com base nas informações obtidas na etapa anterior e visto que esta teve um período reduzido, continuei a trabalhar as prioridades dos alunos com o objetivo de melhorar as capacidades dos mesmos e consolidar essas aprendizagens e posteriormente observar o progresso dos mesmos com alguns jogos de concurso.

Em relação aos grupos, para que os alunos que já dominavam os gestos técnicos conseguissem progredir, foram feitos grupos homogéneos, enquanto os alunos menos aptos treinaram individualmente em situações analíticas. Contudo foram usados grupos heterogéneos para que os menos aptos pudessem também beneficiar com os mais aptos, existindo um maior tempo de bola no ar, estimulando desta forma à cooperação entre o grupo e união da equipa entre si.

Os efeitos ou alterações induzidas no organismo pelo treino são reversíveis e a maior parte pode perder-se quando o processo de treino é interrompido. Esta etapa sofreu algumas paragens, tendo verificando-se o princípio da reversibilidade em alguns alunos, principalmente num aluno do 2º ano, que desde o início tinha-se destacado pela positiva.

A aplicação dos princípios de treino deve ser parte integrante de um conjunto de situações reais, pelos quais o professor deve orientar-se e assim obter o sucesso de forma segura e cientificamente apoiado, logo não conseguindo aplicar estes todo o ensino-aprendizagem do aluno fica comprometido.

Para além disso, os alunos voltaram muito mais agitados e ao regredirem no que tinham aprendido inicialmente levou à frustração de alguns alunos e o fato de ter realizado

duas competições com jogos de 1+1 (apêndice XXVIII), só aumentou a frustração dos mesmos, por não conseguirem realizar os gestos em condições.

Definitivamente estas competições não foram realizadas na altura mais apropriada para todos, apesar de ter tido como base dar oportunidade a todos de se desafiarem sem pódios nem elites, levou antes a alguma desmotivação pelos alunos que inicialmente se tinham destacado pelo positiva e agora tinham regredido. Todos os erros têm um valor educativo.

2.2.4. Planeamento e Balanço da 4ª Etapa

A 4ª etapa correspondeu à última etapa do ano letivo e é denominada de etapa produto, onde foi feita uma revisão e consolidação das aprendizagens realizadas durante este ano focada novamente nas prioridades dos alunos.

Foi como começar de novo, para que os alunos se sentissem novamente motivados e regressassem aos treinos no próximo ano, dado que este projeto será para continuar no futuro.

Esta etapa tal como referido no planeamento inicial, teve a duração de 4 semanas, isto é, foi composta por 8 treinos onde procurei ter o máximo de tempo de prática, tornando o Voleibol o mais divertido possível, tendo em conta a repetição para aperfeiçoamento da técnica em situações de prática variadas e desafiantes.

Do mesmo modo, tentei passar a mensagem aos alunos, que as falhas acontecem, mas não podemos é deixar de tentar. E no Voleibol, os erros acarretam uma grande carga emocional, porque estão diretamente ligados à perda de um ponto, logo para além do ensino da modalidade, tive de aprender a gerir as emoções dos alunos.

Como professora é importante dar aos alunos aquilo que eles precisam, mas de forma a que apreciem. Assim, estes últimos treinos correram como planeado, os alunos voltaram a sentir-se motivados e com vontade de praticar mais, ficando o compromisso de treinarem nas férias e regressarem no próximo ano para me mostrarem o que já conseguem fazer.

3. Considerações Finais

Tal como já foi referido, o sucesso desse projeto esteve diretamente ligado com a adesão/participação nas atividades e pela continuidade ao longo de todo o ano dos alunos inscritos, na qualidade das participações nas atividades e na melhoria dos níveis de aptidão física e coordenação motora. Em relação aos 17 alunos inscritos inicialmente, apenas 10 se mantiveram até ao final do ano e em relação à qualidade das participações e melhoria da aptidão física não foi linear nem em reta ascendente, houve uma alternância entre picos de qualidade nas execuções e regressões, conforme as nossas paragens abruptas com fecho das escolas.

Não há como ter qualidade do ensino sem consistência, rigor e rotina de treinos.

A planificação dos treinos foi fundamental para o sucesso do programa. Foi necessário definir um objetivo final, apontando o caminho e facilitando a aprendizagem ao longo deste, onde tive a responsabilidade de planejar toda a atividade, sabendo que nem sempre consegui controlar tudo, isto é, há muitas variáveis que indiretamente e/ou diretamente influenciaram no processo. Contudo na organização da planificação tentei priorizar o cumprimento dos princípios de treino, pois são os que envolvem o aluno/atleta e influenciam o seu comportamento e desenvolvimento, mas com tantas paragens, não há continuidade nos treinos e sem continuidade não há evolução. Tal como Proença (2020) dizia “o tempo é tão mais importante quanto menos tempo temos”⁶.

Resumindo, neste projeto para que os treinos fossem atrativos, tentei que todos os exercícios pudessem ser replicados em contexto de jogo num ambiente desafiador. A minha informação foi rápida e concisa, sem grandes paragens do treino para feedback, isto é, a maioria dos feedbacks foram dados durante o decorrer dos exercícios, privilegiando os feedbacks positivos e corretivos, dando sempre tempo e oportunidade para ocorrer as respetivas correções. Foi extremamente importante que os alunos entendessem os objetivos dos exercícios, através da simplificação das regras de funcionamento do grupo e da circulação de bola entre eles, encontrando o equilíbrio entre o que gostavam de fazer e o que precisavam fazer.

⁶ Proença, J. (2020) Didática de Metodologia do Treino (aulas teórico-práticas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona

Em relação à forma errada como o Desporto Escolar por vezes é conduzido, com este projeto pretendi que não houvesse confusão do mesmo como sendo uma especialização numa determinada modalidade, pois existem clubes específicos no concelho da Ribeira Grande para esse efeito, mas sim levar os treinos como um contributo inclusivo e eclético de todos os alunos. “A competição deve assumir acima de tudo um carácter recreativo e festivo. Competição que não seja festa, convívio, comunicação, não tem a ver com desporto infantil.” (Teotónio Lima⁷, 1987 citado por Goncalves, 2017, p. 84).

Quanto mais desporto melhor, mas esse desporto deve ser acessível a todos, logo discordo com a competição existente atualmente no Desporto Escolar, por levar ao abandono e desmotivação dos alunos com mais dificuldades. Obviamente que tem de haver competição, mas sem pódios ou elites, dando oportunidade a todos de participarem e inclusive alterar equipas e partilhar jogadores nos torneiros, de modo a que as equipas fiquem equilibradas e haja uma intensidade adequada, pois não traz vantagem nenhuma uma equipa forte jogar com uma equipa fraca só com intuito de ganhar.

As crianças são competitivas naturalmente, mas o sistema de recompensas é criado pelos adultos, ou seja, a criança quer ganhar a todo o custo, mas não espera resultados.

O Desporto Escolar devia servir de complemento às aulas de Educação Física, colmatando algumas dificuldades dos alunos e proporcionando a estes um vasto leque de atividades, para que aos 16 anos possam então especializar-se numa área à sua escolha. Não querendo dizer que caso apareça um aluno sobredotado, não se faça logo um trabalho mais específico com este, mas de modo geral devia-se abrir os horizontes e deixar as tabelas competitivas de lado, pois tal como diz a definição de Desporto Escolar, o objetivo é de “(...) 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), logo vamos optar pelo desenvolvimento de todos os alunos numa perspetiva eclética e inclusiva e não sob uma perspetiva de espetáculo.

O desenvolvimento motor e o treino das capacidades motoras são cada vez mais importantes, tendo em conta o crescimento harmonioso das crianças, predispondo-as para uma multiplicidade de ações que lhes serão úteis na sua vida adulta, não só a nível desportivo, mas

⁷ Lima, T. (1987). Competições para Jovens. *Treino Desportivo*, (6).

também a nível pessoal e profissional, daí ser necessário mais Educação Física e Desporto Escolar deste o 1º ciclo em todas as escolas.

“O voleibol assim como os outros esportes coletivos, assume um importante papel perante a realidade social em que vivemos, onde através de sua ferramenta pedagógica, podemos ensinar mais que o jogo, transmitindo aspectos que devem ir além do ensino-aprendizagem, como valores, relações sociais, coletividade, cooperação, respeito, relação com o Meio Ambiente e apropriação dos espaços públicos da cidade, entre tantos outros”. (AGUIAR et al., 2017, p. 1)

Segundo Delors et al. (1999), deve-se observar quatro pilares num bom desenvolvimento das crianças, isto é, aprender a conhecer, em que as crianças beneficiam do que lhes é ensinado; aprender a fazer, onde as crianças enfrentam situações contrárias e adaptam-se; aprender a viver junto, em que as crianças aprendem a conviver e a respeitar os outros e aprender a ser, onde estas desenvolvem o raciocínio e a autoconfiança no que fazem, bem como a sua aptidão física. Portanto, o Voleibol por ser um jogo coletivo que exige habilidades e concentração, entre outras características, contribui com todos estes pilares para um bom desenvolvimento motor das crianças, tendo observado isto no decorrer deste ano letivo, apesar de tantas interrupções nos treinos.

IV. Seminário

1. Introdução

O projeto de Seminário que se segue teve como função contribuir para a compreensão e resolução de uma problemática presente no DEF, a avaliação inicial, bem como elevar as minhas capacidades de comunicação, apresentando soluções viáveis.

A avaliação constitui um dos instrumentos de trabalho mais importantes no que diz respeito às tarefas do professor, uma vez que nos permite, através da interpretação das informações que recolhemos, adequar as nossas decisões e estabelecer quais as prioridades para cada aluno, indo de encontro às necessidades e capacidades dos mesmos, permitindo-nos assim, segundo os PNEF (1989, 2001), conseguir organizar, orientar, modificar ou reorganizar o processo ensino-aprendizagem quando necessário, escolhendo os desafios certos para cada aluno.

Planear consiste em delinear antecipadamente aquilo que tem de ser efetuado, como deve ser feito e quem é que o deve realizar. Para que este planeamento seja corretamente elaborado, ele deve ser feito com base na análise da situação, ou seja, entrando em «jogo» o diagnóstico.

O processo de avaliação diagnóstico é essencial no processo de ensino-aprendizagem, dado que permite-nos realizar a aferição dos diferentes níveis de prática e conhecimento de cada aluno.

“reconhecer que gostaríamos de ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, coloca-nos a necessidade de saber quais são essas prioridades, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem, a concretizar nas nossas aulas”. (Carvalho, 1994, p.136).

Em relação ao Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), como referido no Projeto da Lecionação, trata-se de um documento que fornece um conjunto de instrumentos para diagnosticar os alunos com um nível de aprendizagem (introdução, elementar ou avançado), fornecendo ao professor dados que permitirão organizar o plano anual de aprendizagem e progressão da turma.

Neste ano letivo, mudou-se o tipo de avaliação na escola e os respetivos critérios de avaliação, isto é, os alunos passaram a ser avaliados por competências segundo as

aprendizagens essenciais, logo este projeto tornou-se ainda mais relevante, porque poderemos usar o PAI como ferramenta fundamental para aferir quais as aprendizagens essenciais que os alunos têm mais ou menos aptidão e quais as prioritárias, definindo objetivos, reajustando-os sempre que necessário. “O ato de avaliar não significa uma nota ou conceito aos alunos, reprovar ou aprovar, classificar como apto ou não, mas antes de tudo implica um processo de acompanhamento durante todo o processo de aprendizagem.”. (Dias, 2004, p.7)

Os critérios presentes no PAI, permitem que diferentes professores realizem avaliações semelhantes em situações diferentes, promovendo a uniformização das avaliações dos alunos, contudo para começar a realizar uma avaliação válida, fidedigna e objetiva é necessário existir uma correta avaliação inicial. Ainda, o facto de a pandemia durar à aproximadamente 15 meses comprometendo dois anos de prática nas escolas, torna-se oportuno que todos os professores sigam o mesmo tipo de avaliação para que se consiga tirar conclusões sobre o ensino-aprendizagem dos alunos e posteriormente em conjunto possam trabalhar nas soluções para as lacunas que se possam vir a verificar.

Os processos e os resultados da avaliação devem ajudar na melhoria do processo ensino-aprendizagem dos alunos, ajudando os alunos na concretização pessoal dos seus objetivos dentro da disciplina (Bom, L. *et al.*, 2001). A avaliação autêntica tem como propósito avaliar as competências dos alunos num contexto real e implica-os ativamente no processo de avaliação, isto é, existe uma valorização tanto do processo como do produto final.

Só com uma boa avaliação inicial conseguimos planear todo o ano, etapa a etapa (Prognóstico, Prioridades, Progresso e Produto), onde as informações obtidas devem ser partilhadas com os alunos, para que estes tenham a noção dos objetivos que são definidos e das orientações ao nível da adequação do nível de ensino pelos diferentes grupos formados.

Conhecendo o ponto de partida dos alunos, o professor seleciona os conteúdos do processo e estabelece objetivos, que são as metas orientadoras de toda a sua missão, aspeto fundamental no ensino.

Desde a década de 60 que se sabe que a avaliação inicial é importante e fundamental no processo de ensino-aprendizagem, mas os professores teimam em não a aplicar. Deste modo, com este projeto pretendo mostrar que sem objetivos o ensino não passa, muito provavelmente, de uma coletânea caótica e arbitrária de ações e situações e que se os

professores prezam pelo ensino-aprendizagem dos seus alunos é altura de mudar as suas filosofias de vida.

2. Objetivos Operacionais e Processo

Os fatores de seleção dos objetivos são o campo de aplicação, acessibilidade, valor e aceitabilidade afetiva. Segundo D'Hainaut (1980), este processo de seleção deve ter em conta três critérios: o critério da utilidade, o critério económico e o critério pedagógico.

Apesar de haver a necessidade de realizar uma avaliação inicial todos os anos em todas as turmas, essa necessidade é relativa, isto é, o próprio termo não tem existência objetiva, visto que depende do que cada professor pensa/sente em relação à avaliação inicial. Na maioria das vezes a avaliação formativa em vez de surgir para ajudar os alunos a melhorar nas matérias que têm menos aptidão, serve para ajustar as variáveis da avaliação sumativa com a finalidade de dar melhores notas, como por exemplo, na execução dos testes de aptidão física, foram retirados aqueles em que os alunos não tinham bons resultados ao invés de usarem isso para trabalhar a aptidão dos mesmos nessa área.

A filosofia conservadora e defensiva que alguns professores possuem impede de diferenciar e ajustar o ensino ao aluno.

Assim, a realização desse seminário foi dividida em várias etapas, isto é, a escolha do tema e respetiva revisão bibliográfica, a identificação e caracterização do problema através da realização de um questionário aos professores averiguando as suas crenças e opiniões em relação a avaliação no geral e quais as características mais importantes num bom PAI (critérios fundamentais que este deve conter) e ainda perceber o que estava na origem do problema de modo a que, ao abordar esta temática, conseguisse ir ao encontro da realidade da ESRG e às necessidades dos professores com o objetivo de que no futuro, este fosse utilizado pelos mesmos e não ignorado como já aconteceu em propostas anteriores.

Para além do questionário, discutimos o artigo da autora Lúcia de Carvalho sobre a Avaliação na Educação Física preparando o DEF para um 'Webinar' com o Professor Jorge Mira, com o intuito de enaltecer a importância dessa avaliação inicial aumentando a pré-disposição do departamento em aceitar os fatos.

Posteriormente, tendo em conta o contributo dos professores, procedi à realização de uma Proposta de Protocolo de Avaliação Inicial, para apresentar e discutir aquando do meu seminário junto do DEF, dando-me a oportunidade de a melhorar e finalizar, permitindo

sempre que o DEF fosse parte integrante do processo de modo a fomentar a sua participação e mais facilmente aderissem à sua implementação.

Este documento (PAI) teve em consideração os aspetos críticos no percurso de aprendizagem de cada matéria utilizando situações de aprendizagem que permitem avaliar esses aspetos, sendo construído por modalidade e área de ensino das diferentes matérias lecionadas na ESRG, a definição de critérios e indicadores de observação, que devem facilmente ser observáveis por parte do professor e a criação de um sistema de registo, de fácil leitura, que permita ao docente contemplar todas as informações necessárias para preparar o plano de turma.

Todos os dados recolhidos devem ser suficientes para que o professor defina o nível em que os alunos se encontram (introdução, elementar, avançado), quais as prioridades e quais os objetivos para cada aluno, realçando que a avaliação inicial deve ser encarada de forma natural, ou seja, como parte integrante do processo ensino/aprendizagem na aula e não como um momento de examinação e preenchimento de grelhas.

Por último, na última reunião do ano com todos os elementos do Departamento de Educação Física, foi feito um balanço e avaliação do seminário e respetivo PAI, como contributo pertinente para o departamento e possível aplicação do mesmo no próximo ano letivo.

É de referir que todas as datas inicialmente propostas sofreram algumas alterações no decorrer do projeto (apêndice XXVIII), pois contratempos (regras pandémicas) existem, apenas temos de garantir que existe um plano flexível, capaz de se moldar face às vicissitudes que surjam.

O êxito deste projeto surgirá se o PAI se tornar rotina ano após ano na escola, visto que esta avaliação não põe em causa a nota dos alunos, apenas ajuda a criar um clima positivo em que o professor valoriza aquilo que os alunos sabem, isto é, serve para receber os alunos e orientá-los para o sucesso, através de uma filosofia eclética e inclusiva, contrariamente à filosofia seletiva e variada (sempre a variar de matéria) em que, em vez de ajustarmos o ensino para aprenderem, realizamos uma confirmação da “burrice” dos alunos. Esta avaliação não pode ser vista como uma classificação, mas sim uma análise sobre o que os alunos são capazes de fazer, dando-lhes a conhecer o que precisam melhorar e como melhorar.

2.1. Planeamento

A 1ª etapa consistiu na análise da situação, escolha do tema e respetivos objetivos fundamentada com bibliografia para este propósito, assim em apenas poucas semanas de aulas verifiquei várias lacunas no DEF, desde a ausência de protocolo inicial à inexistência de matérias obrigatórias no currículo por falta de material ou à pouca polivalência dos espaços, temas dos quais foram apresentados ao DEF para um possível seminário.

Verifiquei também, que os últimos estagiários que fizeram estágio na ESRG realizaram um seminário sobre o PAI, mas sem sucesso, logo pretendi ter uma abordagem diferente, isto é, mostrar como esta lacuna tem grandes implicações no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, com o auxílio de um especialista na temática, incrementando o envolvimento do DEF, fazendo-os sentir a necessidade da existência de um PAI.

A elaboração do PAI, permite facilitar o ensino diferenciado e individualizado do aluno, contribuindo, conseqüentemente, para que haja objetividade na avaliação e no modo como esta é realizada e ainda promove a motivação dos alunos, na medida que influencia a pré-disposição destes para as tarefas, dado que passam a ter um papel ativo no seu ensino-aprendizagem.

Segundo Comédias (2012), a avaliação não pode ser vista como um objetivo de classificação, mas de análise sobre o processo de instrução ou conteúdo do currículo para melhorar o desempenho dos alunos. Assim, as avaliações centradas na presença, participação, esforço e comportamento não fazem sentido, porque se o aluno não estiver presente e não se esforçar não vai evoluir, logo parte-se do pressuposto que uma avaliação continua em ambientes reais o aluno à partida estará presente se quiser progredir, sendo que os critérios de êxito devem ser partilhados com os alunos, para que quando estes forem para a prática já saibam o que têm de alcançar para ter sucesso.

Ao terem uma participação ativa na sua avaliação irão empenhar-se mais e ter mais confiança, entusiasmo e responsabilidade, aprendendo melhor.

Para além da escolha do tema, foi aplicado um questionário sobre as crenças e opiniões do DEF em relação à avaliação no geral e quais as características mais importantes num bom Protocolo de Avaliação Inicial (apêndice XXIX), onde após a análise desses dados (apêndice XXX) verificou-se que a maioria dos professores estipula objetivos de acordo com

o projeto pedagógico da escola, apenas um entra em desacordo por achar que os objetivos estão desadequados face à realidade, contudo dois professores afirmam que a sua avaliação não está de acordo com os objetivos da disciplina, logo um deles concorda com os objetivos, mas não os aplica sem aparente justificação. Na última pergunta é onde entraram mais em desacordo, dado que metade dos professores não realiza uma avaliação de acordo com a sua filosofia de vida e isso traduz-se depois em conflitos internos por não concordar com o sistema.

Ser professor é um dos maiores desafios a que nos propomos, principalmente na era em que vivemos, em que a informação surge à velocidade da luz. Não podemos estagnar no tempo e ter uma mentalidade fixa, pois o mundo está em contante transformação e o nível de exigência é cada vez maior. Se está comprovado que os alunos aprendem e progridem através de um ensino mais diferenciado e ajustado, então os professores devem desafiar as suas competências pedagógicas nesse sentido. Até porque, eles vêm com os próprios olhos que os seus alunos não aprendem e continuam a fazer as mesmas coisas ano após ano, logo algo não está bem.

Em relação ao relacionamento dos professores com os seus alunos e qual a sua opinião sobre as reprovações e as oportunidades, verificou-se a existência de uma boa relação entre os alunos e os professores, visto que todos são apologistas de ter um diálogo aberto e franco sobre os objetivos da disciplina e dificuldades que esses possam ter, oferecendo oportunidades aos alunos de melhorar os seus desempenhos. Em relação ao reprovar à disciplina, apenas um discorda que os alunos possam reprovar à disciplina, visto que a sua avaliação é baseada na evolução motora funcional para o dia-a-dia e futuro, na mudança de comportamentos saudáveis e na alteração de caminhos dignos educacionais e cívicos, logo inevitavelmente irá observar-se progresso em todos os alunos, desde que participem ativamente nas aulas, o restante grupo afirma que de modo geral, se os alunos não cumprirem os objetivos propostos poderão ser reprovados à disciplina.

Relativamente às ponderações nas avaliações, verificou-se de forma unânime que os professores avaliam os alunos em todas as aulas de forma contínua, sendo a participação e o empenho o parâmetro que mais ponderam na sua avaliação, seguido dum empate entre o progresso e o conhecimento teórico e prático. Ainda, seis dos professores adotam os mesmos parâmetros de avaliação para meninos e meninas sem distinção, enquanto os outros não avaliam de igual forma, dado que acreditam que existe diferenças fisiológicas entre os sexos.

Os dados referentes à formação e metodologia de ensino dos professores, sete dos professores afirmam sentir carências no seu curso de formação que interferem com a sua atual função e metade acha necessária outra forma de avaliação, apesar de não especificarem qual a melhor forma.

Por último, em relação à avaliação inicial, todos os professores concordam que a avaliação inicial é fundamental para planear todo o ano, contudo pelo menos dois professores desconhece a existência do protocolo de avaliação inicial e seis não aplicam o mesmo. Ainda, alguns referiram que este encontra-se desatualizado e que já nem faz parte dos documentos partilhados no ‘SharePoint’⁸ entre o DEF.

A partir desses resultados foi possível verificar que apesar das crenças e opiniões dos professores, a avaliação que realizam vai de encontro ao estipulado pela escola, destacando a preocupação que estes têm com a efetiva aprendizagem dos alunos e de realizarem uma avaliação contínua em todas as aulas. Contudo o facto de acharem a avaliação inicial fundamental e na sua maioria não a realizarem contradiz o dito anteriormente, dado que não podemos ajudar os alunos a progredir se não soubermos onde estes precisam melhorar e é aqui que começamos a desvendar o porquê da avaliação inicial ser recomendada há tantos anos e mesmo assim existem muitos professores nos dias de hoje que não a aplicam.

Tudo se resume à filosofia de vida de cada professor, isto é, não realizam avaliação inicial, porque não estão habituados nem foram educados para a realizar, o ensino que aplicam é essencialmente por blocos e trabalham em estruturas rígidas (não polivalentes) dificultando a realização dessa avaliação e na sua maioria os professores sentem-se responsáveis pelo ensino, mas não pela aprendizagem, sendo esta última menos verificada no departamento por afirmarem preocuparem-se com a aprendizagem dos alunos, como referido acima.

A avaliação este ano passou a incidir sobre as competências e apesar da nota final ser um somatório dessas todas, a participação e o empenho revelam-se a ponderação predileta da maioria dos professores.

Conclui-se que o DEF não se encontra de acordo em muitas áreas e o facto de assumirem carências na sua formação devia unir mais o grupo para que todos se ajudem

⁸ SharePoint – Plataforma de aplicação Web utilizada pela escola para partilhar documentos.

mutuamente e não o contrário. As escolas e as pessoas são resistentes às mudanças, porque para mudar precisamos admitir que estamos a errar e admitir o erro pode ser mais complicado que mudar, logo tentei não ‘apontar o dedo’, mas mostrar os benefícios de um correto ensino dando provas e bases para que o pudessem fazer daqui em diante, colocando o grupo a trabalhar como um todo.

Após as conclusões obtidas através do questionário realizado, forneci uma análise detalhada desses dados ao DEF juntamente com um artigo sobre a avaliação em EF e marquei a apresentação do meu seminário em conjunto com o ‘webinar’ com o Professor Jorge Mira, para que pudessemos discutir em conjunto quais as melhores estratégias a abordar no próximo ano, priorizando o ensino-aprendizagem de todos os alunos.

Deste modo nessa etapa pretendi que o departamento entendesse a importância da avaliação inicial e qual impacto no processo ensino-aprendizagem e também o porquê da aplicação deste protocolo no início do ano, educando-os para um ensino eclético, inclusivo e diferenciado.

Segundo Carvalho (1994), o processo de avaliação nas aulas de Educação Física deve procurar responder às seguintes perguntas: “avalia-se o quê?”; “o que é que os alunos aprendem?”; “o que é que o professor ensina?”, obtendo respostas sobre “o que os alunos precisam!”, a partir da qual são definidos objetivos de aprendizagem para cada aluno.

“A avaliação, é um elemento integrante e regulador da prática educativa do ensino e da aprendizagem, permitindo uma recolha sistemática de informação destinada a apoiar a tomada de decisões adequadas à promoção da melhoria da qualidade das aprendizagens, num processo contínuo de intervenção pedagógica, em que se explicitam, enquanto referenciais, as aprendizagens, os desempenhos esperados e os procedimentos de avaliação.” (portaria nº 59/2019)

Como balanço desta etapa realço o interesse e a cooperação do DEF na resolução desta problemática, onde foram dadas sugestões pertinentes à proposta apresentada, apesar de um dos professores preferir simplificar, afirmando que os alunos passaram muito tempo sem aulas presenciais e apresentam um défice motor mais elevado em comparação aos anos anteriores, contudo os programas nacionais não desapareceram e temos de ir ao encontro desses e não ser meros instrutores. Cada vez mais é urgente o nosso papel como professores no cumprimento das finalidades da Educação Física.

A 3ª etapa estava planeada para acontecer durante o mês de março, mas face aos constrangimentos da interrupção das aulas e reorganização dos professores foi adiada. Assim a apresentação do meu seminário decorreu no dia 1 de junho e teve como convidado o Professor Jorge Mira, que com a sua experiência deu-nos o seu humilde contributo.

O meu seminário contou com a participação de 9 dos professores do departamento e foi discutido o porquê de a avaliação formativa ser necessária e indispensável para não se repetir o mesmo todos os anos com os alunos. É a partir do diagnóstico que podemos definir objetivos de melhorias em determinado prazo trabalhando etapa a etapa e não esperar até ao final do ano para verificar o que os alunos aprenderam ou não.

O contributo do Professor Jorge Mira foi fundamental, pois com o seu diálogo simples, experiente e conhecedor cativou todos os professores levando a um debate final sobre o nosso papel no próximo ano, não na recuperação de conteúdos, mas na compensação de conteúdos que não foram lecionados, sendo o PAI essencial para que todos os professores tenham a mesma base e possam chegar a conclusões plausíveis e autênticas. A polivalência dos espaços também foi alvo de debate e algo a rever pela nossa escola, para que no futuro possamos privilegiar de um espaço interior onde haja mais possibilidade de existir Ginástica, mas que se possam fazer JDC e um espaço exterior onde haja mais possibilidade de existir JDC, mas também se possa fazer Ginástica, isto é, espaços que sejam polivalentes e nos permita assim um ensino adequado às prioridades dos alunos, para que deste modo consigamos fazer uma correta avaliação inicial, não estando obrigados a estruturas rígidas e a um ensino por blocos, isto é, sem espaços polivalentes é quase impossível realizar uma boa avaliação.

Em relação ao PAI, as propostas de melhorias surgiram essencialmente em relação às grelhas de observação, de forma a que se tornem mais simples e não um preenchimento de critério a critério, se cumpre ou não, para cada aluno, visto que cada professor tem várias turmas e o objetivo da avaliação inicial é simplificar e não complicar. Por exemplo, ao observar um jogo de cooperação no Voleibol, se há continuidade no jogo, sem bola em ‘ping pong’ em que a maioria dos gestos são feitos em toque de dedos, observamos que se trata de um jogo de nível introdução (I), logo diagnosticamos os alunos como I e depois vamos aos destaques.

Assim, nas grelhas passam a constar apenas os critérios e indicadores de observação do nível I e E, onde os professores preenchem apenas o nível do aluno e depois nas observações podem colocar os destaques ou outras informações pertinentes, com a exceção da Ginástica e do Atletismo que mantivemos a avaliação de cada critério de forma individualizada.

A 4ª etapa culminou com o fecho do PAI e compromisso de todos os professores o aplicarem no próximo ano.

3. Considerações Finais

Os professores que avaliam só performances, acabam retirando testes ou matérias em que os alunos não são tão aptos, pois avaliar progressos dá mais trabalho e implica alterações. Contudo, os melhores alunos têm menos progressos, porque já tem boas performances e muitas vezes estes podem “jogar” com o empenho nas avaliações, esforçando-se menos nas avaliações iniciais, logo as avaliações também não podem ser uma comparação entre a avaliação inicial e a final, mas sim uma comparação em relação aos objetivos estipulados, em que os professores devem valorizar tanto as performances como os progressos.

A avaliação é sempre alvo de grande debate, mas até agora nunca tinha sido vista como essencial para se planear todo o ano letivo e ao obtermos uma perspetiva de alguém de fora da nossa escola, abriu novos horizontes para os professores do DEF. Muitas vezes o papel dos estagiários nas escolas, serve para pelo menos plantar a semente do que pode ser melhorado.

A avaliação inicial permite-nos ir no mínimo ao encontro de duas grandes orientações dos Programas Nacionais de Educação Física, necessárias para a promoção da qualidade do ensino em Educação Física: a inclusão e a diferenciação do ensino, algo que a maioria dos professores preza muito e já o faz, mas até ao momento cada um fazia à sua maneira e após este seminário a ideia de haver uma uniformização na avaliação foi germinada.

Segundo Hord (1997), a Comunidade de Aprendizagem Profissional é um grupo de profissionais que compartilham um interesse, um problema que enfrentam regularmente, e que se unem para desenvolver conhecimento de forma a criar uma prática em torno desse tópico.

É fundamental que o departamento colabore entre si e não apenas coopere, isto é, todos os elementos devem contribuir coletivamente para um objetivo comum, onde se partilham responsabilidades e benefícios, trabalhando como uma comunidade de aprendizagem profissional para atingirem o sucesso. Deste modo, foi aprovado por unanimidade, na última reunião de departamento, este sistema de recolha de informação (PAI), como sendo útil para o planeamento, condução e avaliação de um eficaz processo de ensino e aprendizagem, não esquecendo que se trata de um instrumento flexível e que pode ser sujeito a reformulação de acordo com a vontade do DEF no futuro.

Com este seminário foi possível desmistificar várias questões relacionadas com a operacionalização do mesmo, desde a importância da avaliação no início do ano à conceção metodológica deste, onde todos os professores presentes sob a coordenação da Professora Ana Medeiros envolveram-se no projeto e criaram o compromisso de utilizarem o protocolo de avaliação inicial no próximo ano letivo (apêndice XXVII) sob a ótica de que “a objetividade é então garantida pela escolha criteriosa das situações de avaliação, pela definição de critérios e indicadores de observação precisos, pela quantidade de informações recolhidas e pelos resultados da auto e heteroavaliação dos alunos.” (Carvalho, 1994, p.151).

Deste modo, podemos verificar as razões que levaram o DEF a aprovar esta proposta, isto é, ao longo do processo os professores foram convencidos da importância da avaliação inicial e de como esta faria diferença no planeamento do ano letivo e na progressão dos alunos, visto que o efetivo ensino-aprendizagem dos alunos é uma preocupação coletiva destes, onde todos conseguirão saber o que os alunos precisam a partir da avaliação inicial, definindo objetivos de aprendizagem reais e exequíveis, contudo só quando o começarem a aplicar na prática verão o impacto positivo desta metodologia no progresso dos seus alunos.

Conclusão

A formação dos professores requer diferentes tipos de saberes: saberes de uma prática reflexiva, saberes de uma teoria especializada e saberes de uma militância pedagógica.

Segundo Lawson (1989) é através das experiências vividas e do estudo que os professores estagiários de EF são munidos de conhecimentos, valores, sensibilidades e habilidades que, em conjunto, constituem um modelo de professor de Educação Física na sociedade atual.

Deste modo, é através da formação inicial que surge o impacto na socialização profissional, onde o domínio das matérias, a prática pedagógica, a fundamentação teórico-científica, a adequação da formação à realidade, a capacidade para gestão escolar e a promoção do sentido de formação, são fundamentais para os profissionais em etapa inicial.

Também é de realçar que o facto dos conteúdos abordados serem contextualizados e adequados à realidade é benéfico e os valores transmitidos pelos professores são cruciais na atuação pedagógica, onde os orientadores da escola e universidade tiveram um papel fundamental no acompanhamento adequado.

O meu estágio pedagógico foi super intenso com muitos altos e baixos, pois entre o que planeamos e o que de fato acontece pode ir uma grande distância.

Devemos lutar por concretizar os objetivos: pessoas, liderança, recursos, tempo e perseverança fazem a diferença. Tudo se resume a como enfrentamos as adversidades e como nos adaptamos às circunstâncias, se temos receitas para os problemas que possam surgir ou se esperamos milagres.

Óbvio que desastres acontecem, como é o caso atual, que por mais que há uns anos se previsse que uma gripe iria assolar o mundo, nunca nos iríamos preparar para isso adequadamente, contudo nos adaptamos e tentamos dar a volta, de modo a que consigamos ‘garantir que acontece’ (Ilharco, 2020).

É importante ter um plano, mas também é importante ter flexibilidade suficiente para ir adaptando esse plano ou até mesmo criar outros, conforme a vida acontecer. Nesse caso, conforme as aprendizagens dos alunos, fazer um plano anual e um plano para cada etapa,

onde reavaliámos os alunos e adaptamos/planeamos a etapa seguinte foi muito difícil, porque as regras estavam em constante mudança.

No início foi custosa a adaptação à vida na ilha, à escola e aos alunos, mas com o tempo tal como qualquer ser humano, a capacidade de adaptação às circunstâncias foi extraordinária. Foi um desafio constante, mas no final valeu a pena e sinto que estou preparada para iniciar a minha carreira como docente, apesar de continuar a ser uma estudante a vida toda. Tudo se resume ao quanto queremos de facto algo e como as nossas crenças afetam ou orientam as nossas decisões, nomeadamente na forma como lidamos com os fracassos ou desafios com que nos deparamos.

A relação com o DEF e a comunidade escolar ficou um pouco aquém das expectativas, pois tratava-se de algo em que poderia ter evoluído bastante, mas por estarmos limitados nos contactos e por não termos passado o ano letivo inteiro com aulas presenciais não houve tanta interação como pretendido. Parece que foi criada uma bolha em torno do meu estágio que se cingiu à minha turma, à minha orientadora e à DT da turma, mas que resultou na perfeição dentro dos contactos realizados.

Apesar do estágio oficialmente só iniciar em setembro, nas semanas anteriores comecei a preparar o mesmo fazendo um reconhecimento das instalações e de todos os documentos da escola e do DEF que me permitissem uma melhor abordagem e enquadramento do meu estágio.

Numa primeira abordagem, o departamento pareceu-me organizado, mas com o tempo verifiquei que trabalham muito individualmente e o facto de não terem o ensino organizado por etapas partindo de uma avaliação inicial deixou-me receosa, no entanto a minha orientadora Professora Marla Santos, pôs-me à vontade para trabalhar com a turma como achasse melhor, dando-me espaço para errar e poder aprender com os erros. Nunca interferiu nas minhas abordagens em aula, fazendo-me refletir no final das mesmas sobre o que correu bem e principalmente o que correu menos bem, dando-me dicas sobre como progredir.

A área da lecionação foi de facto a mais desafiante e mais rica para a minha formação, visto que foi onde pude observar diretamente de perto os resultados das minhas ações. Inicialmente a minha turma nem falava nas aulas, entravam e saíam e não falavam comigo e isso causou-me imenso desconforto, porque eu nunca tinha trabalhado com adolescentes e não entendia porque não gostavam de mim, mas pelos vistos só estavam a ambientar-se à nova

professora e aos poucos fomos criando uma ligação interessante. Apesar de passarmos algum tempo com o ensino à distância, terminaram o ano com vontade que eu fosse professora deles novamente.

Nesta área, com tantas aulas online, o meu objetivo passou por manter os alunos ativos e reforçar o gosto pela prática, para que de forma autónoma praticassem também alguma atividade fora das aulas. Óbvio que nas aulas presenciais foram trabalhadas as prioridades de cada aluno, mas o maior sucesso foi na melhoria da aptidão física, que por acaso era uma das lacunas da turma.

Tudo depende da pré-disposição dos professores que ensinam como dos alunos que aprendem, dado que apesar do curso estar repleto de temáticas pertinentes que nos preparam para o futuro, cada professor tem o seu método de ensino que cativa e motiva mais os alunos e cada aluno tem o seu foco, determinação e vontade de aprender e reter tudo o que lhe é transmitido e essas barreiras só podem ser vencidas através de uma boa comunicação, de modo a que se perceba o que está a falhar e como solucionar, apesar da fase atual em que nos encontramos cada vez mais dificultar a comunicação entre as pessoas.

Nesta área, realço ainda o comportamento exemplar da minha turma, principalmente num ano atípico em que foi difícil estabelecer rotinas, pois facilitou a minha função como professora deles, ao cumprirem com os seus deveres de alunos participando de forma geral em todas as tarefas pedidas.

Na área da Direção de Turma, tal como já foi referido anteriormente, não tive a completa noção do trabalho que um Diretor de Turma tem, dado que existiam coisas que a DT fazia automaticamente e não partilhava comigo e o facto de não ter tido uma formação anterior sobre a área também limitou-me no saber como agir. Fui pouco proativa nesta área no que se refere à coordenação pedagógica, concentrando-me no projeto específico do controlo de peso com a ajuda dos Encarregados de Educação (EE).

Este projeto apresentou resultados positivos, apesar das circunstâncias limitarem a minha intervenção e só incentivarem ao contrário, isto é, o «fiquem em casa» decretado pelo governo, mas com a ajuda dos EE, que são na sua maioria interessados pela educação dos seus educandos ajudaram-me na tarefa de torná-los mais saudáveis e o fato de trazer temas, artigos e curiosidades para os alunos debaterem, fê-los pesquisar e interessarem-se mais pelas suas mudanças do que propriamente ser apenas eu a ditar o que é saudável ou não.

A palestra inicial sobre o controlo de peso na adolescência foi uma boa opção porque despertou-os para a mudança que precisavam e o fato de realizarmos pesagens de 3 em 3 meses mais ou menos, fez com que sentissem a necessidade de controlar o peso, mas de forma saudável e não com dietas loucas, porque ao experimentarem pequenas mudanças saudáveis viram logo resultados. Contudo, os alunos encontram-se numa idade em que crescem muito rápido e o corpo está em constante mudança e essa variável não foi ponderada no meu estudo, apesar de em alguns casos, ter contribuído a favor dos resultados pretendidos.

Neste estudo quero focar também que os dois alunos que usufruíram menos deste projeto, não tendo sucesso no mesmo, são dois alunos que não têm um adequado acompanhamento pelos seus EE e provêm de uma classe social baixa. Quem tem piores condições económicas continua a ser quem tem piores resultados académicos e poucas aspirações, isto é, as condições financeiras afetam as expectativas e motivações dos alunos quer a curto prazo como a longo prazo, e nesse campo a escola não tem como intervir.

A área do Desporto Escolar também foi muito desafiante e motivadora, porque tive a possibilidade de abrir um núcleo novo numa escola do 1º ciclo, com alunos que nunca tinham tido contacto com a modalidade e o progresso observado inicialmente foi fenomenal.

Alguns alunos do 1º ciclo desenvolveram competências que os meus alunos do 8º ano não possuíam, pois não vinham com hábitos do passado. Contudo foi onde observei maior regressão dos mesmos, por não conseguir aplicar os princípios de treino, face à pandemia, principalmente o princípio da continuidade, verificando-se o princípio da reversibilidade, onde os efeitos ou alterações induzidas no organismo pelo treino são reversíveis e a maior parte pode perder-se quando o processo de treino é interrompido.

Num ano normal, os princípios de treino já são difíceis de aplicar, num ano pandémico é quase utópico.

O que não se usa, perde-se e isso levou à frustração de alguns alunos por antes terem-se entusiasmado com a facilidade com que atuavam e depois não conseguirem fazer nada, juntando ao facto de serem crianças e estarem fechadas em casa, o que forçou-me a começar várias vezes do início, estipulando rotinas e formas de estar na aula.

O grupo-equipa não foi coeso do início ao fim, houve uma taxa de adesão/participação de 59%, dos quais ficou o compromisso de ingressarem na equipa no próximo ano letivo e irem praticando em casa para me surpreenderem no início da próxima época.

Por último, na área do seminário foquei-me na problemática da avaliação formativa no plano por etapas com a elaboração de um Protocolo de Avaliação Inicial que foi aprovado na última reunião do DEF e que consta atualmente dos documentos a serem aplicados no próximo ano.

Alguns elementos do departamento mostraram-se abertos a alterações, mas sempre reticentes. Penso que só quando o começarem a aplicar conseguirão ver como é simples e como ajuda no planeamento do ano etapa a etapa. Nota-se que são resistentes à mudança quando confrontados com ela, mas dão sempre o benefício da dúvida e isso é um passo para o sucesso.

A participação do professor Jorge Mira no meu seminário trouxe outro ânimo ao departamento e mais credibilidade ao mesmo. Tudo isto se baseia nas nossas crenças e do que achamos que conseguimos aprender ou do que achamos que já nasce connosco. Óbvio que não podemos ser bons em tudo, nem saber tudo, mas podemos aprender, não só com as adversidades com que nos deparamos, mas uns com os outros e muitas vezes desprezamos demasiado o que os outros sabem.

Ainda assim, ficou muita coisa por fazer neste estágio, nomeadamente a saída de campo no âmbito da Direção de Turma e o PTI como planeado no âmbito da Lecionação que me permitiria crescer ainda mais como profissional, dando-me uma perspetiva mais alargada nessas funções.

A formação inicial sofre influência dos conceitos, das modas e das designações, sendo fundamental para o futuro da nossa profissão. No entanto, a nossa vida e a nossa experiência vão moldando a nossa identidade profissional ao longo do tempo. O conjunto de uma adequada formação inicial e contínua, forma os requisitos da nossa profissão, o que leva a um bom desempenho da nossa profissão e consequentemente ao sucesso e à realização do profissional, ou seja, ao reconhecimento da profissão, pois a formação influencia o exercício desta. Deste modo, a formação inicial deve fornecer as bases para a construção do conhecimento pedagógico especializado, daí não poder centrar-se apenas no conhecimento

profissional, mas também em todo o contexto da profissão docente, para que desta forma, nos prepare para uma profissão que exige que se continue a estudar durante toda a vida.

Apesar das circunstâncias atuais, o meu estágio pedagógico foi sem dúvida uma oportunidade única na minha formação, onde pude aplicar a teoria na prática, pondo à prova a minha capacidade de resiliência e adaptação às mudanças, aprofundando conhecimentos em todas as matérias/áreas através do contacto com a realidade, dos inúmeros planeamentos de aulas e treinos tentando cumprir os objetivos propostos melhorando o AGIC (avaliação, gestão da aula, instrução adequada e clima) a cada aula/treino. Nesse estágio pude mudar hábitos de vida e contribuir para o combate ao sedentarismo, motivando para a prática, garantindo o desenvolvimento multilateral e harmonioso de todos os alunos. No que concerne à comunicação, a minha área de intervenção ficou limitada pelas circunstâncias atuais, não interagindo tanto com os outros como esperado, mas mesmo assim obrigou-me a sair muitas vezes da minha zona de conforto, refletindo sobre cada ação que realizava.

Foi um estágio sem outros colegas estagiários por perto e com um oceano a separar-me da universidade, em que oscilei entre a zona de aprendizagem, onde podia melhorar e aceitar que podem ocorrer erros e entre a zona de performance, onde tive de dar o meu melhor e evitar erros, não podendo falhar. Todos os dias procurei ser uma melhor versão de mim mesma em relação ao ontem, sem estar em constante performance, mas indo alternando entre as duas zonas.

O meu objetivo durante todo o estágio foi o de educar para uma vida ativa e saudável. Tal como Curry, A. (2003) disse, professores bons educam os alunos para uma profissão, mas os professores fascinantes educam para a vida.

Referências Bibliográficas

- Alves, P. (2016). Os professores de educação física e a promoção de um estilo de vida ativo. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, para obtenção do grau de doutor, orientado por Adilson Marques, Lisboa.
- Aguar, A., Jacques, R., Vasconcelos, G., Santos, A., Silveira, M. & Noronha, D. (2017). VOLEIBOL E SUAS POSSIBILIDADES NO ENSINO MÉDIO. *Anais do Salão Internacional de Ensino, Pesquisa e Extensão*, 9 (1). Acedido em: <https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/SIEPE/article/view/85505>
- Azevedo, J. (2010). Como construir uma escola de qualidade para todos, onde se aprenda melhor? In Azevedo & Alves (Org) *Projecto Fénix - Mais sucesso para todos: memórias e dinâmicas de construção do sucesso escolar* (pp. 13-29). Porto: Faculdade Educação Psicologia Universidade Católica Portuguesa.
- Barreiros, J. / Instituto Português do Desporto e Juventude (2016). Programa Nacional de formação de treinadores: *Desenvolvimento Motor e Aprendizagem*. Lisboa: O autor. Acedido em: https://ipdj.gov.pt/documents/20123/123319/GrauI_04_Desenvolvimento.pdf/4368f80d-79f4-c807-5018-fd8e13375ea8?t=1574941364461
- Barreiros, J. & Neto, C. (2005). *O desenvolvimento motor e o género*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
- Boavista, C. (2011). O diretor de turma – perfil e múltiplas valências em análise. Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Ciências da Educação no Curso de Mestrado em Ciências da Educação, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, orientado por Óscar de Sousa, Lisboa. Acedido em: <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/1246/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o%20Mestrado%20-%20202011%20-%20PDF.pdf>
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário. Lisboa: DGBS-Ministério da Educação.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor. *Revista Horizonte de Educação Física*, 18 (108), 15-24.

- Bom, L. (2020) Didática da Análise do Ensino e do Processo de Avaliação em Educação Física (aulas teóricas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona
- Bom, L. (2021) Reuniões no âmbito do Estágio Pedagógico (apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona
- Braithwaite, R., Spray, C., & Warburton, V. (2011). Motivational climate interventions in physical education: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (6), 628-638.
- Brocardo, J., Calçada, M., Carrillo, J., Encarnação, M., Gomes, C., Horta, M., Martins, G., Nery, R., Pedroso, J., Rodrigues, S., Silva, L., (2017). *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Capucha, L. (2008). *Planeamento e Avaliação de Projetos - Guião Prático*. Lisboa: Direcção-Geral de Inovação e de Desenvolvimento Curricular.
- Carreiro da Costa, F. (1991) A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação*, 4 (1), 9-17. Acedido em: <https://www.researchgate.net/publication/279198270>
- Carreiro da Costa, F. (1998). *Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal*. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa.
- Carvalho L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (10-11), 135-151. Acedido em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/163>
- Clemente, F., & Mendes, R. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, (7), 70-85.
- Comédias Henriques, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa. Acedido em: <https://recil.grupolusofona.pt/bitstream/10437/8571/1/Tese.pdf>.
- Comédias Henriques, J. (2020) Didática dos Jogos Desportivos Coletivos (aulas teórico-práticas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona.

- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec| Nova série, 3* (1). Acedido em: <http://cadernos.cenpec.org.br/cadernos/index.php/cadernos/article/view/202>.
- Cruz, P. (2006). O papel do diretor de turma face aos desafios da autonomia – um estudo de caso. Tese apresentada à Universidade Portucalense para a obtenção do grau de mestre, orientada por Maria Sá-Correia, Porto. Acedido em: <http://repositorio.uportu.pt/jspui/bitstream/11328/199/2/TME%20292.pdf>
- Cury, A. (2003) *Pais brilhantes, Professores fascinantes*. Rio de Janeiro: Editora Sextante.
- D' Hainaut, L. (1980). *Educação: Dos fins aos Objectivos*. Coimbra: Almedina.
- Dellors, J., Mufti, A., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., et al., (1999). Educação: um tesouro a descobrir: relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. (pp. 89-102). Brasil. Cortez Editora.
- Dias, A. (2004). Avaliação em Educação Física Escolar. Monografia apresentada ao Centro de Pós-Graduação e Pesquisa da Unifmu-Centro Universitário, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista em Educação Física Escolar, orientado por Adriano Rossetto Júnior. São Paulo.
- Dias, M., Pereira, R., Brito, S., Browne, R., Ramos, I. & Campbell, C. (2013) Efeito de brincadeiras ativas sobre o desempenho escolar em crianças. *Educação Física em Revista*, 7 (1).
- Direção Geral da Educação (2017). *Programa do desporto escolar 2017-2021*. Lisboa: Direção de Serviços Educativos. Divisão do Desporto Escolar. Acedido em: <https://www.dge.mec.pt/noticias/programa-do-desporto-escolar-2017-2021>.
- Direção-Geral da Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Básico*. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho. Acedido em: <https://www.dge.mec.pt/aprendizagens-essenciais-ensino-basico>.
- Direção Geral do Ensino Básico (1993). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Direção Geral do Consumidor & Associação Portuguesa dos Nutricionistas. (2013). *Alimentação em Idade Escolar - Guia prático para educadores*.
- Drucker, P. (1967) *O gestor eficaz*. Lisboa: Conjuntura Actual Editora.
- Fernandes, C. (2018). Educar para a adoção de hábitos de vida saudáveis: uma estratégia de prevenção da obesidade infantil. Trabalho de Projeto apresentado à Escola Superior

- de Educação de Coimbra e à Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra para obtenção do grau de Mestre, orientada por Maria de Castro. Coimbra. Acedido em: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/21950>
- Fitescola (2016). Plataforma online de avaliação da aptidão física e atividade física de crianças e adolescentes. Lisboa: Direção Geral da Educação/ Faculdade de Motricidade Humana. Acedido em: <https://fitescola.dge.mec.pt/>
- Gonçalves, C. (2017). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 75-87.
- Heacox, D. (2001/2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: como efectuar alterações curriculares para todos os alunos*. Porto: Editora, Col. Estratégias Pedagógicas (10-28; 90-95).
- Hord, S. (1997). Professional learning communities: What are they and why are they important?. *Issues. about Change*, 6 (2), 5-7.
- Ilharco F. (2020, 13 março). Garantir que acontece. *Jornal de Negócios*. 27.
- Jacinto, J., Mira, J., Carvalho, L., & Comédias Henriques, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação. Acedido em: <http://www.dgidec.min-edu.pt/>
- Lawson, A. (1989). From Rookie to Veteran: Workplace Conditions in Physical Education and Induction into The Profession. In Templim, T. & Schempp, P. (eds). *Learning to Teach*. (pp. 145-164). Indianapolis, Indiana: Benchmark Press, Ins.
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.
- Lopes, V., & Maia, J. (2000) Períodos críticos ou sensíveis: revisitar um tema polémico à luz da investigação empírica. *Revista Paulista De Educação Física*, 2 (14), 128-140.
- Lopes, L., Lopes, V., Santos, R., & Pereira, B. (2011). Associações entre actividade física, habilidades e coordenação motora em crianças portuguesas. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 13 (1), 15-21. Acedido em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2011v13n1p15>
- Lopes, F. (2016). O Papel do Diretor de Turma na Vida dos Alunos. Tese apresentada à Faculdade de Letras da Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientado por Cláudia Ribeiro, Porto.
- Marques, A. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida ativa e saudável: estudo de um caso. Dissertação apresentada à Faculdade de Motricidade

- Humana da Universidade Técnica de Lisboa, para a obtenção do grau de Doutor, orientado por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.
- Marques, A., Martins, J., & Santos, F. (2017). Educação Física: uma disciplina, diferentes perspetivas. Implicações práticas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (36), 63-72. Acedido em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/140>
- Martins, J. (2015). Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in) ativos?. Dissertação apresentada à Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa, para a obtenção do grau de Doutor, orientado pelo por Francisco Carreiro da Costa, Lisboa.
- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017) Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In Catunda, R. & Marques, A. (Eds), *Educação Física Escolar: Referências para um ensino de qualidade* (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física
- Marzano, R. (2005). *Como organizar as escolas para o sucesso educativo (1ª Edição)*. Porto: Edições Asa
- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1 (3), 7-28. Acedido em: <https://revistas.ulusofona.pt/index.php/gymnasium/article/view/1194>
- Ministério da Educação (2003). Documento Orientador do Desenvolvimento do Desporto Escolar: *Jogar pelo Futuro – Medidas e Metas para a Década*. Lisboa: O autor. Acedido em: <https://vdocuments.mx/reader/full/documento-orientador-do-desenvolvimento-do-desporto-escolar-.html>
- Nasário, J. (2008). *Competição na Educação Física Escolar: um estudo de representações sociais de professores*. Blumenau: Universidade regional de Blumenau
- Nicolls, J. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge: Harvard University Press.
- Nunes, A., Kemper, C., & Lemos, C. (2011). O efeito das aulas de voleibol na melhora da coordenação motora de crianças de anos iniciais. *Vivências: Revista Eletrônica de Extensão da URI*, 7 (13), 155-162.
- Papalia, D., & Feldman, R. (2013). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed Editora.
- Peixe, R. (2017). *A Arte de ser um Professor Extraordinário*. Porto: Porto Editora.

- Proença, J. (2020) Didática de Metodologia do Treino (aulas teórico-práticas, apontamentos). Mestrado em Ensino da Educação Física. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M., Sanders, D., & Benefield, P. (2004). *A review of Research on Outdoor Learning*. Londres: Field Studies Council.
- Serra, B., Loch, F., Carvalho, D., Scheeren, E., & Vosgerau, D. (2018). Intervenções de atividade física e educação nutricional para combater a obesidade infantil na escola: revisão sistemática. *RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, 12 (73), 665-679. Acedido em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/766>
- Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Electrónica de Educação e Psicologia*, (7), 12–31. Acedido em: <http://edupsi.utad.pt/index.php/component/content/article/79-revista2/144>.
- Sousa, J. & Carreiro da Costa, F. (1996). Socialização profissional em Educação Física: um olhar critico sobre a formação inicial, a voz dos professores. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. (14). 33- 46. Acedido em: <https://boletim.spef.pt/index.php/spef/article/view/178/165>

Referências Legislativas

- Decreto Legislativo n.º 95/1991, em *Diário da República*, 1.ª série, 26 de fevereiro 1991.
- Decreto Legislativo nº121/1975, em *Diário da República*, 1.ª série, 26 de maio de 1975.
- Decreto Legislativo Regional nº 12/2005/A, em *Diário da República*, 1.ª série, de 16 de junho.
- Decreto Legislativo Regional nº 35/2006/A, em *Diário da República*, 1.ª série, de 6 de setembro
- Decreto Legislativo Regional n.º 13/2013/A, em *Diário da República*, 1.ª série, de 30 de agosto
- Portaria nº 75/2014, em *Diário da República*, 1.ª série, de 18 de novembro.
- Portaria nº 59/2019, em *Diário da República*, 1.ª série, de 28 de agosto.

Projeto Educativo da Escola Secundária da Ribeira Grande, 2020-2023. Ribeira Grande, 19 de maio de 2020.

Regulamento Interno Escola Secundária da Ribeira Grande, 2019-2022, Ribeira Grande, 19 de maio de 2020.

Apêndices

Apêndice I – Ginástica de Solo – Componentes a críticas a verificar

Ginástica de Solo – Componentes a críticas a verificar

Aluno A: _____

Aluno B: _____

	Assinalar com um círculo	
Avião 1- Perna estendida acima da bacia; 2- Tronco acima da horizontal.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não
Cambalhota à frente 1- Termina a pés juntos; 2- Mantem a mesma direção durante o enrolamento.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não
Cambalhota à retaguarda 1- Repulsão dos braços na parte final; 2- Saída com as pernas afastadas e em extensão.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não
Pino de braços 1- Alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição); 2- Saída em cambalhota à frente.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não
Roda 1- Com apoio alternado das mãos passando as pernas o mais alto possível; 2- Receção equilibrada em apoio alternado dos pés; 3- Equidistância dos apoios.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não
Ponte 1- Extensão das pernas; 2- Ombros na linha ou à frente do apoio das mãos.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não
Posições de flexibilidade variadas 1- Afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão com máxima inclinação do tronco.	Aluno A-	Sim Não
	Aluno B-	Sim Não

Apêndice II – Registo Testes Fitescola

Testes Fitescola

Aluno A: _____

Aluno B: _____

	Aluno A		Aluno B	
Abdominais				
Flexões de Braços				
Impulsão Horizontal				
Agilidades 4x10				
Velocidade 20m				
Vaivém				
	Direito	Esq.	Direito	Esq.
Flexibilidade Ombros				

Testes Fitescola

Aluno A: _____

Aluno B: _____

	Aluno A		Aluno B	
Abdominais				
Flexões de Braços				
Impulsão Horizontal				
Agilidades 4x10				
Velocidade 20m				
Vaivém				
	Direito	Esq.	Direito	Esq.
Flexibilidade Ombros				

Apêndice III – Avaliação Matérias

	Futebol	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Ginástica Solo	Ginástica Aparelhos	Atletismo
1	E	I+	I+	I+	I-	I-	I+
2	E	I+	I+	I+	I-	X	I+
3	I-	I-	I-	I-	I-	I-	I-
4	E	I+	I+	I+	I+	I-	I+
5	I-	I-	I-	I-	I-	I-	I+
6	I-	I-	I+	I-	I-	X	X
7	I-	I+	I-	I-	I-	I-	I+
8	I-	I+	I+	I-	I-	I-	I+
9	E	I-	I+	I+	I-	I-	I+
10	I+	I-	I+	I+	I-	X	I+
11	I-	I-	I-	I-	I-	I-	I+
12	I-	I-	I-	I+	I-	I-	I+
13	E	I+	E	E	I-	I-	X
14	E	I+	E	I+	I+	X	X
15	I+	I-	I-	I-	I-	I-	I+
16	I-	I+	I-	I+	I-	I-	I+
17	I-	I-	I+	I+	I-	X	I-
18	I+	I+	I+	I+	I-	I-	I+
19	E	I-	E	I+	I+	I-	I+
20	E	I-	E	I+	I-	I-	I+
21	I-	I-	I+	I-	I-	I-	I-

Legenda: E- Cumpre /Pode trabalhar no E; I+- Perto de cumprir I; I- Necessita de trabalhar no I; X- Não realizou

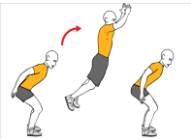
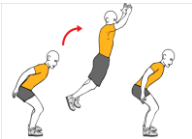
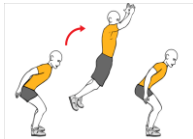
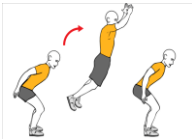
Apêndice IV – Avaliação Testes Fitescola

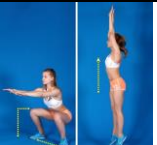
	Peso	Altura	IMC	Massa Gorda	Idade	Vaivém	Abs	Flexões Braços	Velocidade 20m	Agilidade 4x10	Impulsão Horiz	Flex Ombro Direito	Flex Ombro Esquerdo
Alunos	(kg)	(cm)	(%)	(%)	(anos)	(perc)	(rep)	(rep)	(tempo)	(tempo)	(cm)	(S = 1 /N = 2)	(S = 1 /N = 2)
1	66,8	162	25,4	23,6	12	13	64	4	4,45	13,82	120	2	2
2	48	173	x	x	13	46	40	8	4,02	11,68	203	1	1
3	38	156	15,6	5,0	14	32	57	28	4,29	14,28	169	1	1
4	62	163	23,3	20,6	14	34	47	5	4,66	12,95	189	1	1
5	51,3	157	20,8	28,7	12	11	14	10	4,88	12,87	100	1	1
6	64,3	161	24,8	33,5	13	20	17	5	5,10	16,07	130	1	1
7	58,7	161	22,6	29,8	13	20	32	20	4,69	13,95	147	1	1
8	70,4	155	29,3	39,3	13	30	23	10	4,48	13,23	154	1	2
9	41,3	157	16,8	11,2	13	50	52	9	4,08	11,37	193	1	1
10	48,9	150	21,7	28,4	13	24	x	x	3,73	12,58	155	1	1
11	97,6	163	36,7	47,5	13	9	7	1	6,27	22,33	90	1	1
12	76,8	164	28,6	39,3	12	16	12	3	4,69	13,47	130	1	1
13	61,2	158	24,5	25,2	13	28	23	6	4,45	13,34	158	2	2
14	40,9	157	16,6	7,9	13	x	80	9	4,29	11,77	203	1	1
15	69,3	153	29,6	34,1	13	x	14	2	4,60	13,47	144	2	2
16	50,6	157	20,5	27,6	12	28	32	17	4,47	12,67	150	1	1
17	46,1	152	19,9	23,6	14	18	45	28	5,14	x	x	1	1
18	49,7	151	21,8	23,3	13	32	80	18	4,16	12,30	158	1	1
19	61,7	170	21,3	15,1	13	50	77	4	4,31	12,19	180	1	1
20	58,7	164	21,8	16,8	14	38	61	16	4,16	12,24	191	1	1
21	51,6	178	16,3	9,6	13	32	38	7	4,13	13,90	149	1	1

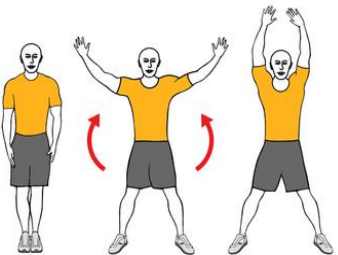
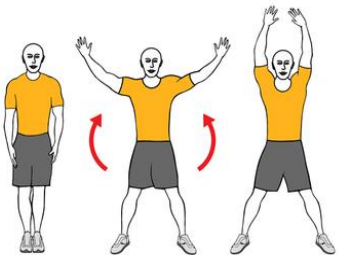
Legenda: ZSAF Zona Atlética Não atinge a ZSAF

Apêndice V – Desafios de Condição Física

EXERCÍCIOS DE CONDIÇÃO FÍSICA

	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Abdominais	Pés no chão, as mãos deslizam sobre as coxas até passar a linha dos joelhos (15x) 	Pés no chão, as mãos deslizam sobre as coxas até passar a linha dos joelhos (20x) 	Pés no chão, as mãos deslizam sobre as coxas até passar a linha dos joelhos (25x) 	Prancha Frontal (45 segundos) 	Prancha Frontal (60 segundos) 
Flexões	Joelhos e mãos no chão (8x) 	Joelhos e mãos no chão (10x) 	Normal (8x) 	Normal (11x) 	Normal (14x) 
Impulsão Horizontal	Saltar 50cm 	Saltar 100cm 	Saltar 150cm 	Saltar 200cm 	Saltar 250cm 
Agachamentos	Normal (15x)	Normal (20x)	Com subida dos calcanhares (15x)	Com subida dos calcanhares (20x)	Com salto (15x)

					
Velocidade/ Aceleração (correr 20m)	< 8 	< 7 	< 6 	< 5 	< 4 
Flexibilidade	Flexibilidade dos Ombros - contacto dos dedos das duas mãos atrás das costas do lado direito e esquerdo durante 1 segundo.				

Outros Desafios - Resistência	
Nível 4	Nível 5
Jumping Jacks (60x) 	Jumping Jacks (100x) 

Saltar à corda (100x)



Saltar à corda (200x)



Burpees (40x)



Burpees (50x)



Apêndice VI - Organização dos Grupos na 2ª Etapa

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4	Grupo 5
1,10,20, 21	2, 3 , 11 ,14	4,7,9,15,17	6,12,18,19	5 ,8,13,16

Grupo 1	Matérias			
	E	I+	I-	Prioridades
1	Futebol	Voleibol, Basquetebol, Andebol, Atletismo	Ginástica de Solo e Aparelhos	Ginástica de Solo e Aparelhos
10	X	Futebol, Andebol, Basquetebol, Atletismo	Voleibol, Ginástica de Solo	Basquetebol, Futebol, Andebol
20	Futebol, Basquetebol	Andebol, Atletismo	Voleibol, Ginástica Solo e Aparelhos	Andebol, Atletismo
21	X	Basquetebol	Voleibol, Futebol, Andebol, Ginástica Solo e Aparelhos, Atletismo	Andebol, Basquetebol
Grupo 2	Matérias			
	E	I+	I-	Prioridades
2	Futebol	Voleibol, Basquetebol, Andebol, Atletismo	Ginástica de Solo	Voleibol e Ginástica de Solo
3	X	X	Todos	Basquetebol, Andebol
11	X	Atletismo	JDC, Ginástica Solo e Aparelhos	Basquetebol e Atletismo
14	Futebol,	Voleibol, Andebol,	X	Voleibol,

	Basquetebol	Ginástica Solo		Andebol, Ginástica Solo
Grupo 3	Matérias			
	E	I+	I-	Prioridades
4	Futebol	Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica Solo, Atletismo	Ginástica de Aparelhos	Voleibol, Ginástica Aparelhos
7	X	Voleibol, Atletismo	Futebol, Basquetebol, Andebol, Ginástica Solo e Aparelhos	Voleibol, Atletismo
9	Futebol	Basquetebol, Andebol, Atletismo	Voleibol, Ginástica Solo e Aparelhos	Basquetebol, Andebol, Atletismo
15	X	Futebol, Atletismo	Voleibol, Basquetebol, Andebol, Ginástica Solo e Aparelhos	Futebol, Atletismo
17	X	Basquetebol, Andebol	Voleibol, Futebol, Ginástica Solo, Atletismo	Basquetebol, Andebol
Grupo 4	Matérias			
	E	I+	I-	Prioridades
6	X	Basquetebol	Voleibol, Futebol, Andebol, Ginástica Solo	Andebol, Basquetebol
12	X	Andebol, Atletismo	Voleibol, Futebol, Basquetebol, Ginástica Solo	Andebol e Atletismo
18	X	JDC, Atletismo	Ginástica Solo e Aparelhos	Voleibol e Atletismo
19	Futebol e	Andebol, Ginástica Solo e	Voleibol, Ginástica	Voleibol, Ginástica de

	Basquetebol	Atletismo	Aparelhos	Aparelhos
Grupo 5	Matérias			
	E	I+	I-	Prioridades
5	X	Atletismo	JDC, Ginástica Solo e Aparelhos	Basquetebol, Atletismo
8	X	Voleibol, Basquetebol, Atletismo	Futebol, Andebol, Ginástica Solo e Aparelhos	Voleibol, Basquetebol, Atletismo
13	Futebol, Basquetebol, Andebol	Voleibol	Ginástica Solo e Aparelhos	Ginástica de Solo e Aparelhos
16	X	Voleibol, Andebol, Atletismo	Futebol, Basquetebol, Ginástica Solo e Aparelhos	Voleibol, Andebol e Atletismo

Apêndice VII – Metas prioritárias por aluno no seu grupo da 2ª etapa

Grupo 1	Prioridades	Objetivo Individual	Objetivo Grupo
1	Ginástica de Solo, Aparelhos	- Rolamento à retaguarda e ponte; - Receção adequada nos saltos no Minitrampolim.	<u>Futebol 3x1+GR</u> - Equipa não perder a bola antes da finalização, 2 em 3 vezes.
10	Basquetebol, Futebol, Andebol	- Passe e Corte, Lançamento em apoio; - Receção e Controlo de Bola; - Remate em apoio, Passe e Receção.	- Bola mais tempo em campo; - Sem aglomeração de jogadores.
20	Andebol, Atletismo	- Remate em suspensão; - Lançamento do peso (2/3kg), de lado e sem balanço com o movimento correto	<u>Andebol 3x2+GR</u> - Equipa não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes.
21	Andebol, Basquetebol	- Passe, Receção e Drible	<u>Basquetebol 2x1 e 3x2</u> - Par não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes <u>Ginástica Solo</u> -Realizar sequências em vagas; -Exercícios a pares; -Coreografias em grupo
Grupo 2	Prioridades	Objetivo Individual	Objetivo Grupo
2	Voleibol e Ginástica de Solo	-Realizar o serviço por baixo direcionado para o colega 3x consecutivas; -Rolamento à frente, à retaguarda e avião	<u>Voleibol 2+2</u> - Grupo é capaz de efetuar 6 transposições de rede.
3	Basquetebol, Andebol	- Passe, Receção e Drible	<u>Andebol 3x2+GR</u> - Equipa não perder a bola antes da

11	Basquetebol, Atletismo	- Passe, Recepção e Drible - Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva recepção na caixa de areia.	finalização, 3 em 4 vezes. <u>Basquetebol 2x1 e 3x2</u> - Par não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes
14	Voleibol, Andebol, Ginástica Solo	-Realizar o serviço por baixo direcionado para o colega 3x consecutivas e Passe Colocado; -Atitude Defensiva e Remate em suspensão; - Roda, ponte e pino.	<u>Ginástica Solo</u> -Realizar sequências em vagas; -Exercícios a pares; -Coreografias em grupo
Grupo 3	Prioridades	Objetivo Individual	Objetivo Grupo
4	Voleibol, Ginástica Aparelhos	-Realizar o serviço por baixo direcionado para o colega 3x consecutivas; -Recepção adequada nos saltos no Minitrampolim.	<u>Voleibol 2+2</u> - Grupo é capaz de efetuar 6 transposições de rede;
7	Voleibol, Atletismo	- Posição Base Defensiva -Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva recepção na caixa de areia.	<u>Futebol 3x1+GR</u> - Equipa não perder a bola antes da finalização, 2 em 3 vezes.
9	Basquetebol, Andebol, Atletismo	- Passe e Corte; -Remate em suspensão -Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva recepção na caixa de areia.	- Bola mais tempo em campo; - Sem aglomeração de jogadores. <u>Andebol 3x2+GR</u>
15	Futebol, Atletismo	-Condução de Bola; -Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva recepção na caixa de areia.	- Equipa não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes.

17	Basquetebol, Andebol	- Passe, Recepção e Drible -Remate em suspensão	<u>Basquetebol 2x1 e 3x2</u> - Par não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes
Grupo 4	Prioridades	Objetivo Individual	Objetivo Grupo
6	Andebol, Basquetebol	- Passe, Recepção e Drible	<u>Voleibol 2+2</u> - Grupo é capaz de efetuar 6 transposições de rede <u>Andebol 3x2+GR</u> - Equipa não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes. <u>Basquetebol 2x1 e 3x2</u> - Par não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes
12	Andebol e Atletismo	- Remate em suspensão -Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva recepção na caixa de areia.	
18	Voleibol e Atletismo	-Realizar o serviço por baixo direcionado para o colega 3x consecutivas e Posição base defensiva; -Salto em comprimento, realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva recepção na caixa de areia.	
19	Voleibol, Ginástica de Aparelhos	- Passe e Manchete; - Recepção adequada nos saltos no Minitrampolim.	
Grupo 5	Prioridades	Objetivo Individual	Objetivo Grupo
5	Basquetebol, Atletismo	- Passe, Recepção e Drible - Lançamento do peso (2/3kg), de lado e sem balanço com o movimento correto	<u>Voleibol 2+2</u> - Grupo é capaz de efetuar 6 transposições de rede. <u>Andebol 3x2+GR</u> - Equipa não perder a bola antes da finalização, 3 em 4
8	Voleibol, Basquetebol, Atletismo	- Posição base defensiva; - Passe e Corte; -Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e	

		respetiva receção na caixa de areia.	vezes.
13	Ginástica de Solo e Aparelhos	- Cambalhota à retaguarda, roda e ponte; - Receção adequada nos saltos no Minitrampolim.	<u>Basquetebol 2x1 e 3x2</u> - Par não perder a bola antes da finalização, 3 em 4 vezes
16	Voleibol, Andebol e Atletismo	- Posição base defensiva; - Receção e Remate em suspensão - Salto em comprimento: realizar a corrida de balanço, chamada e salta e respetiva receção na caixa de areia.	<u>Ginástica Solo</u> -Realizar sequências em vagas; -Exercícios a pares; -Coreografias em grupo

Apêndice VIII – Situações de exercício UD (3ªEtapa)

Matéria	Situação de Exercício	Objetivos
Basquetebol	2x1	Muitos lançamentos na passada;
		Melhorar a tomada de decisão (quando driblar, passar ou lançar)
	3x3 sem desarme	Mais tempo e espaço para decidir
	3x3 sem drible	Trabalho em equipa para atingir o objetivo de jogo
		Muitos passes entre jogadores
	3x3 com drible – Pontos só nos lançamentos em passada	Muitos lançamentos na passada
Voleibol	Dar toques de cabeça	Deslocamento para o ponto de queda da bola; Prever trajetórias
	Lançar a bola ao chão com força e colocar-se por baixo fazendo toque de dedos (auto-passe)	
	Passe 2 a 2	
	2+2	Mínimo 6 passagens de rede
		Maioria dos toques ser em passe de dedos; Realizar as ações motoras de forma fluida e correta
	Jogos de serviço 1+ 1	Serviço por baixo direcionado
Andebol	Percurso a pares de passes	Promover a técnica de passe de peito, passe picado e receção.
	Percurso a pares com drible e remate	Melhorar os deslocamentos e remate em salto
	Vagas 3x2+GR	Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho.
		Níveis de empenhamento motor elevados
Futebol	Percurso com bola	Condução e controlo de bola
		Manter a posse de bola

	Percurso a pares	Condução de bola
		Passe e receção
	Jogo 3x1 + GR sem desarme	Realização das principais ações técnicas do jogo, com correção e empenho
		Mais contacto com a bola
Dança	Merengue	Mais tempo e espaço para dominar a bola e decidir bem quando conduzir, manter, passar ou rematar à baliza
		Ativação muscular e cardiorrespiratória
		Executar os passos na cadência da música
Ginástica	Sequências em vagas	Realizar os passos da coreografia com fluidez e ligação entre si
	Exercícios a pares (progressões para pino)	Realização das ações motoras com empenho e correção, de uma forma fluida
	Coreografias em grupo	Cooperação e entreaajuda; responsabilidade
		Motivação e autonomia

Apêndice IX – Projeto Específico (Problemas, Estratégias e critérios de êxito)

Tema: Motivar através da Prática

Será possível melhorar os resultados (Aptidão física e Ginástica de Solo/Aparelhos) e motivar os alunos a gostarem da prática?

Objetivo: Promover o gosto pela prática, melhorando os níveis de aptidão física e que todos os alunos atinjam o nível introdução na ginástica

Problema	Estratégias/Meios	CrITÉrios de Êxito
– Muitos alunos Fora da Zona Saudável – Nenhum aluno cumpre o nível Introdução na Ginástica de Solo e Aparelhos – Maioria dos alunos não gosta de ambas as matérias	– Criação de desafios de Condição Física; – Transmitir confiança; – Progressões Pedagógicas; – Abordagem direta das componentes críticas dos rolamentos e saltos; – Implementar situações em aula que promovam o treino capacidades motoras; – Realizar atividades em grupo; – ‘Battles’.	– Adquirir o gosto pela prática; – Alunos perto da ZSAF - Atingir a Zona Saudável nos testes que não atingiram esse patamar; – Restantes alunos – Melhorar os resultados; – Que todos os alunos atinjam o nível introdução na Ginástica de Solo e Aparelhos.

Apêndice X – Comparação dos Testes Fitescola inicial e final

Alunos	Idade (anos)	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim	Início	Fim
		Vaivém		Abs		Flexões Braços		Agilidade 4x10		Impulsão Horiz		Flex Ombro Direito		Flex Ombro Esquerdo	
1	13	13	20	64	28	4	5	13,82	12,91	120	120	2	2	2	2
2	13	46	51	40	35	8	12	11,68	12,51	203	212	1	1	1	1
3	14	32	34	57	80	28	17	14,28	14,90	169	168	1	1	1	1
4	14	34	56	47	80	5	18	12,95	11,64	189	209	1	1	1	1
5	13	11	26	14	22	10	7	12,87	13,90	100	142	1	1	1	1
6	14	20	26	17	23	5	6	16,07	14,25	130	132	1	1	1	1
7	14	20	33	32	50	20	30	13,95	14,33	147	138	1	1	1	1
8	14	30	41	23	68	10	16	13,23	12,41	154	148	1	1	2	2
9	14	50	85	52	6	9	10	11,37	11,89	193	175	1	1	1	1
10	14	24	38	x	20	x	10	12,58	12,46	155	143	1	1	1	1
11	14	9	8	7	20	1	3	22,33	18,06	90	82	1	1	1	1
12	13	16	25	12	16	3	3	13,47	13,63	130	130	1	1	1	1
13	14	28	44	23	32	6	5	13,34	13,96	158	160	2	2	2	2
14	14	x	80	80	80	9	24	11,77	11,63	203	204	1	1	1	1
15	13	x	23	14	22	2	4	13,47	15,80	144	-	2	1	2	2
16	13	28	28	32	23	17	9	12,67	12,71	150	154	1	1	1	1
17	14	18	40	45	67	28	35	x	13,55	x	132	1	1	1	1
18	13	32	52	80	80	18	7	12,30	11,67	158	168	1	1	1	1
19	14	50	55	77	40	4	8	12,19	11,41	180	173	1	1	1	1
20	14	38	76	61	38	16	20	12,24	12,25	191	198	1	1	1	1
21	14	32	35	38	26	7	4	13,90	12,96	149	156	1	1	1	1

Apêndice XI – Trabalho de Grupo – 1º Período

TRABALHO 1º PERÍODO: ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS

A alimentação, o exercício físico e o sono influenciam a nossa qualidade de vida, existindo diversas recomendações para a aquisição de hábitos saudáveis que promovam saúde.

“Uma vida saudável começa com um entendimento saudável sobre a vida”
Thiago Tombini

Indicações:

- Cuidado com as pesquisas online (informações verdadeiras e fidedignas);
- Erros ortográficos;
- Trabalho com capa, índice, paginação e bibliografia;
- 10 páginas no máximo

Competências a desenvolver:

- Dominar as 3 áreas apresentadas (alimentação, exercício físico e sono);
- Recomendações para cada área;
- Consequências de maus hábitos em cada área;
- Saber os efeitos e benefícios do exercício físico no corpo;
- Saber verificar a Frequência cardíaca (FC);
- Planear um desafio de Condição física para a turma (um ou mais exercícios, por tempo ou nº de repetições) com duração máxima de 5 minutos.

Momentos de Avaliação (datas a definir):

- Apresentação oral do trabalho (13 de novembro);
- Entrega/Envio do trabalho (20 de novembro);
- Apresentação da proposta de exercício (16 e 20 de novembro).

CrITÉRIOS de Avaliação:

- Insuficiente – Fez o trabalho, mas não desenvolveu nenhuma das competências a desenvolver no trabalho.
- Suficiente – Abordou os três temas de forma clara e objetiva cumprindo com 2 das 6 competências a desenvolver.
- Bom - Abordou os três temas de forma clara e objetiva cumprindo com 4 das 6 competências a desenvolver.
- Muito Bom - Abordou os três temas de forma clara e objetiva, sendo original cumprindo com todas as competências a desenvolver explícitas no guião.

BOM TRABALHO!

Apêndice XII – Ficha Avaliação de Conhecimentos – Jogos Desportivos Coletivos

Andebol

1- Quantas partes tem um jogo de Andebol?

- 1
- 2
- 3

2- Quanto tempo (em minutos) tem cada parte do jogo?

- 20 minutos
- 25 minutos
- 30 minutos

3- Quantos passos posso dar com a bola na mão?

- 2
- 3
- 4

4- Quantos segundos posso estar com a bola na mão sem driblar?

- 3
- 6
- 7

5- Que jogadores podem ter a bola na mão pisando a área da baliza?

- Guarda-redes
- Pivô
- Qualquer jogador

6- Quantas partes tem o jogo de basquetebol se não houver empates?

- 2
- 4
- 5

7 – Só posso tocar na bola com a mão?

- Sim
- Não

8- Assim que recebo a bola em passe de outro colega, o que devo fazer?

- Desmarcar-me

- Enquadrar-me com o cesto
- Passar a outro colega

9- Se tiver o cesto ao meu alcance devo lançar?

- Sim
- Não

10- Quantos jogadores de uma equipa jogam ao mesmo tempo?

- 5 por equipa + 7 suplentes
- 5 por equipa + 5 suplentes
- 4 por equipa + 5 suplentes

Futebol

11- Quantas partes tem o jogo?

- 1
- 2
- 3

12- Se não for Guarda-redes posso jogar a bola com a mão dentro do campo?

- Sim
- Não

13- Sempre que sofro uma falta grave é marcado grande penalidade/penalti?

- Sim
- Não

14- Se não me conseguem passar a bola, o que devo fazer?

- Cometer uma falta
- Gritar
- Desmarcar-me

15 – Sempre que tenho oportunidade de finalizar porque tenho a baliza ao meu alcance, devo fazê-lo?

- Sim
- Não

Voleibol

16- Quais as medidas de um campo de Voleibol?

- 18x9

- 9x9

- 18x12

17- Quando uma equipa chega aos 25 pontos com dois pontos de vantagem no mínimo, ganha um set?

- Sim
- Não

18- O jogo inicia-se com serviço?

- Sim
- Não

19- Quantos toques cada equipa pode dar no máximo antes de colocar a bola no campo adversário?

- 1
- 2
- 3

20- Quando uma equipa ganha um ponto, todos os elementos rodam no sentido dos ponteiros do relógio?

- Sim
- Não

Futsal

21- Quantas partes tem o jogo se não for a empate?

- 1
- 2
- 3

22- Cada parte do jogo dura quanto tempo?

- 20 minutos
- 25 minutos
- 30 minutos

23- Sempre que o árbitro apita o cronómetro pára?

- Sim
- Não

24- Quantas substituições podem ser feitas?

- 1

- 3
- São ilimitadas

25- Um jogador é expulso quando:

Um cartão amarelo

Dois cartões amarelos

Apêndice XIII – Ficha Avaliação de Conhecimentos – Capacidades Motoras

Capacidades Motoras

1. Escolhe a afirmação correta

- ☐ “Todos nós possuímos capacidades motoras e é através delas que conseguimos executar ações motoras, desde as mais básicas às mais complexas.”
- ☐ “As capacidades motoras não estão relacionadas com a aptidão física”
- ☐ “Nem todos possuem capacidades motoras”

2. As capacidades motoras dividem-se em duas categorias?

- ☐ Não
- ☐ Sim, condicionais
- ☐ Sim, condicionais e coordenativas.

Resistência

“Capacidade motora que permite realizar esforços durante um tempo considerável e suportar a fadiga daí resultante”

3. Existem quantos tipos de resistência?

- ☐ Um
- ☐ Dois
- ☐ Três

4. Dos testes Fitescola que fizeste qual pretende avaliar esta capacidade?

- ☐ Vaivém
- ☐ Velocidade 20m
- ☐ Flexibilidade de ombros
- ☐ Agilidade 4x10

- ☐ Impulsão Horizontal
- ☐ Flexões
- ☐ Abdominais

Velocidade

“Capacidade motora que permite realizar movimentos ou percorrer uma distância no mais curto espaço de tempo.”

5.Quando é que deve-se treinar a velocidade?

- ☐ Início da aula
- ☐ Meio da aula
- ☐ Final da aula

6.Dos testes Fitescola que fizeste qual pretende avaliar esta capacidade?

- ☐ Vaivém
- ☐ Velocidade 20m
- ☐ Flexibilidade de ombros
- ☐ Agilidade 4x10
- ☐ Impulsão Horizontal
- ☐ Flexões
- ☐ Abdominais

Flexibilidade

“Capacidade motora que permite realizar movimentos de grande amplitude.”

7.Nas aulas de Educação Física, quando é que se deve treinar a flexibilidade?

- ☐ Início e Fim das aulas

☐ Fim das aulas

☐ Nunca

8. Dos testes Fitescola que fizeste qual pretende avaliar esta capacidade?

☐ Vaivém

☐ Velocidade 20m

☐ Flexibilidade de ombros

☐ Agilidade 4x10

☐ Impulsão Horizontal

☐ Flexões

☐ Abdominais

Coordenação

“É a interação harmoniosa e económica do sistema músculo-esquelético, do sistema nervoso e do sistema sensorial para produzir ações motoras precisas e equilibradas.”

9. Quantos tipos de Coordenação Motora existem?

☐ um

☐ dois

☐ três

10. Nos testes Fitescola que fizeste, qual o que pode avaliar melhora a tua coordenação motora?

☐ Vaivém

☐ Velocidade 20m

☐ Flexibilidade de ombros

- ☐ Agilidade 4x10
- ☐ Impulsão Horizontal
- ☐ Flexões
- ☐ Abdominais

Força

“Capacidade motora que permite deslocar um objeto, o corpo de um colega ou o próprio corpo através da contração de músculos”

11.Quantos tipos de força existe?

- ☐ Um
- ☐ Dois
- ☐ Três

12.Dos testes Fitescola que fizeste, qual pretende avaliar esta capacidade?

- ☐ Vaivém
- ☐ Velocidade 20m
- ☐ Flexibilidade de ombros
- ☐ Agilidade 4x10
- ☐ Impulsão Horizontal, Flexões e Abdominais

Apêndice XIV – Ficha de Observação de Aula

Professor Observado		Ano / Turma	
Data		Duração	
Espaço		Matérias	

Gestão do Tempo de Aula	
Tempos de informação	
Tempos de transição	
Tempo Disponível para a prática	
Tempo de Espera	
Gestão e Organização da Aula	
Aproveitamento dos tempos de espera	
Cumprimento do tempo de aula	
Comportamentos de desvio (nº)	
Segurança nas atividades	
Verifica a execução correta nas tarefas	
Utiliza exercícios complementares	
Posicionamento relativamente à turma	
Matérias na aula (nº)	
Instrução	
Linguagem clara e simples	
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 execuções incorretas)	
Clima	

Encoraja ao espírito de equipa, tolerância, respeito, solidariedade, Dedicação, entre outros)	
Promove a autoavaliação e a autonomia	
Promove a satisfação dos alunos	
Valoriza as prestações dos alunos	
Trata todos os alunos de igual forma	
Outras Observações:	

Apêndice XV – 1º Registo de Composição Corporal

ESCOLA SECUNDÁRIA DA RIBEIRA GRANDE

Registos de composição corporal

Balança Tanita

Turma: **8º B**

Data: 28 de setembro de 2020

Alunos	Data de nascimento	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC	% de gordura	Cor / Categoria de peso
1	15-11-2007	12	162	66,8	25,4	23,6	Pré-obesidade
2	01-06-2007	13	173	48			Magreza
3	25-09-2006	14	156	38	15,6	5,0	Magreza
4	21-09-2006	14	163	62	23,3	20,6	Normal
5	26-11-2007	12	157	51,3	20,8	28,7	Normal
6	17-04-2007	13	161	64,3	24,8	33,5	Pré-obesidade
7	21-01-2007	13	161	58,7	22,6	29,8	Normal
8	13-04-2007	13	155	70,4	29,3	39,3	Pré-obesidade
9	05-10-2006	13	157	41,3	16,8	11,2	Normal
10	19-04-2007	13	150	48,9	21,7	28,4	Normal
11	27-03-2007	13	163	97,6	36,7	47,5	Obesidade
12	21-12-2007	12	164	76,8	28,6	39,3	Obesidade
13	27-04-2007	13	158	61,2	24,5	25,2	Pré-obesidade
14	04-05-2007	13	157	40,9	16,6	7,9	Magreza
15	28-02-2007	13	153	69,3	29,6	34,1	Obesidade
16	01-10-2007	12	157	50,6	20,5	27,6	Normal
17	18-08-2006	14	152	46,1	19,9	23,6	Normal
18	09-06-2007	13	151	49,7	21,8	23,3	Pré-obesidade
19	30-01-2007	13	170	61,7	21,3	15,1	Normal
20	21-09-2006	14	164	58,7	21,8	16,8	Normal
21	10-01-2007	13	178	51,6	16,3	9,6	Normal

Nota: categoria de peso obtida em função da % da gordura corporal, a idade e o género.

	Nº	%
Magreza	3	15,0
Normal	9	45,0
Excesso de peso	5	25,0
Obesidade	3	15,0
Total	20	100

Apêndice XVI – Planeamento e Balanços do Projeto Específico

1. Planeamento e Balanço da 1ª Etapa

Numa primeira etapa, apliquei um questionário sobre hábitos alimentares e atividade física à turma (apêndice XVII) em questão e procedi ao tratamento desses dados (apêndice XVIII) em prol da tarefa seguinte que foi a de organizar uma palestra de sensibilização para o controlo de peso na adolescência via online para os alunos e respetivos Encarregados de Educação, que se realizou no dia 2 de dezembro ao final da tarde (apêndice XIX). Assim, averigui a possibilidade de todos os alunos terem computador e acesso à internet, depois, após não ter conseguido a participação da Nutricionista do Centro de Saúde da Ribeira Grande, contactei a Nutricionista Délia Simão que rapidamente se prontificou a partilhar o seu conhecimento connosco num diálogo informal.

Posteriormente, em vez de ser eu em conjunto com o Diretor de Turma e o Gabinete de Saúde da ESRG a fornecer mensalmente dicas de nutrição, incumbi os alunos dessa tarefa, fazendo pequenas pesquisas sobre o assunto com pequenos diálogos entre todos, dado que cheguei à conclusão que se forem eles, os interessados na mudança, esta surtirá mais efeito, isto é, optei por uma abordagem mais interativa e qualitativa, para não correr o risco de haver mudanças no peso por maus hábitos.

Em relação à análise das respostas ao questionário, verifiquei a existência de três alunos (aluno 1, 2 e 15) com respostas mais alarmantes em relação aos seus hábitos alimentares, que por sua vez são três dos alunos em foco neste projeto por dois deles apresentarem excesso de peso/obesidade e o outro défice de peso (magreza). Nas suas respostas, realço que nunca ou raramente comem sopa, fruta ou vegetais nas refeições principais, bebem pouca água e comem ou doces ou ‘fast food’ todas as semanas e bebem sumos às refeições. Nove alunos afirmam não ter o peso ideal, mas só seis destes não gostam do seu aspeto físico, contudo a maioria tem noção que precisa melhorar a sua alimentação e praticar mais exercício físico. Deste modo, a maioria das dicas foram fornecidas no coletivo por ser um problema comum (alimentação deficiente), mas visto que o questionário não foi anónimo, individualmente tentei ajudar na mudança de atitude que necessitavam, dando feedback individualizado, de forma a atingir os objetivos estipulados para cada um nesse projeto.

Verificou-se também, que os alunos estavam despertados para esta problemática, faltava-lhes apenas o incentivo correto para adquirirem um estilo de vida saudável que esperei conseguir dar com o envolvimento dos Encarregados de Educação nessa missão.

2. Planeamento e Balanço da 2ª Etapa

A Educação Física deve ser entendida como um projeto de inovação e transformação cultural que tem por finalidade “dar oportunidade a todas as crianças e jovens de adquirirem conhecimentos e desenvolverem as atitudes e competências necessárias para uma participação emancipada, satisfatória e prolongada na cultura do movimento e ao longo de toda a vida” Marques *et al.* (2012, p.70), tendo este projeto como base que os resultados fossem alcançados de forma duradoura e não apenas esporádica, com o envolvimento de todos, principalmente dos familiares que participaram nas reflexões em casa dos alunos sobre, por exemplo, que tipo de alimentação se faz na região, o que não pode faltar na lista de compras, quais as recomendações de atividade física, entre outros, para que o interesse fosse mútuo.

Este projeto teve como finalidade uma vida saudável no futuro aliada ao exercício e alimentação, tal como um estudo publicado na revista brasileira de «Obesidade, Nutrição e Emagrecimento», sobre as intervenções de atividade física e educação nutricional para combater a obesidade infantil na escola, diz-nos que a importância de uma proposta a longo prazo com o envolvimento dos familiares leva a uma perpetuação dos resultados.

Deste modo e com o ensino à distância, foi prioritário envolver para além dos Encarregados de Educação, os restantes professores da turma nesta missão. Assim após apresentar o meu projeto propus ao grupo diversas atividades que poderiam realizar com a turma ou terem as suas próprias ideias, como por exemplo, na disciplina de Educação Visual e Tecnológica realizarem um panfleto sobre hábitos saudáveis, em História, Geografia e Cultura dos Açores propus que fizessem um trabalho de grupo sobre a comida tradicional dos Açores, em Física e Química estudar as calorias dos alimentos, em Geografia relacionar a esperança média de vida com hábitos saudáveis em diferentes países/zonas, em Técnicas de Informação e Comunicação realizar um vídeo promocional desses hábitos, entre outros, podendo até criar uma ‘newsletter’ com a ajuda de todos sobre efeitos de maus hábitos e benefícios dos bons hábitos.

Efetivamente, não houve cooperação nem colaboração entre os professores, logo foi uma missão maioritariamente a solo.

Em relação aos exercícios de atividade física para fazerem fora da escola complementando as aulas de EF, foram fornecidos por mim e monitorizados com o envio de vídeos e fotos via online pelos alunos. O ensino à distância não foi a favor do projeto, visto que todos os alunos passaram mais tempo em casa, tiveram tendência para comer mais e por vezes, tiveram menos motivação para fazer exercício físico, o que tornou o desafio ainda maior, em que o envolvimento dos Encarregados de Educação (EE) também foi maior, por também passarem mais tempo em casa com eles.

3. Planeamento e Balanço da 3ª Etapa

Nesta etapa, foquei-me em observar o progresso dos alunos face aos objetivos proposto inicialmente no projeto, mantendo uma certa proatividade na realização dos treinos e correta alimentação. Para isto foi novamente aplicado o questionário inicial e feitas novas medições/pesagens. A repetição dos testes Fitescola também serviu de indicador da melhoria da aptidão física de cada aluno.

Deste modo, em relação às pesagens (apêndice XX), verifiquei que, inicialmente, existiam três alunos diagnosticados como magros para a sua altura e um deles passou ao patamar do peso saudável, duas alunas com obesidade conseguiram baixar o peso, mas ainda não o suficiente e 7 alunos aumentaram o peso, em que um deles passou de pré-obesidade para obesidade e outro de peso normal para pré-obeso, o que se revelou preocupante.

Estes resultados deveram-se principalmente ao período em que vivemos e às mudanças nas rotinas que os alunos sofreram, por passarem mais tempo em casa e ainda estarem a ajustar os horários tanto de sono como de alimentação e atividade física.

Pude ainda verificar pelo questionário novamente preenchido a alteração nas rotinas dos alunos (apêndice XXI e XXII), visto que a quantidade de horas que passaram sentados, as horas de sono e a quantidade de refeições que faziam alteraram ligeiramente. Contudo, realço que passaram a comer mais sopa às refeições, mas a ingerir muito menos água e uma das alunas que conseguiu reduzir o peso, adotou melhores hábitos alimentares começando a tomar o pequeno-almoço, bebendo mais água e tornando-se mais ativa. Em relação aos três alunos mencionados na etapa

anterior com respostas alarmantes, apesar de não se ter verificado grandes alterações no peso, mudaram ligeiramente os hábitos alimentares para hábitos mais saudáveis, revelando-se uma pequena vitória.

Dos 21 alunos, apenas 7 não mudariam nada no seu estilo de vida, enquanto os restantes têm noção que poderiam ser mais ativos e ter uma alimentação mais saudável.

Nos testes Fitescola, surpreendentemente melhoraram significativamente os resultados apesar de terem passado várias semanas em ensino à distância, o que revela a motivação e empenho em realizarem as tarefas à distância mantendo-se minimamente ativos.

O clima motivacional e relacional também foi crucial nesta equação, visto que se estabeleceu uma ligação entre mim e os alunos que facilitou a comunicação. Ao conhecer melhor os alunos consegui interagir com esses em função dos interesses deles, mas também das aprendizagens de EF que eu queria que desenvolvessem e o facto destes se sentirem parte integrante do processo de aprendizagem de cada um também fez diferença. No início parecia tudo impossível, mas com o tempo fomos encontrando o nosso equilíbrio, “Ganhar a confiança dos alunos é fundamental para o estabelecimento de uma relação positiva entre o professor e o aluno, mas demora o seu tempo” (Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F., 2017, p. 13).

4. Planeamento e Balanço da 4ª Etapa

Sendo esta a última etapa do projeto, realizei as últimas pesagens do ano (apêndice XXIII) a todos os alunos da turma e apliquei pela última vez o mesmo questionário sobre hábitos alimentares (apêndice XXIV) para poder analisar a eficácia do projeto. Para além disso, realizamos em conjunto uma ementa semanal de lanches saudáveis (apêndice XXV).

Nestas pesagens, realço as alunas nº 6 e 8 que foram extremamente focadas no projeto e perderam aproximadamente entre 4 a 5 kg e consequentemente reduziram a percentagem de massa gorda, o IMC e baixaram um patamar na categoria do peso. Notaram-se diferenças significativas a olho nu no aspeto físico, mas também na autoestima das mesmas.

Apêndice XVII - Questionário sobre Hábitos Saudáveis (EF - 8B)

Este Inquérito tem como objetivo conhecer os teus hábitos alimentares e desportivos, assim como identificar atitudes/comportamentos promotores de saúde. Para tal é necessária a tua colaboração, respondendo com o máximo de sinceridade possível para que os resultados sejam o mais verdadeiro possível. Reforço que as tuas respostas serão confidenciais.

Obrigada pela colaboração.

Hábitos Alimentares

1. Tomas o Pequeno-Almoço

- ☐ Às vezes
- ☐ Sim
- ☐ Não

2. Quantas refeições fazes por dia

- ☐ Uma
- ☐ Duas
- ☐ Três
- ☐ Quatro
- ☐ Cinco
- ☐ Seis ou Mais

3. Quantas vezes comes sopa por semana?

- ☐ Nunca
- ☐ 1 a 3
- ☐ 4 a 7

☐ 8 a 10

☐ Todas as refeições

4. Nas refeições principais, costumas comer vegetais?

☐ Às vezes

☐ Sempre

☐ Nunca

5. Quantos copos de água bebes por dia?

☐ Nenhum

☐ 1 a 2

☐ 3 a 4

☐ 5 a 6

☐ Mais de 6

6. Normalmente, o que bebes às refeições?

☐ Nada

☐ Água

☐ Sumos

☐ Chá

7. Com que frequência comes fruta?

☐ Todos os dias

☐ Raramente ou Nunca

☐ Uma vez por semana

8.Com que frequência comes doces (gelados, bolos, chocolates, rebuçados, entre outros)

- ☐ Todos os dias
- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Uma vez por semana
- ☐

9.Com que frequência comes Fast Food (Pizza, Hambúrguer, entre outros)

- ☐ Frequentemente
- ☐ Raramente ou Nunca
- ☐ Todas as semanas

10.Achas que tens um peso ideal para a tua altura?

- ☐ Sim
- ☐ Não

11.Gostas do teu aspeto físico?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Atividade Física e Sono

12.Praticas alguma atividade física regular, tirando as aulas de Educação Física?

- ☐ Sim
- ☐ Não

13.Se praticas alguma atividade, quantos dias por semana?

- ☐ Um

- ☐ Dois
- ☐ Três
- ☐ Quatro
- ☐ Mais de quatro

14.Quantas horas em média passas por dia sentado (a)?

- ☐ 1h a 3h
- ☐ 3h a 6h
- ☐ 6h a 9h
- ☐ 9h a 12h
- ☐ Mais de 12 horas

15.Normalmente uso as escadas em vez do elevador?

- ☐ Sim
- ☐ Não

16.Costumo vir a pé ou de bicicleta para a escola?

- ☐ Raramente
- ☐ Nunca
- ☐ Frequentemente
- ☐ Sempre

17.Quantas horas dormes normalmente?

- ☐ menos de 6h
- ☐ 6h a 8h

☐ 8h a 10h

☐ Mais de 10 horas

18. Costumas dormir a sesta?

☐ Sim

☐ Não

19. Tens insónias?

☐ Sim

☐ Não

20. Mudarias alguma coisa no teu estilo de vida?

Apêndice XVIII – Dados 1º Questionário sobre Hábitos Saudáveis

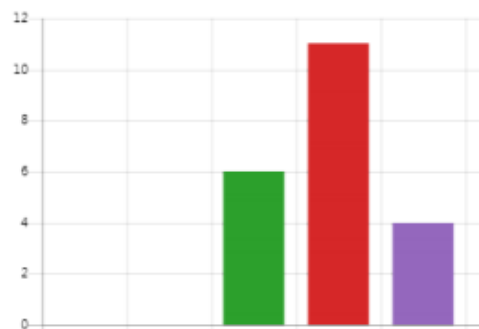
1. Tomas o Pequeno-Almoço

Às vezes	4
Sim	17
Não	0



2. Quantas refeições fazes por dia

Uma	0
Duas	0
Três	6
Quatro	11
Cinco	4
Seis ou Mais	0



3. Quantas vezes comes sopa por semana?

Nunca	4
1 a 3	11
4 a 7	4
8 a 10	0
Todas as refeições	2



4. Nas refeições principais, costumas comer vegetais?

Às vezes	15
Sempre	4
Nunca	2



5. Quantos copos de água bebes por dia?

Nenhum	0
1 a 2	4
3 a 4	4
5 a 6	8
Mais de 6	5



6. Normalmente, o que bebes às refeições?

Nada	1
Água	12
Sumos	7
Chá	1



7. Com que frequência comes fruta?

Todos os dias	9
Raramente ou Nunca	3
Uma vez por semana	9



8. Com que frequência comes doces (gelados, bolos, chocolates, rebuçados, entre outros)

Todos os dias	2
Raramente ou Nunca	9
Uma vez por semana	10
	0



9. Com que frequência comes Fast Food (Pizza, Hambúrguer, entre outros)

Frequentemente	0
Raramente ou Nunca	18
Todas as semanas	3



10. Achas que tens um peso ideal para a tua altura?

Sim	12
Não	9



11. Gostas do teu aspecto físico?

Sim	15
Não	6



12. Praticas alguma actividade física regular, tirando as aulas de Educação Física?

Sim	12
Não	9



13. Se praticas alguma atividade, quantas dias por semana?

Um	1
Dois	3
Três	8
Quatro	1
Mais de quatro	1



14. Quantas horas em média passas por dia sentado (a)?

1h a 3h	4
3h a 6h	9
6h a 9h	7
9h a 12h	1
Mais de 12 horas	0



15. Normalmente uso as escadas em vez do elevador?

Sim	16
Não	5



16. Costumo vir a pé ou de bicicleta para a escola?

Raramente	2
Nunca	6
Frequentemente	4
Sempre	9



17. Quantas horas dormes normalmente?

menos de 6h	0
6h a 8h	8
8h a 10h	13
Mais de 10 horas	0



18. Costumas dormir a sesta?

Sim	0
Não	21



19. Tens insónias?

Sim	2
Não	19



Apêndice XIX – Cartaz Palestra Nutrição



Apêndice XX – 2º Registo de Composição Corporal

ESCOLA SECUNDÁRIA DA RIBEIRA GRANDE

Registos de composição corporal

Balança Tanita

Turma: **8º B**

Data: 7 de dezembro de 2020

Alunos	Data de nascimento	Idade	Altura (cm)	Peso (kg)	IMC	% de gordura	Cor / Categoria de peso
1	15-11-2007	13	164	70,6	26,3	27,5	Obesidade
2	01-06-2007	13	173	47	15,7		Magreza
3	25-09-2006	14	156	37,9	15,5	5,1	Magreza
4	21-09-2006	14	163	62,8	23,6	21,5	Pré-obesidade
5	26-11-2007	13	157	51,3	20,8	28,7	Normal
6	17-04-2007	13	162	63	24,0	32,4	Pré-obesidade
7	21-01-2007	13	161	58,7	22,6	30,3	Normal
8	13-04-2007	13	155	69,2	28,8	38,8	Obesidade
9	05-10-2006	13					
10	19-04-2007	13	150	47,6	21,1	28,4	Normal
11	27-03-2007	13	161	97,7	37,7	47,4	Obesidade
12	21-12-2007	12	163	76,8	28,9	39,8	Obesidade
13	27-04-2007	13	159	61,8	24,4	24,4	Pré-obesidade
14	04-05-2007	13	158	41,8	16,7	9,5	Normal
15	28-02-2007	13	155	70,9	29,5	34,0	Obesidade
16	01-10-2007	13	158	51,5	20,6	27,5	Normal
17	18-08-2006	14	151	45,8	20,1	23,7	Normal
18	09-06-2007	13	154	50,1	21,1	23,2	Pré-obesidade
19	30-01-2007	13	171	63,3	21,7	17,4	Normal
20	21-09-2006	14	165	60,1	22,1	19,9	Normal
21	10-01-2007	13	178	53	16,7	11,1	Normal

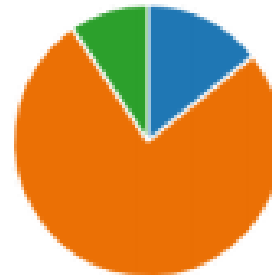
Nota: categoria de peso obtida em função da % da gordura corporal, a idade e o género.

	Nº	%
Magreza	2	10,0
Normal	9	45,0
Excesso de peso	4	20,0
Obesidade	5	25,0
Total	20	100

Apêndice XXI – 2º Dados do Questionário sobre Hábitos Saudáveis

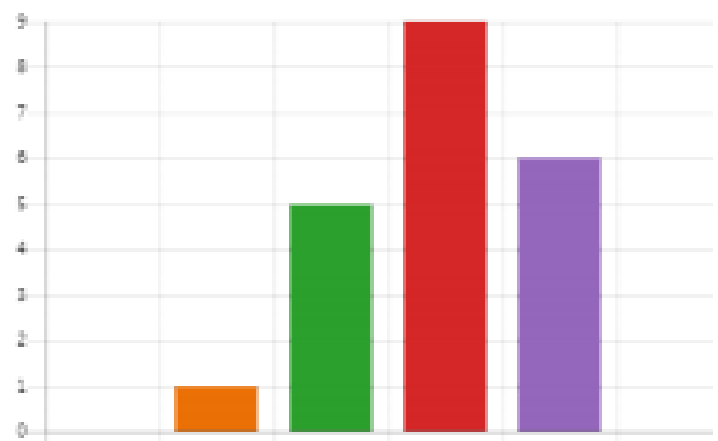
1. Tomas o Pequeno-Almoço

● Às vezes	3
● Sim	16
● Não	2



2. Quantas refeições fazes por dia

● Uma	0
● Duas	1
● Três	5
● Quatro	9
● Cinco	6
● Seis ou Mais	0



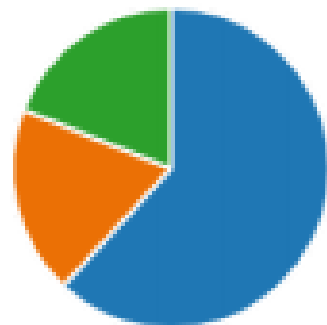
3. Quantas vezes comes sopa por semana?

● Nunca	3
● 1 a 3	9
● 4 a 7	7
● 8 a 10	1
● Todas as refeições	1



4. Nas refeições principais, costumas comer vegetais?

● Às vezes	13
● Sempre	4
● Nunca	4



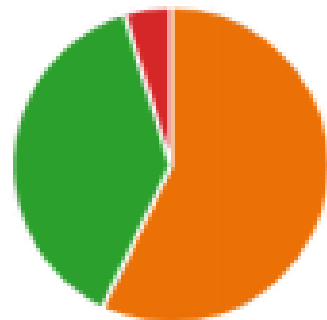
5. Quantos copos de água bebes por dia?

● Nenhum	0
● 1 a 2	2
● 3 a 4	9
● 5 a 6	5
● Mais de 6	5



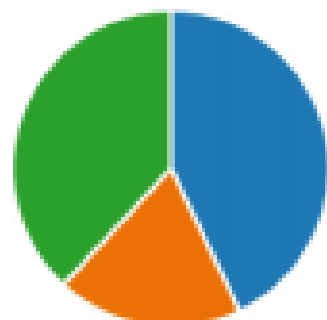
6. Normalmente, o que bebes às refeições?

● Nada	0
● Água	12
● Sumos	8
● Chá	1



7. Com que frequência comes fruta?

● Todos os dias	9
● Raramente ou Nunca	4
● Uma vez por semana	8



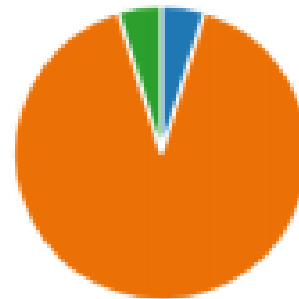
8. Com que frequência comes doces (gelados, bolos, chocolates, rebuçados, entre outros)

Todos os dias	1
Raramente ou Nunca	8
Uma vez por semana	11
	1



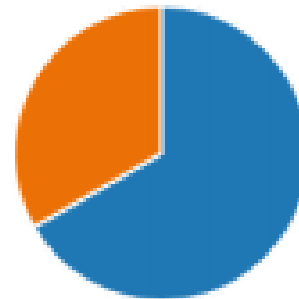
9. Com que frequência comes Fast Food (Pizza, Hambúrguer, entre outros)

Frequentemente	1
Raramente ou Nunca	19
Todas as semanas	1



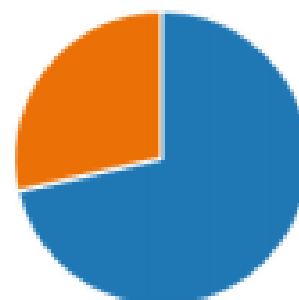
10. Achas que tens um peso ideal para a tua altura?

Sim	14
Não	7



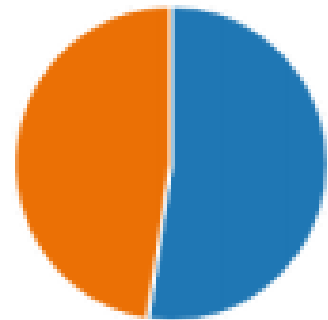
11. Gostas do teu aspecto físico?

Sim	15
Não	6



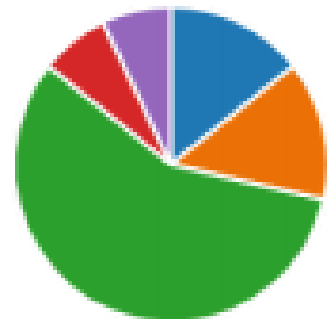
12. Praticas alguma actividade fisica regular, tirando as aulas de Educação Física?

Sim	11
Não	10



13. Se praticas alguma atividade, quantas dias por semana?

Um	2
Dois	2
Três	8
Quatro	1
Mais de quatro	1



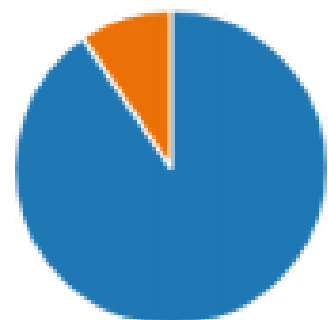
14. Quantas horas em média passas por dia sentado (a)?

1h a 3h	5
3h a 6h	6
6h a 9h	6
9h a 12h	3
Mais de 12 horas	1



15. Normalmente uso as escadas em vez do elevador?

Sim	19
Não	2



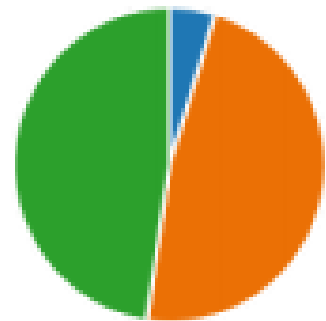
16. Costumo vir a pé ou de bicicleta para a escola?

 Raramente	2
 Nunca	6
 Frequentemente	3
 Sempre	10



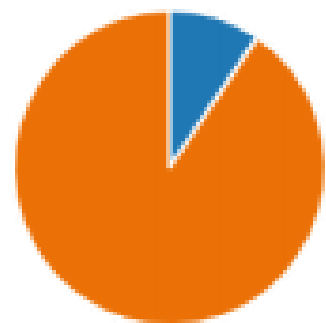
17. Quantas horas dormes normalmente?

 menos de 6h	1
 6h a 8h	10
 8h a 10h	10
 Mais de 10 horas	0



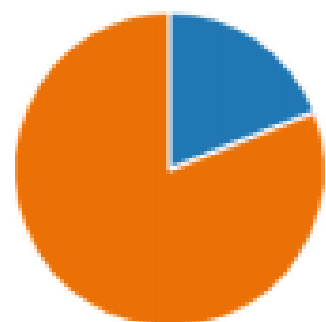
18. Costumas dormir a sesta?

 Sim	2
 Não	19



19. Tens insónias?

 Sim	4
 Não	17



Apêndice XXII – Comparação de dados relevantes no Questionário sobre Hábitos Alimentares

	Refeições/dia		Sopa/Semana		Copos Água/dia		Horas sentado/dia		Sono		Insónias	
Alunos	Q1	Q2	Q1	Q2	Q1	Q2	Q1	Q2	Q1	Q2	Q1	Q2
1	Três	Três	Nunca	Nunca	Mais de 6	Mais de 6	6h a 9h	6h a 9h	8h a 10h	8h a 10h	Sim	Não
2	Quatro	Quatro	Nunca	Nunca	1 a 2	3 a 4	6h a 9h	9h a 12h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
3	Três	Duas	Nunca	1 a 3	3 a 4	1 a 2	3h a 6h	1h a 3h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Não
4	Quatro	Três	Nunca	Nunca	3 a 4	3 a 4	1h a 3h	Mais de 12 horas	8h a 10h	6h a 8h	Não	Não
5	Quatro	Quatro	1 a 3	1 a 3	5 a 6	3 a 4	3h a 6h	6h a 9h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Sim
6	Quatro	Cinco	1 a 3	4 a 7	5 a 6	Mais de 6	3h a 6h	6h a 9h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Sim
7	Quatro	Quatro	1 a 3	4 a 7	Mais de 6	Mais de 6	6h a 9h	6h a 9h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
8	Três	Três	4 a 7	1 a 3	1 a 2	3 a 4	3h a 6h	9h a 12h	8h a 10h	8h a 10h	Sim	Não
9	Quatro	Quatro	Todas as refeições	Todas as refeições	Mais de 6	Mais de 6	3h a 6h	3h a 6h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
10	Três	Três	4 a 7	1 a 3	5 a 6	3 a 4	1h a 3h	3h a 6h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Sim
11	Quatro	Quatro	1 a 3	4 a 7	5 a 6	3 a 4	3h a 6h	3h a 6h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
12	Quatro	Quatro	1 a 3	1 a 3	1 a 2	5 a 6	3h a 6h	6h a 9h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Não
13	Cinco	Quatro	4 a 7	8 a 10	5 a 6	5 a 6	6h a 9h	3h a 6h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Não
14	Quatro	Cinco	Todas as refeições	4 a 7	5 a 6	3 a 4	6h a 9h	1h a 3h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
15	Quatro	Cinco	1 a 3	4 a 7	1 a 2	1 a 2	9h a 12h	6h a 9h	8h a 10h	menos de 6h	Não	Sim
16	Três	Três	1 a 3	1 a 3	3 a 4	3 a 4	3h a 6h	3h a 6h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
17	Quatro	Cinco	1 a 3	1 a 3	5 a 6	5 a 6	1h a 3h	1h a 3h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Não
18	Cinco	Cinco	4 a 7	1 a 3	Mais de 6	Mais de 6	1h a 3h	1h a 3h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Não
19	Três	Quatro	1 a 3	4 a 7	3 a 4	3 a 4	3h a 6h	1h a 3h	8h a 10h	8h a 10h	Não	Não
20	Cinco	Quatro	1 a 3	4 a 7	5 a 6	5 a 6	6h a 9h	3h a 6h	6h a 8h	6h a 8h	Não	Não
21	Cinco	Cinco	1 a 3	1 a 3	Mais de 6	5 a 6	6h a 9h	9h a 12h	8h a 10h	6h a 8h	Não	Não

Legenda: Q1 – Questionário Inicial | Q2 – Questionário intermédio | ■ - Maus hábitos | ■ - Adoção Bons Hábitos

Apêndice XXIII – Comparação de resultados das Pesagens iniciais e finais

Registos de composição corporal

Inicial: 28 de setembro

Final: 17 de maio de 2021

	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
Alunos	Altura (cm)		Peso (kg)		IMC		% de gordura		Cor / Categoria de peso	
1	162	166	66,8	73,9	25,4	26,8	23,6	24,9	Pré-obesidade	Pré-obesidade
2	173	174	48	48	x		x		Magreza	Magreza
3	156	159	38	39,8	15,6	15,7	5,0	5,0	Magreza	Magreza
4	163	166	62	64	23,3	23,2	20,6	18,7	Normal	Pré-obesidade
5	157	157	x	53,2	x	21,6	x	29,4	x	Normal
6	161	163	64,3	60,9	24,8	22,9	33,5	28,7	Pré-obesidade	Normal
7	161	162	58,7	59,8	22,6	22,8	29,8	29,8	Normal	Normal
8	155	155	70,4	65,7	29,3	27,3	39,3	35,5	Obesidade	Pré-obesidade
9	157	163	41,3	47,1	16,8	17,7	11,2	10,2	Normal	Normal
10	150	151	48,9	50,3	21,7	22,1	28,4	26,9	Normal	Normal
11	163	163	97,6	100,8	36,7	37,9	47,5	47,1	Obesidade	Obesidade
12	164	165	76,8	79,3	28,6	29,1	39,3	39,1	Obesidade	Obesidade
13	158	164	61,2	62	24,5	23,1	25,2	19,7	Pré-obesidade	Normal
14	157	161	40,9	44,9	16,6	17,3	7,9	8,3	Magreza	Normal
15	153	x	69,3	x	29,6	x	34,1	x	Obesidade	x
16	157	158	50,6	53,6	20,5	21,4	27,6	28,6	Normal	Normal
17	152	152	46,1	47,8	19,9	20,7	23,6	24,8	Normal	Normal
18	151	158	49,7	49,1	21,8	19,7	23,3	16,0	Pré-obesidade	Normal
19	170	174	61,7	70,9	21,3	23,4	15,1	15,6	Normal	Normal
20	164	167	58,7	58,5	21,8	21,0	16,8	15,5	Normal	Normal
21	178	179	51,6	52,3	16,3	16,3	9,6	7,6	Normal	Normal

Apêndice XXIV – 3º Dados do Questionário sobre Hábitos Saudáveis

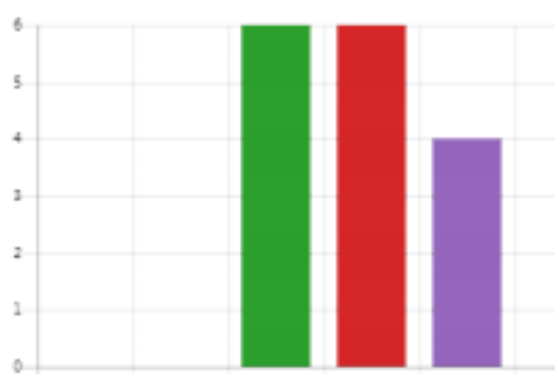
1. Tomas o Pequeno-Almoço

Às vezes	3
Sim	13
Não	0



2. Quantas refeições fazes por dia

Uma	0
Duas	0
Três	6
Quatro	6
Cinco	4
Seis ou Mais	0



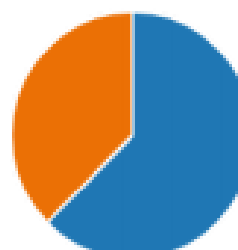
3. Quantas vezes comes sopa por semana?

Nunca	2
1 a 3	7
4 a 7	6
8 a 10	0
Todas as refeições	1



4. Nas refeições principais, costumas comer vegetais?

Às vezes	10
Sempre	6
Nunca	0



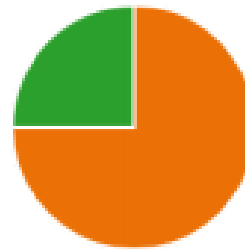
5. Quantos copos de água bebes por dia?

Nenhum	0
1 a 2	1
3 a 4	4
5 a 6	4
Mais de 6	7



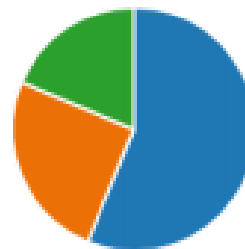
6. Normalmente, o que bebes às refeições?

Nada	0
Água	12
Sumos	4
Chá	0



7. Com que frequência comes fruta?

Todos os dias	9
Raramente ou Nunca	4
Uma vez por semana	3



8. Com que frequência comes doces (gelados, bolos, chocolates, rebuçados, entre outros)

Todos os dias	0
Raramente ou Nunca	6
Uma vez por semana	9
	1



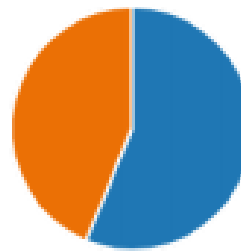
9. Com que frequência comes Fast Food (Pizza, Hambúrguer, entre outros)

Frequentemente	0
Raramente ou Nunca	15
Todas as semanas	1



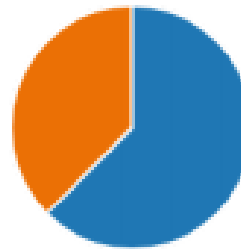
10. Achas que tens um peso ideal para a tua altura?

Sim	9
Não	7



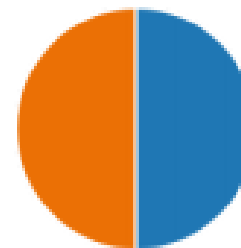
11. Gostas do teu aspecto físico?

Sim	10
Não	6



12. Praticas alguma actividade física regular, tirando as aulas de Educação Física?

Sim	8
Não	8



13. Se praticas alguma atividade, quantas dias por semana?

Um	0
Dois	3
Três	4
Quatro	0
Mais de quatro	1



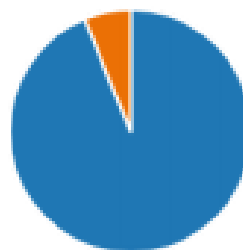
14. Quantas horas em média passas por dia sentado (a)?

1h a 3h	0
3h a 6h	8
6h a 9h	7
9h a 12h	1
Mais de 12 horas	0



15. Normalmente uso as escadas em vez do elevador?

Sim	15
Não	1



16. Costumo vir a pé ou de bicicleta para a escola?

Raramente	2
Nunca	4
Frequentemente	2
Sempre	8



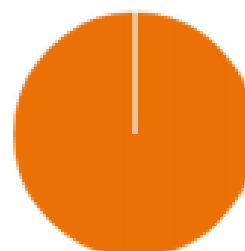
17. Quantas horas dormes normalmente?

menos de 6h	0
6h a 8h	9
8h a 10h	5
Mais de 10 horas	2



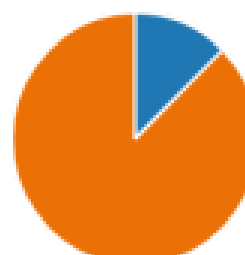
18. Costumas dormir a sesta?

Sim	0
Não	16



19. Tens insónias?

Sim	2
Não	14



Apêndice XXV – Ementa Semanal de lanches saudáveis

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
Lanche Manhã	Iogurte Grego Natural + Banana + Mel	Panquecas de aveia + doce de morango sem açúcar	Copo de leite + peça de fruta	Bolachas integrais + peça de fruta	Pão de forma integral com 1 fatia de queijo + peça de fruta	Tigela com cereais integrais + iogurte natural com fruta picada	Tosta integral + copo de leite + peça de fruta
Lanche tarde	Cereais integrais + leite + morangos	Iogurte natural + cereais integrais	Papas de aveia + frutos vermelhos	Sandes de pão de forma integral com frango desfiado e alface + sumo de laranja natural	Peça de fruta + iogurte natural + 2 bolachas integrais	Sandes de pão integral com queijo e fiambre + água + peça de fruta	Pudim de chia

Apêndice XXVI– Inscrições Escolinhas do Desporto



Venha participar e experienciar as Escolinhas de Desporto/Gira-vólei



A **Associação de Voleibol de S. Miguel**, através da monitora **Sofia Balanco**, vem convidar as crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico (3º e 4º anos), para uma prática organizada e regular de voleibol!!!!

Venho a autorizar o(a) meu/minha educando(a)
_____, a participar às 3ª feiras e 5ª
feiras das 15:30 horas às 16:30 horas, nas Escolinhas do Desporto/Gira-Vólei.

Responsável: _____

(Sofia Balanco)



Venha participar e experienciar as Escolinhas de Desporto/Gira-vólei



A **Associação de Voleibol de S. Miguel**, através da monitora **Sofia Balanco**, vem convidar as crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico (3º e 4º anos), para uma prática organizada e regular de voleibol!!!!

Venho a autorizar o(a) meu/minha educando(a)
_____, a participar às 3ª feiras e 5ª
feiras das 15:30 horas às 16:30 horas, nas Escolinhas do Desporto/Gira-Vólei.

Responsável: _____

(Sofia Balanco)

Apêndice XXVII – Resultados Avaliação Inicial

	Habilidades Motoras básicas e complexas							
Critérios/Indicadores	Realiza ações técnico-táticas elementares						Diagnóstico	Observações
	Passe	Manchete	Posição Base	Deslocamentos	Coopera com os companheiros no alcance do objetivo da modalidade	Aplica as regras como jogador e/ou árbitro		
Nº								
1	C	X	N	N	X	C	I-	Vem 2x/semana
2	C	X	N	N	X	N	I-	Vem 2x/semana
3	C	X	N	N	X	C	I-	Vem 2x/semana
4	C	X	N	N	X	N	I-	Vem 2x/semana
5	C	X	N	N	X	N	I-	Vem 2x/semana
6	N	X	N	N	X	N	I-	
7	N	X	N	N	X	N	I-	
8	N	X	N	N	X	N	I-	
9	N	X	N	N	X	N	I-	
10	N	X	N	N	X	N	I-	
11	C	X	N	N	X	N	I-	Vem 2x/semana
12	N	X	N	N	X	N	I-	
13	N	X	N	N	X	N	I-	
14	N	X	N	N	X	N	I-	

15	N	X	N	N	X	N	I-	
16	N	X	N	N	X	N	I-	
17	C	X	N	N	X	C	I-	Excelente capacidade de aprendizagem.

Apêndice XXVIII – Relatório das Competições

			
ESCOLINHAS DO DESPORTO			
ATIVIDADES PRÁTICAS DE PROMOÇÃO			
FICHA RELATÓRIO			
1. Entidade		Época Desportiva: 2020/2021	
Associação de Voleibol de São Miguel			
2. Núcleo			
EB/JI Foros			
3. Identificação da atividade			
Torneio de Gira-Volei - Escolinhas do Desporto/Gira-Volei			
4. Descrição e caracterização genéricas da atividade			
Data	Local	N.º participantes	Duração
11-05-2021	EB/JI Foros	11	15h30 -16h30
20-05-2021	EB/JI Foros	12	15h30 -16h30
4.1 - Desenvolvimento da atividade			
Na primeira atividade, os 11 atletas foram distribuídos por 3 campos, ficando dois grupos de 4 e um grupo de 3 atletas. Realizaram jogos de um contra um (1x1) entre os elementos dos grupos jogos (o grupo de 3 fez duas rondas, pois apresentam um nível superior aos restantes atletas). Foram realizados um total de 18 jogos. Na segunda atividade, os 12 atletas foram colocados pelos campos e formando 3 grupos diferentes. Realizaram jogos de um contra um, num total de 18 jogos. Depois os melhores de cada grupo jogaram entre si, assim como os restantes, contabilizando mais 8 jogos.			
4.2 - Objetivos			
- Proporcionar períodos de prática desportiva a partir da promoção do modelo competitivo; - Criação de hábitos desportivos para a vida; - Desenvolvimento do gosto pela prática de voleibol, através do jogo.			
4.3 - Análise crítica			
As situações de jogo decorreram pelo melhor e com muito empenho e participação por parte de todos os alunos. Foram adequadamente apresentadas todas as condições de realização.			
			

Apêndice XXIX – Plano Anual do Projeto de Seminário

Problema	- Inexistência da realização de uma avaliação inicial todos os anos em todas as turmas.			
Objetivos Gerais	Objetivos específicos		Meios/Estratégias	
-Produzir uma avaliação autêntica.	-Melhorar a validade, objetividade e coerência da avaliação; -Sensibilização para a importância de uma avaliação inicial na disciplina de Educação Física; -Participação ativa do Departamento de Educação Física na elaboração do PAI.		-Questionário (crenças e opiniões dos DEF); -Leitura do artigo “Avaliação das aprendizagens em Educação Física” de Carvalho (1994, p.135-151); -Webinar com o Professor Jorge Mira; -Elaborar e aplicar o Protocolo de Avaliação Inicial (PAI).	
Planeamento	1ªEtapa Avaliação Inicial	2ªEtapa Prioridades	3ªEtapa Progresso	4ªEtapa Produto
	- Escolha do Tema (14 de outubro) - Questionário sobre crenças e opiniões do DEF (7 de fevereiro); - Identificação e caracterização do problema (até 28 de fevereiro);	- Proposta de PAI (até 10 de março); - Discussão sobre a Proposta de PAI junto do DEF (até 17 de março)	- Webinar (data a combinar) - Melhoria da proposta (até 27 de março); - Apresentação Final (até 31 de março)	- Balanço/Avaliação do Projeto (2 de abril)
Crítérios de Êxito	- Aplicação do protocolo no próximo ano (2021/2022); - Avaliação inicial em que todos seguem os mesmos critérios; - Melhoria da qualidade do ensino-aprendizagem.			

Apêndice XXIX – Questionário – Departamento de Educação Física

O projeto de Seminário surge no âmbito do programa da cadeira de Estágio Pedagógico do Mestrado no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Assim, com este projeto pretendo relacionar a ansiedade e inibição nos momentos de avaliação em Educação Física com a inexistência do protocolo de avaliação inicial.

Para tal, peço a vossa colaboração para responder ao seguinte questionário de modo a averiguar as suas vossas crenças e opiniões em relação a avaliação no geral e quais as características mais importantes num bom Protocolo de Avaliação Inicial.

Objetivos e Avaliação (assinalar com um X a sua opinião)

1. Os objetivos das suas aulas de Educação Física correspondem à proposta pedagógica da sua escola?

☐ Sim

☐ Não

2. Considera sua avaliação compatível com os objetivos da disciplina de Educação Física?

☐ Sim

☐ Não

3. A avaliação que realiza corresponde à sua filosofia de vida?

☐ Sim

☐ Não

Relação professor-aluno (assinalar com um X a sua opinião)

4. Mantém com seus alunos um diálogo honesto e aberto sobre os objetivos e avaliação das aulas?

☐ Sim

☐ Não

5. Oferece aos seus alunos algum tipo de reforço ou recuperação nas avaliações de Educação Física?

☐ Sim

☐ Não

6. Na sua opinião os alunos de Educação Física escolar podem ser reprovados nessa disciplina?

☐ Sim

☐ Não

6.1. Porquê?

Ponderações na Avaliação (assinalar com um X a sua opinião)

7. A avaliação é feita de igual modo para os rapazes e raparigas?

☐ Sim

☐ Não

8. Quando avalia os seus alunos?

- ☐ No final de cada período
- ☐ Semanalmente
- ☐ Em todas as aulas

9. O que pondera mais na sua avaliação?

- ☐ Participação e Empenho
- ☐ Progresso
- ☐ Interação social e afetiva
- ☐ Conhecimento teórico e prático
- ☐ Participação em atividades físicas fora das aulas

Formação e Metodologia (assinalar com um X a sua opinião)

10. Houve carências no seu curso de formação que interferem com a sua atuação profissional?

- ☐ Sim
- ☐ Não

11. Sugeriria outra forma de avaliação da Educação Física escolar?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Avaliação Inicial (assinalar com um X a sua opinião)

12. Considera a avaliação inicial um instrumento importante para planear o resto do ano?

- ☐ Sim
- ☐ Não

13. Quais os critérios fundamentais para uma boa avaliação inicial? (por exemplo: duração, matérias, recolha de dados).

14. Conhece a existência de um Protocolo de Avaliação Inicial na sua escola?

- ☐ Sim
- ☐ Não

15- Aplica o Protocolo de Avaliação Inicial todos os anos em todas as turmas?

- ☐ Sim
- ☐ Não

Apêndice XXX - Relatório Questionário – Departamento de Educação Física

1. Objetivos e Avaliação

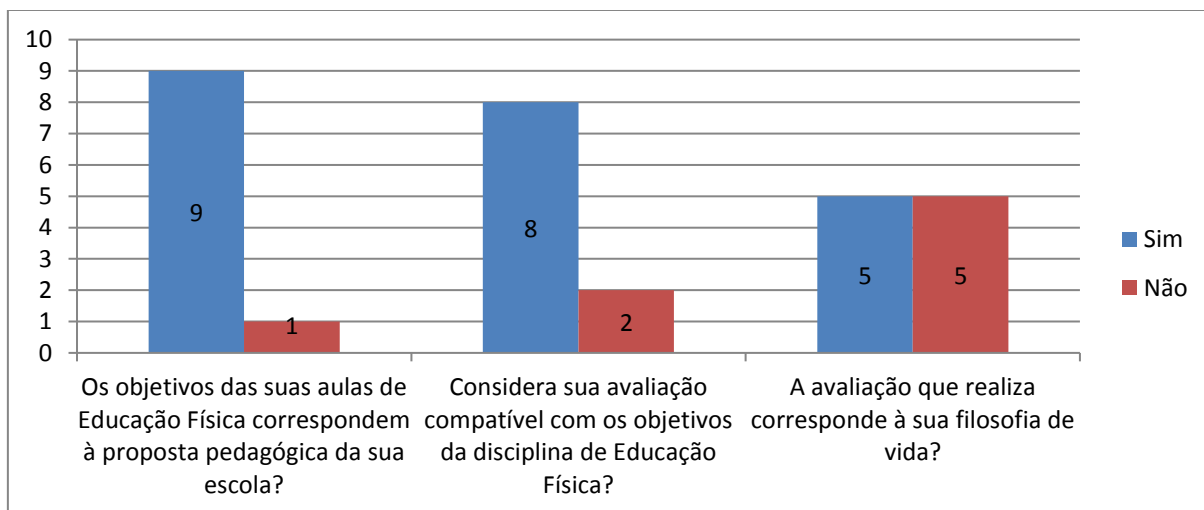


Ilustração 1 - Objetivos e Avaliação

2. Relação professor-aluno

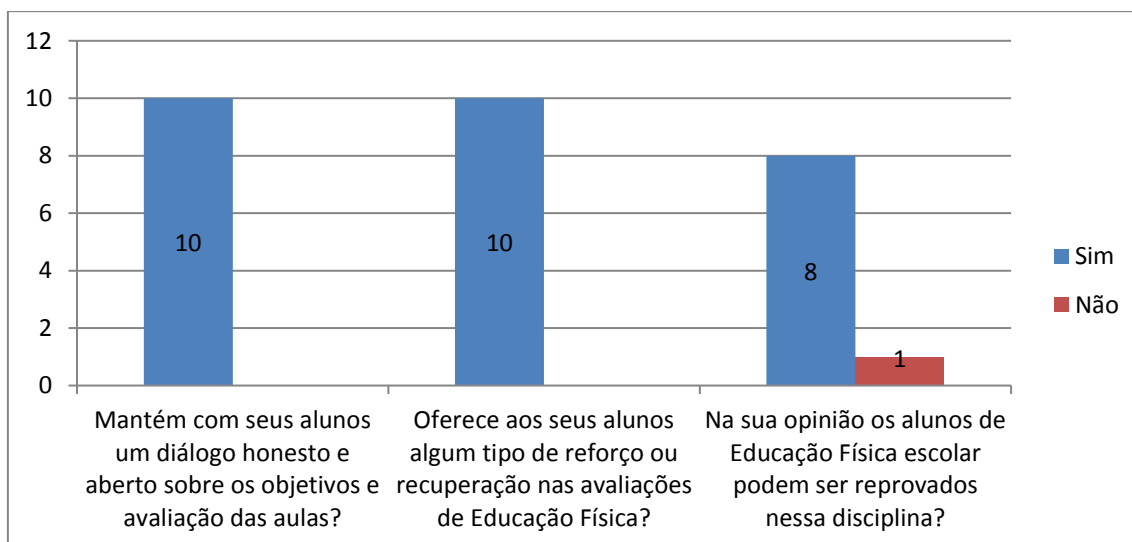


Ilustração 2 - Relação Professor-aluno

3. Ponderações na Avaliação

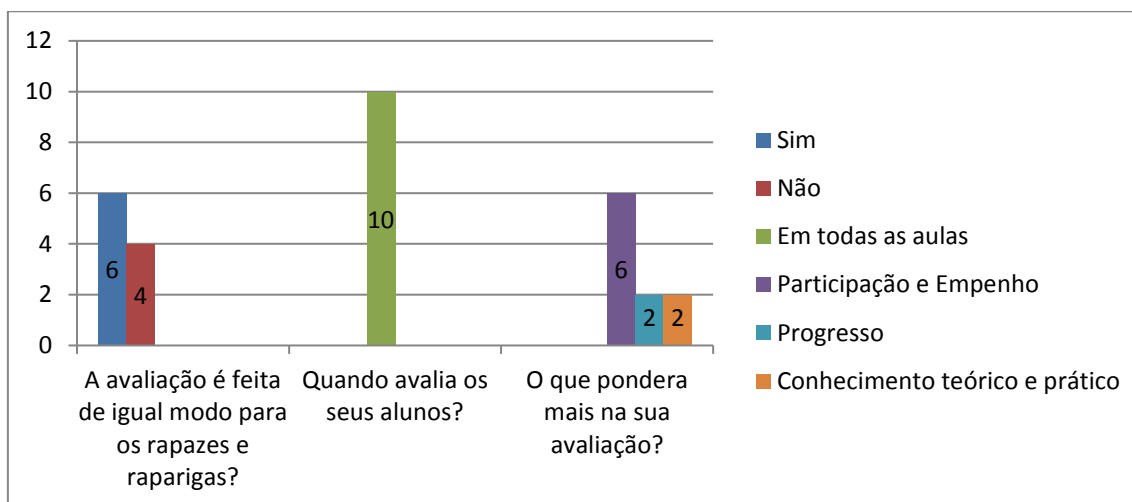


Ilustração 3 - Ponderações da Avaliação

4. Formação e Metodologia

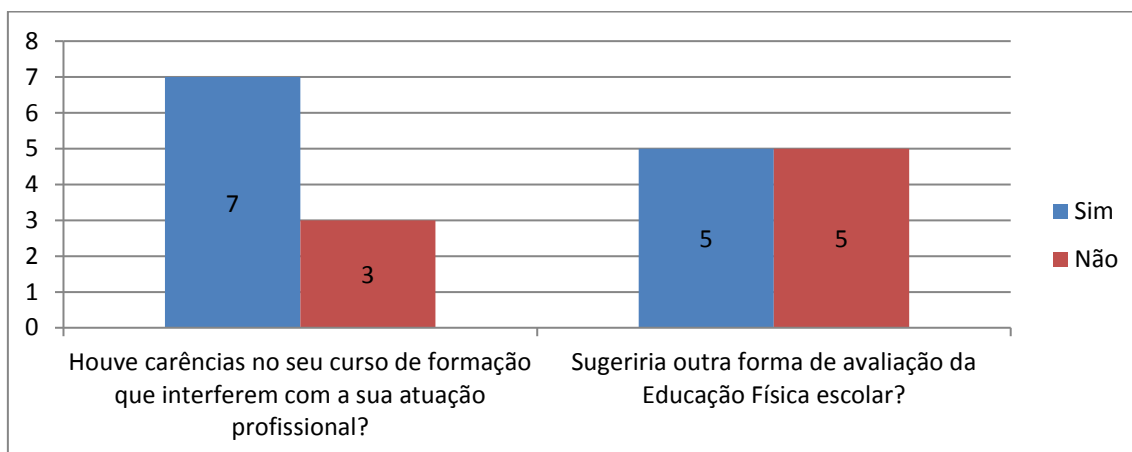


Ilustração 4 - Formação e Metodologia

5. Avaliação Inicial

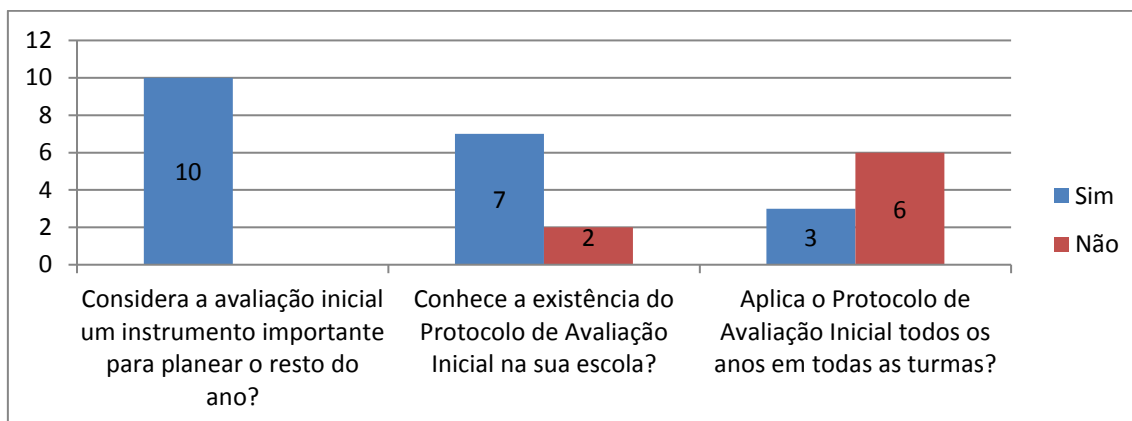


Ilustração 5 - Avaliação Inicial

Apêndice XXXI – Proposta Inicial Protocolo de Avaliação Inicial

Escola Secundária da Ribeira Grande



Protocolo de Avaliação Inicial

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

Núcleo de Estágio de Educação Física

2020/2021

1. INTRODUÇÃO

Para que o processo de ensino-aprendizagem proporcione situações de aprendizagem válidas consistentes e duradouras, o professor terá de organizar o processo de forma cuidada e refletida. Essa organização assenta, fundamentalmente nas seguintes tarefas; Planear, Realizar e Avaliar, que são as tarefas centrais do professor.

O processo de avaliação diagnóstico é essencial no processo de ensino-aprendizagem, dado que permite-nos realizar a aferição dos diferentes níveis de prática e conhecimento de cada aluno.

“reconhecer que gostaríamos de ensinar de acordo com as prioridades de desenvolvimento dos nossos alunos, coloca-nos a necessidade de saber quais são essas prioridades, de as definir e de as perseguir enquanto objetivos de aprendizagem, a concretizar nas nossas aulas”. (Carvalho, 1994, p.136).

O Protocolo de Avaliação Inicial (PAI), trata-se de um documento que fornece um conjunto de instrumentos para diagnosticar os alunos com um nível de aprendizagem (introdução, elementar ou avançado), fornecendo ao professor dados que permitirão organizar o plano anual de aprendizagem e progressão da turma, isto é, a avaliação inicial tem como finalidade “Apoiar o processo educativo, de modo a promover o sucesso dos alunos, permitindo o reajustamento do processo de ensino e aprendizagem, nomeadamente quanto à seleção de metodologias e de recursos, em função das necessidades educativas” (portaria nº 59/2019 de 28 de Agosto).

Planear consiste em delinear antecipadamente aquilo que tem de ser efetuado, como deve ser feito e quem é o deve realizar. Para que este planeamento seja corretamente elaborado, ele deve ser feito com base na análise da situação, ou seja, entrando em “jogo” o diagnóstico.

A avaliação diagnóstica assume-se assim como um pressuposto indispensável para o correto planeamento e posterior condução do processo de ensino-aprendizagem., dado que é através dela que o professor vai tomar conhecimento do ponto de partida dos alunos, isto é, quais os seus conhecimentos e quais as suas capacidades, permitindo ao professor determinar o que é necessário fazer e escolher como o vai fazer (metodologia e os meios).

Conhecendo o ponto de partida dos alunos, o professor seleciona os conteúdos do processo e estabelecer objetivos, que são as metas orientadoras de toda a sua missão, aspeto

fundamental no ensino. Pois sem objetivos o ensino não passaria, muito provavelmente, de uma coletânea caótica e arbitrária de ações e situações.

A avaliação inicial corresponde à 1ª Etapa do processo de Ensino-Aprendizagem e visa a recolha de informação e dados pertinentes, que permitam saber o nível inicial em que os alunos se encontram, de forma a prever que níveis (introdução, elementar ou avançado) estes poderão atingir ao longo do ano letivo e que estratégias se constroem.

“Diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas, e prognosticar o seu desenvolvimento, i. e, perceber quais as aprendizagens que poderão vir a realizar com a ajuda do Professor e dos colegas, na aula de educação física.” (Carvalho, 1994, p. 138).

Esta tarefa assume maior importância, quando nos vem ao pensamento a questão de diferenciação do ensino, pois sabemos que todos os alunos partem de níveis diferentes, têm experiências diferentes e expectativas diversas.

De forma sintetizada, a Avaliação inicial permite:

- Avaliar o nível inicial, bem como as possibilidades de progredir no conjunto de matérias:
- Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias de acordo com o Anexo I do DOG, bem como aspetos críticos no tratamento de cada matéria (formas de organização, questões de segurança, formação de grupos, etc.);
- Definir as grandes etapas do ano letivo, considerando os referenciais de sucesso da Educação Física (EF);
- Obter informação grupal para elaborar ou reformular o plano plurianual, estabelecendo metas por ano e definindo objetivos mínimos.

Este documento terá em consideração os aspetos críticos no percurso de aprendizagem de cada matéria utilizando situações de aprendizagem que permitam avaliar esses aspetos, sendo que os protocolos são construídos por modalidade e área de ensino, a definição de critérios e indicadores de observação, que devem facilmente ser observáveis por

parte do Professor e a criação de um sistema de registo, que permita ao docente contemplar todas as informações necessárias para preparar o plano de turma.

Todos os dados recolhidos devem ser suficientes para que o Professor defina o nível em que os alunos se encontram (introdução, elementar, avançado), quais as prioridades e quais os objetivos para cada aluno, realçando que a avaliação inicial deve ser encarada de forma natural na aula e não como um momento de examinação e preenchimento de grelhas.

2. OBJETIVOS DA AVALIAÇÃO

No processo de avaliação inicial, designadamente no que se refere às aulas propriamente ditas, o professor deve fazer a sua planificação para que os alunos não se sintam claramente submetidos a um exame. Os principais objetivos associados ao período de avaliação inicial são os seguintes:

- a) Avaliar o nível inicial dos alunos e o desenvolvimento potencial destes em relação ao conjunto de matérias a abordar durante o ano;
- b) Recolher dados para orientar a formação de grupos dentro da turma;
- c) Identificar alunos com maiores dificuldades e matérias prioritárias;
- d) Identificar os aspetos críticos de cada matéria;
- e) Ensinar rotinas de organização e normas de funcionamento da aula;
- f) Conhecer o comportamento global da turma;
- g) Adequar os conteúdos programáticos definidos no Programa Nacional para a disciplina de Educação Física ao nível dos alunos e às condições da Escola;
- h) Definir as grandes etapas para o ano letivo, de forma a explicitar as prioridades, a organização e os processos da etapa seguinte.

3. METODOLOGIA

Durante as primeiras 4 a 6 semanas de aulas (que compõem o calendário letivo escolar), as turmas devem passar pelos diferentes espaços disponíveis para a prática de Educação Física, em que os alunos serão submetidos a diferentes situações práticas, cujo objetivo é verificar o conhecimento pela matéria e os domínios físicos, técnicos e táticos.

Devido à atualidade presente na Escola Secundária da Ribeira Grande (ESRG), para cada matéria será realizada uma situação de exercício correspondente ao nível introdução para que o Professor consiga verificar se o aluno cumpre ou não todos os critérios nível introdução, definindo as prioridades de cada um. Salvo raras exceções será aplicado uma situação B correspondente ao nível elementar.

Se o aluno não executar com correção todos os critérios definidos para o Nível Introdução (I) é diagnosticado com I e se o aluno cumprir todos os critérios desse nível será diagnosticado como Nível Elementar (E), podendo ser colocado numa situação de avaliação de nível elementar verificando quais as suas competências a desenvolver. Contudo, quando o aluno não cumpre nenhum critério do nível introdução, deve ser diagnosticado como Não Introdução (NI). Não esquecendo que, mesmo nas situações coletivas, os alunos serão observados e avaliados pela qualidade das suas execuções individuais.

Deste modo e de acordo com o nível dos alunos da ESRG, utilizando apenas situações de nível introdução nos exercícios, é possível verificar se o aluno está apto para os outros níveis, tornando o processo de avaliação menos demorado.

As tabelas de registos devem ser simples de forma a facilitar a observação e o registo, onde deve constar os indicadores de sucesso definidos para cada critério, com o objetivo de tornar observação do professor, direta e específica.

3.1. Métodos de Registo

O sistema de registo segundo os PNEF (2001) deve usar a mesma linguagem por todos, mas possível de adaptação ao estilo pessoal de cada um e ainda permitir recolher todas as informações que o professor considere útil.

Deste modo, para este protocolo, decidimos que para facilitar a observação, esta será feita do global para as partes, logo o sistema de registo será NI quando o aluno não cumpre

nenhum critério do nível introdução, I quando cumpre parte dos critérios e E quando cumprir o nível introdução.

Dentro de cada nível, também poderemos utilizar as sinaléticas do menos (-) e mais (+) para identificar casos que estejam longe ou mais perto de o cumprir.

No caso do Atletismo e da Ginástica, optamos por observar o aluno segundo os indicadores definidos e ao executar todos com correção, deve ser assinalado um “C” nesse critério de cumprir, contrariamente deve ser assinalado um “N” quando o aluno não cumprir o critério corretamente.

4. EXEMPLOS DE SITUAÇÕES DE AVALIAÇÃO

Ao aplicar este protocolo devemos utilizar situações de avaliação práticas e simples que nos permitem recolher o máximo de informação, contudo durante a avaliação inicial não deve estar só presente a função diagnóstica.

Todas as situações devem ser também momentos de aprendizagem, tendo em conta todas as outras funções da 1ª etapa, nomeadamente a criação de rotinas e hábitos, proporcionar um bom clima de aula, a disciplina e obter o máximo de dados para realizar um prognóstico adequado de cada aluno.

Matérias	Objetivos
Futebol	Em situação de jogo 4x4 em espaço amplo, com defesa sombra, de modo a observar se o aluno sem pressão consegue receber, rematar, passar e conduzir a bola, num tempo pré-determinado pelo professor.
Andebol	Em situação de jogo 3x2 em vagas, com bola afável nº0, verificar se os alunos se desmarcam oferecendo linha de passe e se decidem bem quando passar, driblar ou rematar em salto num tempo pré-determinado pelo professor.
Basquetebol	Em situação de jogo 3X3 em campo reduzido (15x12m) com duas tabelas e bola nº5, para se observar se os alunos se desmarcam oferecendo linha de passe e se decidem bem quando passar, driblar ou lançar na passada e participar nos ressaltos defensivos.
Voleibol	Em situação de jogo 2+2 com rede a 2m e serviço por baixo colocado para uma área pré-definida pelo professor, realizar apenas toque de dedos e manchete dando continuidade ao jogo (bola no ar sem ping-pong), conhecendo as regras básicas do jogo;
Softebol (opcional)	Em situação de jogo, sem roubo de bases, realiza batimento de bola e corrida de bases no ataque, e lançamento, receção e passe na defesa.
Ginástica Solo	Realizar em vagas uma sequência: avião, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, ponte, roda e pino de braços de forma fluida.
Ginástica Aparelhos	Realizar em minicircuito por estações: Estação 1, salto em extensão, salto engrupado, ½ Pirueta e salto encarpado chegando ao solo em condições de equilíbrio; Estação 2, na trave marcha à frente e atrás, ½ volta e saída chegando ao solo em condições de equilíbrio; Estação 3, eixo no plinto e salto

	entre mãos (plinto na longitudinal) chegando ao solo em condições de equilíbrio.
Atletismo	Realizar lançamento de peso (2/3kg), de lado e sem balanço e no salto em comprimento, realizar a corrida de balanço, chamada e salto e respetiva receção na caixa de areia;
Desportos de Raquetes (optar por uma)	<u>Badminton</u> - Numa situação de jogo 1x1 com serviço, com rede e em campo reduzido, bater e devolver o volante; <u>Ténis</u> - Numa situação de jogo 1x1 com serviço, em campo reduzido, bater e devolver a bola;
Dança	Nas Danças Sociais, dançar o merengue em situação de Line Dance com a organização espacial definida e nas danças tradicionais, realizar a coreografia do malhão-malhão ou colocar música aleatória sem coreografia pré-definida e observar a coordenação e sintonia dos passos com a música.
Desportos de Combate (optar por uma)	<u>Judo</u> - Os alunos terão de realizar gestos e ações simples numa situação de nível introdução e numa situação de combate para o nível elementar, a fim de avaliar os gestos técnicos e habilidades de combate nesta situação. <u>Luta</u> – Em situação de luta no solo, os alunos devem ser capazes de realizar dupla prisão de pernas e dupla prisão de braços no nível introdução. Para o nível elementar utilizar uma técnica a nível dos membros inferiores e outra ao nível dos membros superiores.
Orientação	Realizar um percurso em score com 10 pontos dentro da escola.
Aptidão Física	Utilizar a bateria de Testes Fitescola.

5. AVALIAÇÃO DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

Este Protocolo engloba os seguintes Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Basquetebol, Andebol, Futebol, Voleibol e Softebol. Serão avaliadas as execuções técnicas características de cada matéria, mas também as ações táticas através de jogos de cooperação/oposição, à exceção do voleibol cujas habilidades técnicas e manutenção da bola no ar serão o foco principal (apêndice I).

Os exercícios selecionados para o momento de avaliação inicial passam, essencialmente, por situação de jogos reduzidos e/ou exercícios de superioridade numérica, para permitir situações de sucesso. Para além, estas são situações vantajosas para se proceder à observação, pois aumentam o tempo de prática individual.

Estes jogos devem ser avaliados do global para as partes, isto é, rapidamente atribuímos um nível (introdução, elementar ou avançado) ao jogo e depois vemos os alunos que se destacam quer pela negativa quer pela positiva.

5.1. Futebol

	Critérios	Indicadores
Situação Introdução	Passe	Coloca o pé de apoio ao lado da bola
		Direciona a bola para o colega
	Receção	Enquadra-se com a trajetória da bola
		Controla a bola junto ao pé
	Condução	Não olha diretamente para a bola
		Realiza pequenos toques mantendo a bola próxima do pé
		Progride no terreno
Situação Elementar	Remate e Enquadramento ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha posse de bola
	Tomada de decisão	Progride no terreno se não tem oposição
		Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir
		Remata se tem a baliza a seu alcance
	Desmarcação	Oferece linhas de passe
	Atitude defensiva	Coloca-se perto do seu atacante entre este e a baliza

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

5.2 Andebol

	Crítérios	Indicadores
Situação Introdução	Passe	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro
		Arma o braço
		Roda o tronco
	Receção	Recebe a bola com as duas mãos
		Amortece a bola
	Drible	Não olha para a bola
		Contacto com a bola com a palma da mão
	Remate em apoio	Coloca o pé contrário à mão que tem a bola ligeiramente mais à frente que o outro
		Arma o braço
		Avança o pé mais recuado e simultaneamente roda o tronco
	Remate em suspensão	Efetua 2/3 apoios com a bola na mão
Situação Elementar	Remate e Enquadramento ofensivo	Direciona-se para a baliza quando ganha posse de bola
	Tomada de decisão	Progride no terreno se não tem oposição
		Realiza passe a um companheiro desmarcado caso não possa progredir
		Remata se tem a baliza a seu alcance
	Desmarcação	Oferece linhas de passe
	Atitude defensiva	Interceta a bola, impede ou dificulta a ação adversária

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

5.3 Basquetebol

	Crítérios	Indicadores
Situação Introdução	Passe Peito	Coloca os cotovelos junto ao tronco
		Empurra a bola na direção do peito do companheiro
	Passe Picado	Coloca os cotovelos junto ao tronco
		Dirige a bola para o solo através da extensão dos braços
	Receção	Controla e amortece a bola
	Drible	Não olha para a bola
		Amortece o movimento de ressalto da bola
		Realiza o movimento ao nível da cintura
	Lançamento	Coloca a mão hábil por baixo da bola (dedos afastados) e a outra mão ao lado
		Executa a extensão/flexão completa de pernas e braços
Situação Elementar	Lançamento na passada	Eleva o joelho da perna
		Executa o lançamento com a mão do lado da perna livre
	Enquadramento ofensivo	Direciona-se para o cesto quando ganha posse de bola
	Tomada de decisão	Progride no terreno se não tem oposição
		Realiza passe a um companheiro desmarcado, caso não consiga progredir
		Lança se o cesto estiver ao seu alcance
	Desmarcação	Oferece linhas de passe
	Atitude defensiva	Coloca-se perto do seu atacante entre ele e o cesto

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

5.4 Voleibol

	Critérios	Indicadores
Situação Introdução	Manchete	Efetua a extensão completa dos braços
		Contacta a bola com os antebraços
		Efetua a flexão/extensão dos membros inferiores
	Passe	Contacta a bola à frente e acima da testa
		Coloca as mãos com os polegares e indicadores formando um triângulo
		Efetua a flexão/extensão dos membros superiores e inferiores
	Posição Base	Coloca os pés à largura dos ombros, em que um está ligeiramente mais avançado
		Mantem os braços semi-fletidos e ao lado do corpo
		Inclina ligeiramente o tronco à frente
Situação Elementar	Serviço por baixo	Larga a bola momentos antes da “batida”
		Coloca o pé contrário ao braço de execução um pouco mais avançado
		Inclina ligeiramente o tronco à frente
	Receção	Desloca-se e/ou coloca-se de forma a contactar a bola orientando-se para o colega a quem pretende enviá-la
	Passe Colocado	Coloca a bola numa zona que dificulte a ação dos defesas
	Remate em apoio	Contacta a bola à frente e acima da testa

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

5.5. Softebol

	Critérios	Indicadores
Situação Introdução	Batimento	Coloca-se devidamente na caixa do batedor, com pega correta do taco, e executa um movimento de “ <i>swing</i> ”
	Corrida de bases	Larga o taco de forma controlada, após batimento válido, arrancando à velocidade máxima, em corrida retilínea na direção da 1.ª base, pisando-a com um dos apoios.
		Aproveita cada batimento válido dos companheiros para, à velocidade máxima, avançar e conquistar a base seguinte
	Lançamento	lança a bola na direção da zona de batimento, com um movimento de molinete do braço lançador (“ <i>windmill</i> ”) ou com um movimento tipo tiro de funda (“ <i>slingshot</i> ”), utilizando o avanço simultâneo da perna contrária como auxiliar do movimento.
		Após o lançamento adota uma posição defensiva.
	Receção	Desloca-se no sentido da bola batida para a sua área de responsabilidade, procurando apanhá-la em equilíbrio e com o auxílio da sua luva.
	Passe	Após receção de bola batida dentro do quadro, arma rapidamente o membro superior, com uma pega correta da bola e apoios em oposição, e assiste (passa) o companheiro em cuja base pode ser efetivada uma eliminação.
Situação Elementar	“Amorti”	Deixa a bola em terreno válido, optando por esta ação em função da situação do jogo.
	Roubo de base	Como corredor, observa o jogo e interpreta com correção e oportunidade uma situação favorável, tirando o máximo partido dos erros da equipa defensiva para avançar nas bases (roubo de base).
	Eliminação em base	Perante uma bola batida para a área de responsabilidade de um dos companheiros, desloca-se no sentido da base à sua guarda e enquadra-se de forma a receber com segurança a bola que lhe for dirigida para concretizar uma eliminação.

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

6. AVALIAÇÃO DA GINÁSTICA

Neste protocolo, não incluímos a avaliação inicial da ginástica acrobática, dado que esta matéria requer a realização por figuras que solicitam dos alunos, essencialmente, força e equilíbrio, capacidades que podemos avaliar nas outras matérias.

Em relação à ginástica de solo e aparelhos a escolha foi fundamentada através do nível de importância de cada exercício e aos seus indicadores, incutindo uma sequência lógica e progressiva, facilitando a aprendizagem dos alunos.

No nível Introdução decidimos selecionar exercícios básicos que fossem considerados como habilidades motoras fundamentais para a prática desta modalidade, partindo do pressuposto que, posteriormente, o domínio destas componentes viesse a ser essencial para que os alunos tenham competências e se sintam preparados para realizar exercícios referentes ao nível elementar, com maior qualidade e segurança. Como forma de avaliação, devemos organizar estas aulas por estações, uma vez que é uma forma de ver um aluno a executar um determinado exercício mais do que uma vez.

6.1 Ginástica de Solo

	Crítérios	Indicadores
Situação Introdução	Rolamento à frente	Realiza enrolamento (queixo junto ao peito)
		Coloca as mãos à largura dos ombros
		Termina na mesma direção do ponto de partida
	Rolamento à retaguarda	Realiza enrolamento (corpo bem fechado)
		Termina na mesma direção do ponto de partida
	Avião	Eleva uma perna atrás em extensão
		Mantém o tronco à altura da bacia
		Mantém a perna de contacto com o solo em extensão
Situação Elementar	Roda	Realiza afundo
		Passa por pino (extensão completa)
		Termina na posição lateral em equilíbrio
	Pino de Braços	Realiza afundo
		Coloca o corpo na vertical com os segmentos alinhados
	Ponte	Mantem os MS e MI em extensão
		Mantem a bacia elevada em relação ao solo

Turma		Situação de Exercício:								
Crítérios/ Indicadores		Introdução			Elementar			Diagnóstico	Prognóstico	Observações
		Rolamento à Frente	Rolamento à Retaguarda	Avião	Roda	Pino de braços	Ponte			
Nº	Nome									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
Sistema de registo: C – Cumpre, N – Não Cumpre										

6.2 Ginástica de Aparelhos

	CrITÉRIOS	Indicadores
Situação Introdução	Salto engrupado	Realiza uma aproximação dos MI (em flexão) ao tronco (joelhos ao peito)
		Antes da receção realiza o afastamento rápido dos membros
		Receção equilibrada
	Salto com Meia Pirueta	Extensão total do corpo
		Eleva os MS
		Receção equilibrada
	Eixo no Plinto	Mantem o equilíbrio
		Impulsão no minitrampolim com os dois pés em simultâneo
		Eleva a bacia e bloqueia os ombros
	Marcha na trave	Mantem o equilíbrio com o tronco em extensão e os MS em elevação lateral;
		Contacto da trave lateralmente com a parte interior do pé;
		Olhar dirigido em frente
	½ volta na Trave	Manter o equilíbrio
		Braços sempre elevados lateralmente
		Elevar os calcanhares
		Rotação do corpo sobre a ponta dos pés
Situação Elementar	Saída na Trave	Receção equilibrada
	Salto entre Mãos (Plinto)	Impulsão no minitrampolim com os dois pés em simultâneo
		Apoio das mãos no plinto, MS estendidos e dedos dirigidos para frente;
		Flete os MI, puxando os joelhos ao peito no momento da passagem sobre plinto
	Salto Encarpado	Afasta os MI no ponto mais alto do salto
		Olhar dirigido em frente
		Receção equilibrada

Turma		Situação de Exercício:										
Critérios/ Indicadores		Introdução					Elementar			Diagnóstico	Prognóstico	Observações
		Salto Engrupado	Salto com Meia Pirueta	Salto ao Eixo (plinto)	Marcha na trave (frente e atrás)	1/2 volta na trave	Saída na Trave	Salto entre mãos	Salto entre mãos			
Nº	Nome											
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
Sistema de registo: C – Cumpre, N – Não Cumpre												

7. AVALIAÇÃO DO ATLETISMO

Apesar de termos decidido colocar os critérios e indicadores a observar do salto em altura, devemos optar consoante a turma, pelas modalidades de salto em comprimento e lançamento do peso por serem as de mais fácil realização e pelo padrão de movimento ser semelhante ao triplo salto e de certa forma ao lançamento do dardo.

Deste modo, na avaliação do lançamento do peso decidimos que no nível introdução seria importante observar os aspetos fundamentais na fase de preparação e arremesso, pois consideramos essenciais para a execução do lançamento. Para o nível elementar consideramos importante avaliar outros indicadores da fase de arremesso com um maior nível de dificuldade.

No salto em comprimento é realizada apenas uma estação onde será avaliada a fase de corrida de balanço, impulsão e a fase de voo do movimento. Para o nível introdução avaliamos os dois primeiros critérios pela importância dos seus indicadores na execução inicial do salto. No nível elementar avalia-se a fase de voo por se considerar um critério com mais exigência técnica e também preponderante para o movimento.

	Crítérios	Indicadores
Situação Introdução	Salto em comprimento com técnica de voo na passada	Corrida de balanço com aceleração progressiva;
		Eleva a coxa da perna livre projetando-a para a frente;
		Queda a pés juntos
	Salto em altura (técnica de tesoura)	Extensão completa da perna de impulsão;
		Elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço
		Transposição com pernas em extensão;
	Lançamento do peso	Segura o peso com a parte superior dos dedos;
		Empurra o peso para a frente e para cima;
		Extensão da perna e braço de lançamento.
Situação Elementar	Salto em comprimento com a técnica de voo na passada	Impulsão na tábua de chamada;
		Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre;
		Flexão do tronco à frente.
	Salta em altura (Fosbury Flop)	Elevação da coxa da perna livre;
		Transpõe a fasquia com o corpo “arqueado”;
		Flexão das coxas e extensão das pernas na fase descendente do voo.
	Lançamento o peso	Roda e avança a bacia;
		Mantém o cotovelo afastado do tronco.
		Apoia o terço anterior do pé; Trajetória rasante sem desacelerar.

Turma		Situação de Exercício:								
		Introdução			Elementar			Diagnóstico	Prognóstico	Observações
		Salto em Comprimento	Salto em Altura	Lançamento do peso	Salto em Comprimento	Salto em Altura	Lançamento do peso			
Nº	Nome									
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
Sistema de registo: C – Cumpre, N – Não Cumpre.										

8. AVALIAÇÃO DOS DESPORTOS DE RAQUETAS

8.1. Badminton

Para esta matéria o desporto avaliado será o badminton devido às condições da escola e pelos conhecimentos dos alunos nesta modalidade. Os exercícios selecionados devem permitir observar os gestos técnicos do jogo. No nível Introdução optámos por introduzir um exercício cooperativo, onde o seu principal objetivo será apenas que o volante esteja no ar o maior tempo possível e no nível elementar decidimos colocar um exercício que envolve competição entre os alunos (jogo), com o objetivo de utilizar todos os gestos técnicos do jogo.

	Crítérios	Indicadores
Situação Introdução	Serviço	Adianta o pé contrário à mão da raqueta
		Bate o volante abaixo da cintura
	Clear	Bate o volante por cima da cabeça e à frente do corpo
	Lob	Bate o volante abaixo da cintura
		Afunda com o pé homolateral à mão da raquete
Situação Elementar	Amorti	Coloca o volante junto à rede
	Drive	Executa o batimento à frente do corpo
		Coloca a cabeça da raquete paralela à rede
		Imprime ao volante uma trajetória tensa
	Remate	Arma o braço
		Bate o volante acima da cabeça e à frente do corpo
		Imprime ao volante uma trajetória descendente e rápida

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

9. AVALIAÇÃO DE ATIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS

9.1 Dança

Visto que se trata de uma modalidade pouco abordada na escola, dependendo do que foi ou não abordado nos anos anteriores com alunos, na AI devemos optar por colocar música e observar os critérios abaixo ou rever as coreografias dadas nos anos anteriores, como por exemplo, o Merengue e o Malhão-Malhão ou outras coreografias que tenham sido lecionadas.

	Crítérios / Indicadores
Situação Introdução	Realiza frases de movimento dadas pelo professor
	Executa as frases com fluidez de movimento
	Está em sintonia com a música
Situação Elementar	Executa sequência de passos nas ações características combinados com voltas, saltos, e poses
	Propõe, prepara e apresenta projetos coreográficos em grupo de acordo com a estrutura musical escolhida
	Integra as habilidades e combinações exercitadas com coordenação e fluidez de movimento

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

10. AVALIAÇÃO DOS DESPORTOS DE COMBATE

10.1. Judo

Neste Protocolo, o Desporto de Combate presente é o Judo. Para proceder à avaliação do nível introdução serão realizados gestos e ações simples enquanto para avaliar o nível elementar, os alunos serão colocados em situação de combate, a fim de avaliar os gestos técnicos e habilidades aquando deste.

	Critérios	Indicadores
Situação Introdução exercícios analíticos) e elementar (combate)	Saudação de pé	Membros superiores estendidos e ao longo do corpo
		Membros inferiores estendidos e unidos/calcanhares juntos
		Ligeira inclinação do tronco à frente (30°)
	Pega da direita	Mão direita agarra a gola e a mão esquerda agarra o kimono no cotovelo
	Queda para trás	Queixo junto ao peito
		Sentar junto aos calcanhares
		Membros superiores no chão a 45° do corpo, em extensão
	Viragem e imobilização	Utiliza o peso corporal para reduzir a mobilidade do colega
		Mantém os dois pés afastados e a pressionar o solo
		Envolve com o braço a cabeça ou um membro do adversário para limitar os movimentos do mesmo

Turma:		Situação de exercício:	
Nº	Nome	Nível	Observações
Sistema de Registo: NI (não introdução) I (introdução) E (elementar)			

11. AVALIAÇÃO DA ORIENTAÇÃO

	Critérios	Indicadores
Situação Introdução	Orienta o mapa	segundo os pontos cardeais
		Segundo os pontos de referência
	Identifica a sua localização	No espaço envolvente
		No mapa

Turma		Situação de Exercício:						
		Introdução				Diagnóstico	Prognóstico	Observações
		Orienta o Mapa		Identifica a sua posição				
		Segundo os pontos cardeais	Segundo os pontos de referência	No mapa	No espaço envolvente			
Nº	Nome							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
Sistema de registo: C – Cumpre, N – Não Cumpre.								

12. CONCLUSÃO

A avaliação inicial permite-nos ir no mínimo ao encontro de duas grandes orientações dos Programas Nacionais de Educação Física, necessárias para a promoção da qualidade do ensino em Educação Física: a inclusão e a diferenciação do ensino.

Estas orientações visam criar as condições necessárias para uma oferta de atividade adequada a cada um dos alunos (de acordo com as suas necessidades, interesses, possibilidades e/ou limitações), tomando por referência os objetivos programáticos do ano e ciclo respetivos, isto é, “se desejarmos que os alunos realizem as aprendizagens que os conduzem ao seu desenvolvimento, é imprescindível começar por identificar as suas dificuldades e perceber as suas possibilidades” (Carvalho, 1994; p. 138)

Deste modo, este protocolo funciona como um instrumento de avaliação diagnóstica, que visa essencialmente determinar o nível em que os alunos se encontram nas diferentes matérias que serão alvo de abordagem ao longo do ano letivo, tendo em conta os objetivos definidos pelo grupo disciplinar de Educação Física e consignados nos PNEF.

Muitas vezes a avaliação inicial sofre limitações temporais e espaciais, logo este documento tem como objetivo simplificar essa abordagem e foi criado na ótica de poder ser usado em qualquer ciclo de ensino, uma vez que assenta em exercícios-critério e formas jogadas, com diferentes graus de complexidade que permite enquadrar os alunos num dos níveis de especificação das matérias (introdução, elementar ou avançado), utilizando critérios de avaliação válidos e exequíveis e que cumprem as componentes críticas representativas das aprendizagens nas diferentes matérias.

Resumindo, elaboramos um sistema de recolha de informação útil para o planeamento, condução e avaliação de um eficaz processo de ensino e aprendizagem, não esquecendo que é um instrumento flexível e que pode ser sujeito a reformulação de acordo com a vontade do departamento de educação física.

Anexos

Anexo I – Análise da Escola Secundária da Ribeira Grande

	Pontos Fortes	Pontos Fracos
Análise Interna	– Corpo docente estável; – Prémios obtidos em concursos externos; – Parcerias e protocolos com diversas instituições e entidades com impacto na valorização das aprendizagens; – Oferta educativa diversificada; – Trabalho articulado dos docentes de Educação Especial, Psicologia, Diretores de Turma, Titulares de Turma e Coordenadores, no diagnóstico, referenciação e avaliação dos alunos; – Bom clima de escola, promovido pelo pessoal docente, não docente, alunos e encarregados de educação; – Corpo docente empenhado e dinâmico.	– Trabalho colaborativo nos departamentos curriculares a necessitar de consolidação; – Implementação dos critérios comuns de atuação ainda não totalmente conseguido; – Pouca articulação interdepartamental; – Falta de espaços; – Equipamento informático/manutenção da rede interna a requerer atualização.
Análise Externa	– Imagem positiva da ESRG; – Parcerias e Protocolos com diversas instituições e entidades com impacto na valorização da aprendizagem; – Relações institucionais privilegiadas com parceiros ativos e empenhados; – Concurso a projetos nacionais de combate ao insucesso e abandono escolares; – Disponibilidade da comunicação educativa para a mudança e inovação; – Diversificação e otimização dos circuitos de informação e de comunicação externa; – Alteração das políticas de contratação de pessoal docente.	– Instabilidade provocada pela indefinição das políticas educativas locais e nacionais; – Desencanto do pessoal docente relativamente às políticas educativas e ao contexto socioeconómico atual; – Crise económica e social, baixa escolaridade dos encarregados de educação e fracas expectativas relativamente ao futuro dos seus educandos

Anexo II – Mapa de Utilização das Instalações Desportivas

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO 15 de setembro - 02 de outubro							
2ª Feira	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
08:45	CFV1A	PJS1B		7º B	PJS2A	P2A	
09:30							
10:30	12º E	PJ1A	11º B	PJ2AB	PJS3ABC		8º H
11:15							
12:05	9º C	P2B	10º E	7º G	11º C	9º E	PP1A
12:50		8º B		P2C		7º E	
13:35							
14:35							
15:30	8º C	9º D	10º C	11º E	10º B		7º F
16:15						8º G	
17:00							
3ª Feira	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
08:45	P1A	7º A	CFV1B	12º CF			
09:30							
10:30	12º B	12º A	9º G		8º F		PP2A
11:15							
12:05	7º D	P2E	9º B	10º H	10º G	PP2B	9º D
12:50		8º D	P2D			9º F	
13:35							
14:35							
15:30		8º E	11º F			11º D	
16:15							
17:00							
4ª Feira	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
08:45		12º E	7º E	7º H	P2F		
09:30							
10:30	8º A	12º D	10º A		P2C	10º D	P2B
11:15				7º C			
12:05		PJS2A	11º A	10º F	9º A	PJS1A	8º G
12:50		PJS3ABC				8º H	
13:35							
14:35							
15:30		10º B		10º C			
16:15						8º C	
17:00							

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO 15 de setembro - 02 de outubro							
5ª Feira	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
08:45	12º CF	11º C	11º E	11º B	11º D	7º D	CFV2B
09:30							
10:30	12º A	9º C	9º E	PP1A	P1C	10º E	P1B
11:15							
12:05			PJ2AB	10º G		9º B	7º B
12:50	P2A	7º F	PJ1A		PJS1B		
13:35							
14:35							
15:30	9º F		8º D		7º A	11º F	
16:15					8º E		
17:00							
ATIVIDADE PROFESSORES							
6ª Feira	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
08:45	PJS1A	P1D	CFV2A		7º G		
09:30							
10:30	7º C	11º A	P2E	12º B	PP2B	P2D	12º D
11:15							
12:05	7º H	9º A	10º D	P2F	10º F	8º F	10º H
12:50		PP2A		8º A			
13:35							
14:35							
15:30	UFCD PJS2A (4268)		8º B			10º A	
16:15							
17:00							

DOCENTES - TURMAS							
	Lurdes Silva (CFV1 A / 10º A, B / 11º B / 12º A)						
	Mário Simas (10º C, D / 11º C / 12º B / P1B)						
	Paulo Machado (10º E, F, G / 11º E / 12º D)						
	Pedro Sousa (7º G / 8º C, E / 10º H / 11º A)						
	Rui Ribeiro (9º A, B / 11º D / 12º E / P2 B)						
	Ricardo Queirós (7º H / 8º H / 9º D / P2 A, C, D / CFV2 A, B)						
	Ana Medeiros (7º A, B, C, D, E / 9º C, G / PJ1A)						
	Marla Santos (7º F / 8º A, B, D, F, G / 12º C, F)						
	Carla Vieira (9º E, F / CFV1 B)						
	Manuel Pontes (PJ2 A, B / PJS2 A / P1 A, C, D, E / P2 E, F)						
	Renato Gonçalves (PP1 A / PP2 A, B / PJS1 A, B / PJS3 A, B, C / 11º F)						





DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
INSTALAÇÕES DESPORTIVAS - MAPA DE UTILIZAÇÃO 2020-2021

1º Período	1	2	3	4	5	6	7
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

15/09 – 02/10	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
06/10 – 23/10	J	PVE	S1	PVC	E	G	A
26/10 – 13/11	A	J	PVE	S1	PVC	E	G
16/11 – 04/12	G	A	J	PVE	S1	PVC	E
07/12 – 18/12	E	G	A	J	PVE	S1	PVC

2º Período	1	2	3	4	5	6	7
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

04/01 – 22/01	PVC	E	G	A	J	PVE	S1
25/01 – 12/02	S1	PVC	E	G	A	J	PVE
18/02 – 05/03	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
08/03 – 26/03	J	PVE	S1	PVC	E	G	A

3º Período	1	2	3	4	5	6	7
-------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------

14/04 – 01/05	A	J	PVE	S1	PVC	E	G
04/05 – 22/05	G	A	J	PVE	S1	PVC	E
25/05 – 15/06	E	G	A	J	PVE	S1	PVC

LEGENDA

PVE - Pavilhão da Escola Secundária da Ribeira Grande*

PVC - Pavilhão do Complexo Desportivo da Ribeira Grande (CDRG)**

J - Sala de Judo do CDRG**

G - Sala de Ginástica do CDRG**

A - Pista de Atletismo do CDRG**

E - Polidesportivo Exterior do CDRG**

Sofia Balanco

Estágio Pedagógico – Escola Secundária da Ribeira Grande (São Miguel – Açores)

S1 - Campo de Futebol com relvado sintético do CDRG - Lado Sul*

OBSERVAÇÃO

* Utilizam os balneários da ESG.

** Utilizam os balneários do CDRG.

Sistema de utilização das Instalações Desportivas

Anexo III – Mapa de Instalação Desportiva por unidade Didática



DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
MAPA DE INSTALAÇÃO DESPORTIVA POR UNIDADE DIDÁTICA

UNIDADE DIDÁTICA	INSTALAÇÕES DESPORTIVAS						
	PVE	S1	PVC	E	G	A	J
ANDEBOL			x				
ATLETISMO CORRIDAS							
ATLETISMO LANÇAMENTOS							
ATLETISMO SALTO EM ALTURA							
ATLETISMO SALTO EM COMPRIMENTO							
BADMINTON							
BASQUETEBOL	x						
SOFTEBOL							
DANÇA							x
FUTEBOL				x			
FUTSAL	x						
GINÁSTICA ACROBÁTICA							x
GINÁSTICA APARELHOS							
GINÁSTICA SOLO							
JUDO							
RÂGUEBI		x					
TÊNIS DE CAMPO							
VOLEIBOL							
UNIDADE DIDÁTICA			PRIORIDADE	x		POSSÍVEL	

Os espaços que a escola dispõe são:

PVE - Pavilhão da Escola Secundária da Ribeira Grande

PVC - Pavilhão do Complexo Desportivo da Ribeira Grande (CDRG)

J - Sala de Judo do CDRG

G - Sala de Ginástica do CDRG

A - Pista de Atletismo do CDRG

E - Polidesportivo Exterior do CDRG

S1 - Campo de Futebol com relvado sintético do CDRG

Anexo IV – Critérios de Avaliação 3º ciclo

Critérios De Avaliação	Níveis de desempenho				
	Nível 1	Nível 2	Nível 3	Nível 4	Nível 5
Habilidades Motoras Básicas/Complexas (JDC e Softbol)		O aluno coopera pontualmente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos realizando esporadicamente as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera na maioria das vezes com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente, com falhas pontuais, com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras como jogador e também como árbitro.	O aluno coopera sistematicamente com os companheiros para o alcance do objetivo, nos Jogos Desportivos Coletivos, realizando as ações técnico-táticas elementares em todas as funções com elevado nível, conforme a oposição em cada fase do jogo, aplicando as regras na íntegra como jogador e também como árbitro.
Destreza e Correção Técnica (Ginástica)		O aluno revela muitas dificuldades em compor, realizar e analisar as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e em aplicar os critérios de correção técnica, expressão e combinação, bem como apreciar os esquemas de acordo com esses critérios.	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios.	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com rigor, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com correção.	O aluno compõe, realiza e analisa, as destrezas elementares de acrobacia, dos saltos, do solo e dos outros aparelhos, em esquemas individuais e/ou de grupo com rigor, e aplica os critérios de correção técnica, expressão e combinação, apreciando os esquemas de acordo com esses critérios com elevado nível.

(Atletismo)		O aluno tem muita dificuldade em realizar e analisar saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo pontualmente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com correção e algum rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.	O aluno realiza e analisa saltos, corridas, lançamentos e marcha, cumprindo com elevada correção e rigor as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.
(Atividades de Combate)		O aluno realiza pontualmente as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno realiza as ações do domínio de oposição em utilizando corretamente as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade e correção, e apenas com falhas pontuais, as ações do domínio de oposição utilizando as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando as regras, quer como executante quer como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade e correção as ações do domínio de oposição utilizando com rigor as técnicas elementares de projeção e controlo, com segurança (própria e do opositor) e aplicando sempre as regras, quer como executante quer como árbitro.
(Jogos de Raquetas)		O aluno realiza pontualmente as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando raramente as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	O aluno realiza as ações técnico táticas elementares com correção garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, algumas vezes, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade e correção, na maioria das vezes, as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, com falhas pontuais, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.	O aluno realiza com oportunidade, correção e rigor as ações técnico táticas elementares garantindo a iniciativa e ofensividade em participações «individuais» e «a pares», aplicando, sempre, as regras, não só como jogador, mas também como árbitro.

Expressividade Rítmica (Act. Rítmicas e Expressivas)		O aluno, pontualmente, aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, e aplica os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com alguma correção, os critérios de expressividade, de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.	O aluno aprecia, compõe e realiza sequências de elementos técnicos elementares em coreografias individuais e ou em grupo, aplicando, com correção, rigor, os critérios de expressividade de acordo com os motivos das composições.
Destreza e Coordenação Motora (Aptidão Física) (Act. Exploração da Natureza)		O aluno tem muita dificuldade em desenvolver as capacidades motoras e evidenciar aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, pontualmente, técnicas de orientação e nem sempre respeitando as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, na maioria das vezes e com correção, técnicas de orientação, respeitando, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas acima da Zona Saudável de Aptidão Física do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando, com falhas pontuais, técnicas de orientação e respeitando sempre as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.	Desenvolve as capacidades motoras e evidencia elevada aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas no Perfil Atlético do programa FITescola®, para a sua idade e sexo. O aluno realiza percursos elementares, utilizando sempre com oportunidade e correção, técnicas de orientação e respeitando, na íntegra, as regras de organização, participação, e de preservação da qualidade do ambiente.

Mobilização de Conhecimentos		O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com muita dificuldade. Desconhece os objetivos, e aplica pontualmente as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas. O aluno interpreta com muita dificuldade e pontualmente, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com correção. Conhece os objetivos e aplica, na maioria das vezes, as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção. O aluno interpreta com correção, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com correção e algum rigor. Conhece os objetivos e aplica as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com correção e pertinência. O aluno interpreta com correção e algumas falhas pontuais, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.	O aluno relaciona Aptidão Física e Saúde e identifica os benefícios do exercício físico para a saúde com rigor e pertinência. Conhece os objetivos e aplica sempre as regras e os fundamentos técnico-táticos das matérias lecionadas com elevado nível. O aluno interpreta com correção e oportunidade, a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os Jogos Olímpicos e Paralímpicos.
	Responsabilidade	Pontualmente: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Na maioria das vezes: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Apesar de revelar algumas falhas pontuais: - Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.	Sistematicamente: -Cumpre com as tarefas propostas e deveres; - contribui efetivamente para um clima propício à aprendizagem de todos.
	Envolvimento	Pontualmente: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Na maioria das vezes: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Apesar de revelar algumas falhas pontuais: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.	Sistematicamente: - Participa de forma ativa nas tarefas propostas; - procura ultrapassar as suas dificuldades.

Anexo V – Grelha-resumo de Caracterização da Turma

Grelha-resumo de caracterização da turma 8.º B							
Alunos	Idade	Residência	Proveniência	Problemas de Saúde	Retenções	Observações	Conteúdos Não Lecionados
1.	12	Ribeira Seca	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf. Comportamento: suf Assiduidade: regular; Proposto para tutoria “Sonha+”	
2.	13	Ribeirinha	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: bom Comportamento: suf Assiduidade: regular	
3.	13	Ribeirinha	7.º F	Nada a registar	0	Aproveitamento: B Comportamento: B Assiduidade: regular	
4.	13	Matriz	7.º B	Alergias/Miopia	0	Aproveitamento: suf Comportamento: suf	

						Assiduidade: regular Falta de atenção/concentração; dificuldades de ortografia; proposta de apoio fora da sala de aula a Inglês	
5.	12	Ribeirinha	6.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: bom Comportamento: bom Assiduidade: regular	
6.	13	Ribeirinha	6.º B	Visão: miopia	0	Aproveitamento: bom Comportamento: bom Assiduidade: regular	
7.	13	Ribeirinha (Farol do Cintrão)	Transferida da EBS Graciosa	Visão: miopia	0	Aproveitamento: MB Comportamento: MB Assiduidade: regular	
8.	13	Matriz	7.º B	Visão	0	Aproveitamento: bom Comportamento: bom	

						Assiduidade: regular	
9.	13	Conceição	7.º B	Asma alérgica	1	Aproveitamento: suf Comportamento: algumas participações disciplinares Assiduidade: regular Continua a ser acompanhado pelo SPO. Medidas sugeridas: acompanhamento pelo SPO.	
10.	13	Matriz	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf Comportamento: bom Assiduidade: regular	
11.	13	Conceição	7.º F	Visão: vê mal ao longe	0	Aproveitamento: B Comportamento: B Assiduidade: regular	
12.	12	Conceição	7.º B	Dermatite atópica	0	Aproveitamento: MB Comportamento: MB Assiduidade: regular	

13.	13	Conceição	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf Comportamento: uma participação disciplinar Assiduidade: regular; Proposto para apoio fora da sala de aula a Inglês; proposto para tutoria “Sonha +”	
14.	13	Matriz	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf/insuf em algumas disciplinas Comportamento: com algumas participações disciplinares Assiduidade: regular Falta de métodos e hábitos de trabalho; falta de empenho nas tarefas propostas; proposto para apoio fora da sala de aula a Inglês; proposto para tutoria “Sonha +”; permanência no apoio intervenção académica e comportamental e pequenos grupos	
15.	13	Matriz	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf Comportamento: satisfaz	

						Assiduidade: regular	
16.	12	Pico da Pedra	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf Comportamento: bom Assiduidade: regular	
17.	14	Ribeira Seca	7.º B	Nada a registar	1	Aproveitamento: insuf Comportamento: satisfaz Assiduidade: regular Falta de métodos e hábitos de trabalho; falta de interesse. Acompanhada pelo SPO Medidas sugeridas: tutoria, adaptações curriculares, diversificação dos instrumentos de avaliação, testes faseados.	
18.	13	Matriz	7.º B	Hiperatividade	0	Aproveitamento: suf Comportamento: satisfaz Assiduidade: regular Muitas dificuldades de concentração nas tarefas; envolve-se facilmente em conflitos com os	

						colegas de turma.	
19.	13	Ribeira Seca	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: suf Comportamento: satisfaz Assiduidade: regular	
21.	13	Matriz	7.º B	Alergias/Miopia	0	Aproveitamento: suf Comportamento: satisfaz Assiduidade: regular Falta de atenção/concentração; dificuldades de ortografia	
21.	13	Ribeirinha	7.º B	Nada a registar	0	Aproveitamento: MB Comportamento: B Assiduidade: regular	