



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTO
ENSINO DA EDUCAÇÃO FÍSICA NOS ENSINOS BÁSICO E SECUNDÁRIO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA
STUART CARVALHAIS**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientada por Professor Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva e Professor José Eduardo Monteiro

ANDRÉ FILIPE DA ROCHA CONDE

Nº 22101673

2024

www.ulusofona.pt

ANDRÉ FILIPE DA ROCHA CONDE

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA
ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS**

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em prova pública na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 2 de fevereiro, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº 621/ 2024, de 24 de janeiro, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Vogais: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães - Arguente

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

Este trabalho também foi orientado por Prof. José Eduardo Monteiro.

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Lisboa

2024

Epígrafe

*Intelligence and skill can only function
at the peak of their capacity
when the body is healthy and strong.*

(John F. Kennedy)

Agradecimentos

Aos meus pais, pelo apoio, compreensão e paciência demonstrados ao longo de toda esta etapa da minha vida.

À minha irmã, pelo apoio e ajuda constantes, ao longo de toda a minha formação.

Ao Professor José Eduardo Monteiro, orientador de escola, por todo o apoio na orientação, liderança e confiança dada, durante todo o processo de estágio. Obrigado pelos ensinamentos e reflexões sobre o que é ser um bom profissional, pensando sempre nos alunos e na importância da disciplina de Educação Física.

Ao Professor Doutor Eduardo Silva, orientador universitário, por todos os conselhos, disponibilidade e acompanhamento ao longo de todo o estágio pedagógico.

À Matilde, pela paciência, motivação e apoio incondicional ao longo de toda a minha formação académica. Sem ti, seria tudo mais difícil.

Aos meus colegas de estágio e de zona, Inês Silva, João Cabrita, Hugo Macedo e Igor Fares, pela partilha e discussão ao longo de todo este processo.

Aos meus colegas de faculdade, Tomás, Miguel e Pedro, pela vossa amizade e apoio, tornando tudo mais fácil.

Aos meus amigos, Gonçalo e Hugo, pelo apoio e motivação.

Aos Professores do DEF do AEM, pela disponibilidade, partilha e inclusão ao longo do estágio.

Aos meus alunos, pelo respeito, amizade e competência demonstrada ao longo de todo o ano letivo.

A todos vós, muito obrigado.

Resumo

O presente relatório apresenta um resumo do que foi realizado durante o estágio.

Na área de Lecionação, os resultados apontam para melhorias evidenciadas no domínio das matérias e da aptidão física na maioria dos alunos. De forma particular, o projeto “Trabalho Suplementar da Área de Aptidão Física” contribuiu para a evolução observada, na área da aptidão física. Destacar ainda, a importância da inclusão dos alunos no seu processo educativo, relembrando os valores inseridos no documento do perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória, como: responsabilidade e integridade, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação. Assim, os alunos tiveram a possibilidade de demonstrar esses valores, sendo assim responsáveis pelas decisões tomadas em torno do seu processo.

Na área de Direção de Turma, destaco a boa relação entre professor-aluno e aluno-aluno, tendo sido fundamental, especificamente durante o projeto específico “Ação de Solidariedade e Voluntariado à Causa Animal”. Este projeto permitiu aos alunos o desenvolvimento de uma ação solidária, com a entrega de material a um canil, bem como a vivência de novas experiências e a promoção das relações com a comunidade escolar.

Na área de Desporto Escolar, assumi a equipa de Voleibol de Juvenis Masculinos. A equipa demonstrou um nível de desempenho bastante elevado. As principais áreas de trabalho foram ao nível da dimensão estratégica e comunicativa para a maioria dos elementos da equipa. Na qual, resultou de melhorias evidenciadas na qualidade de jogo apresentada. De forma particular, o projeto “Serviço por Cima em Suspensão” permitiu aumentar o número de alunos que conseguia realizar esta técnica.

Na área do Seminário aprofundi o tema “Fatores de Desenvolvimento do Trabalho da Área da Aptidão Física”. Este demonstrou-se pertinente, não só pela discussão que gerou nas reuniões de departamento, mas também por ser uma das áreas de intervenção da disciplina de Educação Física. Os objetivos propostos foram alcançados, através da exposição do problema e posterior reflexão por parte dos Professores.

Destaco ainda, a Saída de Campo, que foi o ponto mais positivo do meu estágio. O convívio e trabalho colaborativo entre turmas foi evidente ao longo do dia, onde houve a possibilidade de os alunos experimentarem novas atividades.

Palavras-chave: Educação Física; Aptidão Física; Voleibol; Saída de Campo; Seminário.

Abstract

This report presents a summary of what was accomplished during the pedagogical internship in different areas.

In the area of Teaching, the results point to evident improvements in the mastery of subjects and physical fitness in many students. In particular, the “Supplementary Work in the Physical Fitness Area” project contributed to the observed evolution in the mastery of physical fitness. Also, highlight the importance of including students in their educational process, remembering the values included in the students’ profile document upon leaving compulsory education, such as: responsibility and integrity, excellence and demand curiosity, reflection and innovation. Thus, students had the opportunity to demonstrate these values, thus being responsible for the decisions made around their process.

In the area of Class Management, I highlight the excellent relationship between teacher-student, which was fundamental, specifically during the specific project “Action of Solidarity and Volunteering for the Animal Cause”. This project allowed students to develop a solidarity of material to a kennel, as well as to experience new experiences and promote relationships with the school community.

I took charge of the Men’s Youth Volleyball team in the School Sports area. The team demonstrated a very high level of performance. The main areas of work were in terms of the strategic and communicative dimensions of the majority of team members. Which resulted in significant improvements, evident in the quality of the game presented. In particular, the “Service in the Suspension” project made it possible to increase the number of students who could perform this technique.

In the Seminar area, I delved deeper into the topic “Work Development Factors in the Area of Physical Fitness”. This proved to be relevant, not only because of the discussion it generated in the department meeting, but also because it is one of the intervention areas of the Physical Education discipline. The proposed objectives were achieved through the exposure of the problem and subsequent reflection by the teachers.

I would also like to highlight the Field Trip, which was the most positive point of my internship. The coexistence and collaborative work between classes were evident, allowing students to experience new activities.

Keywords: Physical Education; Physical Aptitude; Volleyball; Class Direction; Seminar.

Abreviaturas

AEM – Agrupamento de Escolas de Massamá

AI – Avaliação Inicial

CT – Conselho de Turma

DE – Desporto Escolar

DEF – Departamento de Educação Física

DT – Direção de Turma

EE – Encarregados de Educação

EF – Educação Física

EP – Estágio Pedagógico

ESSC – Escola Secundária Stuart Carvalhais

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

nº - número

RE – Relatório de Estágio

SC – Saída de Campo

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PTI – Professor a Tempo Inteiro

Índice

Introdução.....	12
1. Lecionação.....	16
1.1. Caracterização da Escola.....	16
1.2. Caracterização da Turma.....	16
1.3. Projeto – Trabalho Suplementar na Área da Aptidão Física	16
1.4. 1ª Etapa.....	18
1.4.1. Plano	19
1.4.2. Balanço	22
1.4.3. Objetivos Pessoais.....	28
1.5. 2ª Etapa.....	28
1.5.1. Plano	30
1.5.2. Balanço	34
1.5.3. Objetivos Pessoais.....	37
1.6. 3ª Etapa.....	38
1.6.1. Plano	39
1.6.2. Balanço	41
1.6.3. Objetivos Pessoais.....	44
1.7. 4ª Etapa.....	44
1.7.1. Plano	45
1.7.2. Balanço	47
1.8. Professor a Tempo Inteiro – PTI	50
1.8.1. Plano	50
1.8.2. Balanço	51
1.9. Atividades de Escola	52
1.9.1. Corta-Mato.....	52
1.9.2. Torneio de Voleibol.....	52
1.9.3. Torneio de Badminton.....	53
1.9.4. Dia do Agrupamento	53
1.9.5. Torneio de Hóquei em Patins.....	53
1.9.6. Torneio de Basquetebol.....	53
2. Direção de Turma	54
2.1. Caracterização da Turma.....	54
2.2. Projeto – Ação de Solidariedade e Voluntariado à Causa Animal	54
2.3. 1ª Etapa.....	56
2.3.1. Plano	57
2.3.2. Balanço	57
2.4. 2ª Etapa.....	58
2.4.1. Plano	58
2.4.2. Balanço	59
2.5. 3ª Etapa.....	59
2.5.1. Plano	60
2.5.2. Balanço	60
2.6. 4ª Etapa.....	61
2.6.1. Plano	61

2.6.2.	Balanço	62
2.7.	Saída de Campo	63
2.7.1.	Plano	63
2.7.2.	Balanço	64
3.	Desporto Escolar.....	66
3.1.	Caracterização do Grupo – Equipa	66
3.2.	Projeto – Serviço por cima em suspensão na modalidade de Voleibol	66
3.3.	1ª Etapa.....	68
3.3.1.	Plano	68
3.3.2.	Balanço	69
3.4.	2ª Etapa.....	69
3.4.1.	Plano	70
3.4.2.	Balanço	71
3.5.	3ª Etapa.....	71
3.5.1.	Plano	72
3.5.2.	Balanço	72
3.6.	4ª Etapa.....	73
3.6.1.	Plano	74
3.6.2.	Balanço	74
4.	Seminário	76
4.1.	1ª Etapa.....	76
4.1.1.	Pertinência do Tema	76
4.1.2.	Revisão da Literatura	76
4.2.	2ª Etapa.....	77
4.2.1.	Desenho de Estudo	77
4.2.2.	Instrumentos	77
4.2.3.	Amostra	78
4.2.4.	Procedimentos	78
4.3.	3ª Etapa.....	79
4.3.1.	Análise de Dados	79
4.3.2.	Apresentação e Discussão dos Resultados.....	80
4.3.3.	Conclusões	83
4.4.	4ª Etapa.....	85
4.4.1.	Balanço Final.....	85
	Conclusões	87
	Referências Bibliográficas.....	90
	Apêndices	I
	Apêndice I – Espaços e matérias a abordar	II
	Apêndice II - Nível dos alunos no Futebol	III
	Apêndice III - Nível dos alunos no Andebol.....	III
	Apêndice IV - Nível dos alunos no Voleibol	IV
	Apêndice V - Nível dos alunos no Basquetebol	IV
	Apêndice VI - Nível dos alunos na Ginástica de Solo.....	V

Apêndice VII - Nível dos alunos no Minitrampolim	V
Apêndice VIII - Nível dos alunos no Plinto e Boque	VI
Apêndice IX – Nível dos alunos na Trave	VI
Apêndice X – Nível dos alunos na Corrida de Barreiras	VII
Apêndice XI – Nível dos alunos no Badminton	VII
Apêndice XII – Nível dos alunos na Patinagem	VII
Apêndice XIII – Nível dos alunos na Dança	VIII
Apêndice XIV – Nível dos alunos na Aptidão Física	VIII
Apêndice XV - Constituição dos grupos de trabalho da 2ª etapa.....	IX
Apêndice XVI - Classificações do 1º semestre.....	X
Apêndice XVII - Proposta de trabalho para a área dos Conhecimentos na 3ª etapa	XI
Apêndice XVIII – Classificações Finais	XII
Apêndice I - Horário da semana do PTI	XIII
Apêndice XX - Dados da avaliação inicial do 6º para o Seminário.....	XIII
Apêndice XXI - Dados da avaliação inicial do 7º ano para o Seminário.....	XIV
Apêndice XXII – Dados da avaliação inicial do 9º ano para o Seminário.....	XIV
Anexos.....	XV
Anexo 1 - Critérios de Avaliação para o 12º ano.....	XVI

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário semanal de estágio.....	14
Quadro 2 - Nível dos alunos na AI	23
Quadro 3 - Nível dos alunos na Aptidão Física na AI	26
Quadro 4 - Objetivos pessoais para a 2ª etapa	28
Quadro 5 - Nível de prioridades da turma.....	29
Quadro 6 - Objetivos gerais da 2ª etapa.....	30
Quadro 7 - Planeamento até à interrupção natalícia	31
Quadro 8 - Planeamento dos Jogos Desportivos Coletivos para a 2ª etapa	33
Quadro 9 - Planeamento da matéria da ginástica para a 2ª etapa.....	33
Quadro 10 - Planeamento da área da Aptidão Física para a 2ª etapa.....	34
Quadro 11 - Objetivos pessoais para a 3ª etapa	38
Quadro 12 - Objetivos gerais para a 3ª etapa	38
Quadro 13 - Objetivos pessoais para a 4ª etapa	44
Quadro 14 - Objetivos gerais para 4ª etapa.....	45
Quadro 15 - Critérios para a realização do PTI	50
Quadro 16 - Objetivos para a realização do PTI.....	51
Quadro 17 - Cronograma do projeto específico de DT.....	56
Quadro 18 - Objetivos gerais para a 1ª etapa	57
Quadro 19 - Objetivos gerais para a 2ª etapa	58
Quadro 20 - Objetivos gerais para a 3ª etapa	59
Quadro 21 - Objetivos gerais para a 4ª etapa	61
Quadro 22 - Objetivos gerais para a SC.....	63
Quadro 23 - Cronograma para o projeto específico de DE.....	68
Quadro 24 - Objetivos gerais para a 1ª etapa	68
Quadro 25 - Objetivos gerais para a 2ª etapa	70
Quadro 26 - Objetivos gerais para a 3ª etapa	72
Quadro 27 - Objetivos gerais para a 4ª etapa	73
Quadro 28 - Cronograma para o Seminário	79

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Comparação dos alunos com insucesso com base no projeto curricular e as aprendizagens essenciais no 6º ano.....	80
Tabela 2 - Comparação dos alunos com insucesso com base no projeto curricular e as aprendizagens essenciais no 9º ano.....	Erro! Marcador não definido.

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) é uma etapa fundamental na formação de profissionais de Educação Física (EF). Durante este período, os Professores Estagiários têm a oportunidade de vivenciar a prática em contextos reais de ensino, aumentar as suas capacidades pedagógicas e desenvolver uma compreensão mais profunda do papel do professor de EF. Durante este processo, é ainda necessário, existir um pensamento e uma reflexão sobre as práticas pedagógicas e como estas, estão a influenciar o desenvolvimento do aluno. Posto isto, segundo Alarcão (1996), ser um Professor reflexivo é ter a competência de usar o pensamento como atribuidor de sentido, juntando a cognição e afetividade num ato próprio, sendo este, específico do ser humano.

O EP oferece aos futuros profissionais a oportunidade de aplicar os conhecimentos teóricos adquiridos ao longo de vários anos de formação, sendo também uma oportunidade única para perceber o funcionamento normal de uma escola, interagir com alunos e adquirir competências necessárias a nível prático.

A minha intervenção enquanto Professor estagiário teve lugar na Escola Secundária Stuart Carvalhais (ESSC), escola-sede do Agrupamento de Escolas de Massamá (AEM), situada no concelho de Massamá. O agrupamento é composto por um conjunto de escolas básicas e jardins de infância e pela Escola Básica 2/3 Egas Moniz.

A escolha desta escola teve como base, o feedback obtido dos estagiários de anos anteriores, o facto de a escola ser perto do meu local de residência e, principalmente por ser uma escola pública. O último fator foi preponderante, visto que existem mais escolas públicas do que privadas e oferece a oportunidade de conviver com alunos de diferentes culturas, contextos e realidades, estando mais próximos da realidade onde futuramente estarei inserido como Professor de Educação Física.

O Departamento de Educação Física (DEF) do AEM elaborou um projeto curricular, sendo utilizado desde o 5º ano de escolaridade até ao 12º ano. Este é o documento de referência na ESSC tendo como base os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). O projeto tem como objetivos: gerais: 1- aproximar as competências desenvolvidas na disciplina às perspetivas de desenvolvimento descritas nos PNEF; 2 - criar, no seio do grupo de EF, o desenvolvimento de uma estratégia curricular comum articulando horizontal e verticalmente, ao longo dos anos lecionados na escola, o

currículo da disciplina de EF numa primeira fase e, numa fase posterior, da EF com o Desporto Escolar (DE); 3 - identificar matérias prioritárias por ano de escolaridade, não deixando de trabalhar as restantes; 4 - garantir a aprendizagem faseada na área dos conhecimentos, identificando áreas de intervenção prioritária e diversificando os métodos de trabalho e os instrumentos de recolha de informação; 5 - elaborar programas específicos de forma a recuperar alunos que se encontrem abaixo da zona saudável de aptidão física; 6 - oferecer, em complementaridade com o desenvolvimento do currículo, atividades de DE que se articulem diretamente com as opções curriculares do departamento; 7 - estabelecer critérios de avaliação em perfeita coerência com as decisões curriculares e com as orientações do programa nacional; 7 - formalizar, num único documento, todas as opções tomadas no âmbito curricular e da avaliação garantido o compromisso coletivo no desenvolvimento deste projeto. É importante salientar que o projeto curricular desta escola sofreu algumas alterações este ano letivo. Estas alterações foram tomadas em total consenso e acordo de todos os Professores do departamento de EF que teve como objetivo potencializar ao máximo as capacidades dos alunos e tornar o currículo mais desafiante para todos.

No que diz respeito ao EP, a minha intervenção baseou-se em quatro áreas, sendo elas: a Lecionação, Direção de Turma (DT), DE e Seminário. As quatro áreas têm em vista, o desenvolvimento e evolução dos alunos, do Professor estagiário e da escola.

Relativamente à Lecionação, a turma era do 12º ano, do curso de Ciências e Tecnologias, com cerca de 27 alunos. O horário escolar da disciplina de EF foi de 90 minutos, duas vezes por semana. A turma era composta por 15 raparigas e 12 rapazes, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos de idade. Neste âmbito foram realizadas diversas atividades como: o projeto do Professor a Tempo Inteiro (PTI) e vários torneios interturmas, estando presente na organização e funcionamento das mesmas.

Na DT, o trabalho foi inserido mais concretamente no projeto específico e na Saída de Campo (SC). A colaboração com o diretor de turma foi de extrema importância, o que me permitiu conhecer as suas funções, bem como observar estratégias que promovam o bom relacionamento entre alunos, Professores e Encarregados de Educação (EE).

Em relação ao DE, estive inserido na equipa de Juvenis Masculinos, na modalidade de Voleibol. A equipa continha cerca de 25 alunos com idades compreendidas

entre os 15 e os 18 anos de idade, sendo que os alunos que podiam competir eram apenas alunos nascidos até ao ano de 2005. A nível competitivo atingimos a fase dos pré-regionais, tendo perdido na final a possibilidade de ir representar a região de Lisboa aos Regionais.

O Seminário teve como tema, os Fatores de Desenvolvimento do Trabalho da Área da Aptidão Física e como principal objetivo, verificar se os critérios da área da Aptidão Física provocavam desafios a todos os alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade. Para finalizar esta investigação, concretizou-se uma reunião para a apresentação do tema supramencionado. A apresentação envolveu a participação e discussão dos Professores pertencentes ao DEF.

É importante salientar que as decisões a nível metodológico, especialmente na área de Lecionação, foram baseadas nos valores descritos no documento do *Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória*, destacando a responsabilidade e integridade, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação. Tal assume total pertinência nas minhas tomadas de decisão, visto que os alunos se encontravam no 12º ano de escolaridade e eu pretendia a sua inclusão como agentes ativos no seu processo educativo.

De modo a estruturar a minha intervenção enquanto Professor estagiário, apresento o meu horário semanal ao longo deste processo:

Quadro 1.

Horário semanal de estágio

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h – 9h30					
10 – 11h30					Reunião - Estágio
12h – 13h30					
13h30 – 15h	Desporto Escolar	Lecionação - Turma	Observação	Lecionação - Turma	Observação
15h30 – 16h					
16h – 17h30					
18h30 – 20h		Desporto Escolar	Faculdade	Desporto Escolar	
20h – 22h			Faculdade		

O presente Relatório de Estágio (RE) está organizado com base nas quatro áreas de intervenção, focando no que foi realizado e um balanço do mesmo. A realização do mesmo serviu como um momento de reflexão e pensamento crítico sobre as decisões tomadas ao longo deste processo.

1. Lecionação

1.1. Caracterização da Escola

Antes de começar com o plano e balanço das diferentes etapas, é importante contextualizar a escola onde estive inserido, as suas condições e as características da turma na qual lecionei as aulas. Como já foi referido anteriormente, a ESSC é a escola sede do agrupamento e está localizada ao norte da freguesia de Massamá. Este agrupamento engloba um conjunto de escolas básicas e jardins de infância e, ainda, a escola básica 2/3 Egas Moniz. Deste modo, o projeto curricular elaborado pelos Professores inclui os Professores da ESSC e da Escola Básica 2/3 Egas Moniz. Este projeto curricular vai desde o 5º ano de escolaridade até ao 12º ano. Relativamente à disciplina de EF, a escola possui 4 espaços para a realização da mesma, sendo estes um ginásio, um pavilhão que é dividido (onde estão duas turmas em simultâneo) e um espaço exterior.

1.2. Caracterização da Turma

A turma que me foi atribuída para a lecionação das aulas ao longo do ano letivo é uma turma de 12º ano do curso de Ciências e Tecnologias, com cerca de 27 alunos. O horário escolar da disciplina de EF é de 90 minutos duas vezes por semana. A turma é composta por 15 raparigas e 12 rapazes, com idades compreendidas entre os 17 e os 18 anos de idade. Para além de EF, os alunos complementam os seus estudos com as disciplinas de Português, Matemática, Biologia e Informática.

1.3. Projeto – Trabalho Suplementar na Área da Aptidão Física

O tema escolhido para o projeto específico na área de lecionação foi o trabalho suplementar na área da Aptidão Física. O principal objetivo deste projeto foi aumentar os níveis de Aptidão Física de determinados alunos, tendo como base a sua avaliação inicial. Antes de apresentar as razões para as quais escolhi esta temática, é necessário referir o que significa diferenciação, suplemento e Aptidão Física.

Diferenciação no ensino refere-se à capacidade de resposta que o docente tem perante a diversidade de alunos com que se depara em aula (Tomlinson, 2008). Segundo Rink (2014), citado por Heidorn e Mosier (2019), esta diferenciação pode acontecer incluindo estratégias flexíveis na organização dos grupos, na mudança do ambiente de aprendizagem ou, ainda, na incorporação de diferentes abordagens de conteúdos ou processos.

De acordo com o dicionário, a palavra suplemento significa acrescentar algo que está em falta. Ou seja, aquilo que serve para suprir qualquer falta. Deste modo, os alunos necessitavam de um suplemento de trabalho na área de Aptidão Física para obter melhores resultados.

Relativamente à Aptidão Física, e com base na bateria de testes do FITescola, esta envolve um conjunto de atributos que decorrem da interação do património genético com os hábitos de exercício. Melhores indicadores de Aptidão Física resultam no aumento do desempenho físico e, de forma conjugada ou independente, na preservação e melhoria da saúde em todo o ciclo da vida. Com base nas Aprendizagens Essenciais referentes ao ano de escolaridade que lectionei (12º ano), os alunos devem passar a ser capazes de desenvolver as suas capacidades motoras evidenciando aptidão muscular e aptidão aeróbia, enquadradas na zona saudável de Aptidão Física, para a sua idade e sexo.

Após uma avaliação inicial (AI) da turma, foi possível verificar resultados insuficientes nos testes de FITNESSGRAM. Sendo que numa turma de 27 alunos, 10 destes (37%) tinham pelo menos um teste negativo na área da Aptidão Física e 5 alunos tinham dois ou mais testes negativos nesta área.

Importa ainda referir que 3 alunos estavam muito perto de subir de nível (de 4 para 5), bastando apenas melhorar um teste para esse efeito. Deste modo, surgiu a necessidade de encontrar estratégias durante as aulas para um trabalho diferenciado para estes alunos. Para que tal acontecesse, foi proposto aos alunos que para além do trabalho realizado por todos durante as aulas, realizassem um trabalho suplementar (prescrito por mim), de forma a conseguirem melhorar o nível da Aptidão Física.

Deste modo, 9 alunos realizaram um trabalho suplementar de Aptidão Física porque necessitavam e 3 alunos realizaram um trabalho suplementar de Aptidão Física porque estavam prestes a subir de nível. Destes 12 alunos, 9 efetuaram um trabalho

suplementar ao nível da resistência, 2 realizaram um trabalho suplementar ao nível da força superior e 1 realizou um trabalho suplementar ao nível da força média.

Em relação ao trabalho realizado nas aulas, como já foi referido anteriormente, estes alunos realizavam as tarefas comuns a todos, e ainda um suplemento, escolhendo o momento em que queriam realizar o mesmo, não interferindo no funcionamento normal das aulas. O trabalho específico variava de aluno para aluno e, segundo Bompa (2007), citado por Pinheiro, Baptista e Santos (2023), o princípio da individualização refere-se ao treinador/professor que deve tratar cada desportista/aluno individualmente, de acordo com as suas habilidades, o seu potencial, as suas características de aprendizagem e da especificidade do desporto, independentemente do nível de rendimento. Posto isto, e tendo como exemplo: um aluno que realizava um trabalho suplementar a nível da resistência tinha de efetuar mais vinte percursos de vaivém do que o resto da turma em todas as aulas, num ritmo que lhe causasse fadiga e um aluno que realizava um trabalho suplementar a nível de força superior tinha de efetuar mais 10 flexões do que o resto da turma em todas as aulas.

Para terminar, concluiu-se que os resultados deste projeto foram satisfatórios, pois todos os alunos envolventes melhoraram a sua prestação nas avaliações finais da área da Aptidão Física. Contudo, 3 alunos mantiveram resultados negativos na última avaliação (2 no teste do vaivém e 1 no teste das extensões de braços). Assim, é possível concluir que o trabalho realizado ao longo do ano letivo, acrescentando o projeto específico, permitiu que os alunos tivessem melhorias ao nível da Aptidão Física, mostrando que quando este trabalho é realizado de forma planeada e controlada, pode ter resultados muito positivos.

1.4. 1ª Etapa

A primeira etapa de lecionação é a etapa da AI, na qual é necessário escolher objetivos ambiciosos. Tal prevê respeitar as necessidades dos alunos, mas também que constituam um desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades (Carvalho, 2017). Assim sendo e, segundo Bom et al., (1992), o período da AI teve como principal objetivo: saber quais os blocos do programa ou as habilidades em que os alunos demonstram mais dificuldades, verificar se, para o ano de escolaridade que

leciona, os objetivos do programa são válidos para os seus alunos ou se, por qualquer razão, necessita de proceder a ajustamentos e deve observar os alunos na relação com os outros e na relação com o Professor. Nesta etapa, é ainda necessário estabelecer dinâmicas e rotinas comuns que se vão realizar ao longo das aulas, de modo que se consiga aproveitar ao máximo o tempo disponível de aula.

Com base no projeto curricular elaborado pelo grupo de DEF baseado nos PNEF é possível definir três grandes áreas a serem trabalhadas em todos os anos de escolaridade nesta escola: área das Atividades Físicas e Desportivas, área da Aptidão Física e área dos Conhecimentos.

Para terminar, importa enquadrar toda esta informação com alguns dos critérios de avaliação referentes ao 12º ano de escolaridade na ESSC, como por exemplo: para um aluno ter no mínimo 10 valores necessita de ter pelo menos 3 níveis Introdução e 3 níveis Elementar na área das Atividades Físicas e Desportivas, necessita de ter 5 testes do FITNESSGRAM na zona saudável na área da Aptidão Física e na área dos Conhecimentos a média é ponderada conforme a qualidade das tarefas apresentadas (**Anexo 1**).

1.4.1. Plano

A primeira etapa de lecionação tinha, inicialmente, uma duração de cinco semanas, no entanto, não foi possível realizar todas as avaliações iniciais necessárias durante este período, tendo sido, por isso prolongada mais uma semana.

Como já foi referido anteriormente, a escola possui quatro espaços para a realização da disciplina de EF. Conforme o que foi acordado pelo grupo de DEF a polivalência dos espaços é relativa, ou seja, existem espaços determinados para realizar certas matérias, como por exemplo apenas se pode realizar salto em altura no ginásio, visto ser o único espaço onde estão reunidas as condições necessárias para realizar esta matéria. Outra das razões apresentadas foi que cada espaço potencia diferentes modalidades e o *roulement* serve para os alunos terem diferentes experiências em diferentes espaços. Deste modo, **o apêndice I** tem como finalidade agrupar as matérias nos diferentes espaços disponíveis. Salientar novamente, que o pavilhão é um espaço onde estão duas turmas em simultâneo.

Relativamente à constituição dos grupos, numa fase inicial foram os alunos a escolher, tendo em consideração apenas duas condicionantes: 1 – existência de pelo menos uma rapariga e um rapaz em cada grupo; 2 – os alunos que transitaram de outra turma não podiam ficar juntos. A primeira condicionante tinha como objetivo facilitar a escolha dos pares para a realização da dança social que se irá efetuar mais tarde. A segunda condicionante tinha como objetivo promover a integração de novos alunos na turma. Leitão (2010), diz que um dos aspetos definitivos da organização de oportunidades cooperativas de aprendizagem é a apreensão com a maximização da heterogeneidade dos grupos de trabalho, em relação a variáveis como as competências académicas e sociais, o género, a etnia e a cultura. A escolha por parte dos alunos na constituição dos grupos contribuiu assim, para uma melhor perceção das amizades, níveis de cooperação da turma e o seu nível de trabalho.

No que diz respeito à criação de rotinas e regras, foi estabelecido que, de cada vez que os alunos necessitavam de ir beber água ou ir à casa de banho podiam fazê-lo no período de rotações das diferentes áreas, não comprometendo assim o normal funcionamento da aula. Outra rotina implementada foi a formação de uma meia-lua por parte dos alunos à frente do Professor, tanto no início como no fim das aulas, sendo mais fácil para o Professor realizar uma pequena introdução à aula e um balanço final da mesma.

1.4.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

O projeto curricular do agrupamento envolve todas as matérias previstas nos PNEF, tais como: Basquetebol, Futebol, Voleibol, Andebol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Ginástica Acrobática, Raquetes, Patinagem, Dança, Atletismo e Orientação. Esta área é trabalhada em função de quatro níveis de desempenho: Parte Introdutória, Introdução, Elementar e Avançado.

Em relação ao processo de avaliação, conforme o projeto curricular, o nível base e estipulado para o 12º ano é o nível avançado. Assim sendo, todas as situações de avaliação da área das Atividades Físicas e Desportivas pertenceram a este nível.

No basquetebol a situação de avaliação que os alunos realizaram foi 3x3. Numa primeira fase, o espaço de aula era o espaço exterior, o que permitiu a utilização de duas

tabelas, privilegiando assim uma situação mais próxima à situação autêntica de jogo. Utilizei apenas a condicionante género, em que um rapaz tinha de defender um rapaz e uma rapariga tinha de defender uma rapariga, facilitando assim a observação do desempenho de cada grupo.

No futebol a situação de avaliação que os alunos realizaram foi o 5x5, havendo sempre rotação na posição de Guarda-Redes. Numa fase inicial, optei por condicionar a ação defensiva, na qual cada aluno só podia defender um adversário, tentando evitar a aglomeração dos jogadores em torno da bola. Na fase seguinte, optei por retirar esta condicionante, de modo a observar as diferenças existentes no jogo.

No voleibol, a situação de avaliação que realizaram foi o 4x4, tentando desta forma, privilegiar sempre o 3º toque. Ao longo desta fase fui estabelecendo diferentes objetivos, como por exemplo número de finalizações ao 3º toque e finalizações intencionais.

No andebol, a situação de avaliação que realizaram foi o 7x7, aproveitando o espaço exterior. Numa primeira fase, os alunos não tinham qualquer tipo de constrangimento. Porém, verifiquei que os alunos muitas vezes não preenchiam os três corredores durante a fase ofensiva, tendo essa sido a primeira condicionante.

Na ginástica de solo, ginástica de aparelhos, ginástica acrobática e patinagem a situação de avaliação envolveu habilidades classificadas em diversos tipos e os alunos tinham de conjugar essas habilidades para conseguir atingir um determinado nível. Salientar que na patinagem os alunos para além de terem de conjugar essas habilidades, tinham de realizá-las num determinado tempo limite.

No badminton a situação de avaliação foi 1x1, não existindo qualquer tipo de constrangimento durante a prática desta matéria, visto que o nível demonstrado por parte de todos os alunos foi bastante satisfatório.

Na dança a situação de AI foi a Salsa em *line* dance, visto ter sido esta a dança realizada pelos alunos no 11º ano. Os alunos tinham de criar uma coreografia de um minuto e trinta segundos, com os passos referentes a esta dança. Esta situação de exercício prolongou-se até ao final da 2ª etapa.

No atletismo foram avaliadas a corrida de barreiras, salto em altura e lançamento do peso. Salientar que foram referidas as devidas regras de segurança e tomadas as precauções necessárias para que nenhum aluno se lesionasse.

1.4.1.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física foram trabalhadas as capacidades motoras fundamentais que foram avaliadas através da bateria de testes do FITNESSGRAM – o Vaivém, os Abdominais, a Extensão de Braços, a Flexão de Braços na Barra com apoio, a Flexão do Tronco alternada, Flexibilidade dos Ombros, Salto em Comprimento sem balanço e Velocidade. É necessário salientar que segundo o projeto curricular em vigor no AEM, o desenvolvimento das capacidades motoras fundamentais deve estar centrado na realização de ações e tarefas que promovam a melhoria ou a manutenção da capacidade aeróbia, força e resistência muscular, velocidade, flexibilidade e destreza geral.

1.4.1.3. Área dos Conhecimentos

Nesta primeira etapa foram estabelecidas as tarefas a realizar para o 1º período. As tarefas propostas para os alunos foram a realização de um resumo sobre um capítulo do livro “O fenómeno do abandono da prática desportiva juvenil”, a realização de dez questões (cinco perguntas de resposta múltipla e cinco perguntas de resposta aberta ou curta) e um teste sobre o mesmo tema.

1.4.2. Balanço

Tendo em conta que a 1ª etapa de lecionação correspondeu a uma fase de AI, pretendeu-se conhecer os alunos em contexto prático e na sua relação com os seus colegas e Professores. O processo de AI prevê que o Professor consiga identificar potencialidades de desenvolvimento e identificar problemas precoces para intervenções. Nesta etapa pretendeu-se ainda criar dinâmicas que facilitassem o processo de aprendizagem e de rentabilização do tempo disponível para a prática.

Deste modo, realizou-se a avaliação de várias matérias com o objetivo de conhecer as maiores dificuldades dos alunos e as matérias prioritárias na turma correspondente. A

AI desenvolveu-se com base nos critérios que estão descritos no projeto curricular do AEM elaborado pelo grupo de DEF para o 12º ano.

A 1ª etapa de lecionação decorreu dentro do previsto, apenas com uma mudança de espaço de aula devido às condições meteorológicas, que infelizmente impossibilitaram a realização da aula no espaço exterior passando assim para um espaço situado no pavilhão. Os objetivos inicialmente previstos foram alcançados, tendo sido possível obter uma perceção mais detalhada em relação aos níveis e capacidades da turma, aos alunos e às suas interações com a disciplina, os colegas e Professores. Relativamente à minha intervenção e após um nervosismo normal nas primeiras aulas, a minha relação com os alunos foi melhorando, tendo utilizado uma postura mais descontraída, visando sempre a importância de um bom funcionamento nas aulas e do cumprimento do plano.

De seguida, realizei uma análise mais técnica e detalhada das áreas das Atividades Físicas, da Aptidão Física, dos Conhecimentos e da minha intervenção como Professor estagiário.

1.4.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Através dos dados recolhidos nesta 1ª etapa, é possível concluir que o nível da turma, no geral, é bastante positivo no que se define à área das Atividades Físicas e Desportivas.

Quadro 2.

Nível dos alunos na AI

Matérias	Alunos críticos	Alunos com dificuldades	Alunos competentes
JDC	Nº1, 2 e 8	4, 15, 19, 20, 23 e 26	6, 9, 12, 13, 16, 24 e 27
Ginástica	Nº 1 e 2	19 e 25	3, 4, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 22 e 28
Atletismo	Nº 8	26, 29 e 30	6, 9, 12, 13, 16, 24, 27 e 28

Raquetes	-	-	6, 9, 12, 13, 16, 17, 24 e 27
Patinagem	-	1, 2, 8, 12, 29 e 30	3, 4, 6, 9, 13, 17, 23 e 28
Dança	-	21 e 24	3, 7, 9, 10, 16, 17 e 18

É necessário referir que, de acordo com Comédias (2012), especificamente nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) quando avaliamos o jogo, avaliamos um produto coletivo, que é fruto de uma complexa conjugação de ações entre todos, que é observável e reflete um determinado nível de jogo. Com base nessa produção coletiva que traduz um nível, é nesse mesmo nível de jogo que o conjunto dos alunos em presença há de estar. Bastará assim, apenas destacar quem não se encontra nesse nível de jogo, visto que faz parte de um outro nível que é diferente do observado.

Neste sentido, a avaliação dos JDC foi realizada primeiramente com recurso à observação de momentos de jogo, percebendo o seu nível de forma global e de seguida, sobretudo em caso de maior dúvida de algum aluno, procedeu-se à observação mais individual do mesmo.

Posto isto, no caso do Futebol, existiam apenas dois alunos que não cumpriam os critérios do nível Introdução (**apêndice II**) apresentando como principais dificuldades a receção da bola e orientação para a baliza adversária. Os restantes alunos estavam preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado. Salientar que este foi o desporto coletivo em que os alunos demonstraram mais dificuldades, essencialmente na realização dos diversos gestos técnicos.

No caso do Andebol todos os alunos cumpriam o nível Introdução (**ver apêndice III**), sendo que se encontravam preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado. A maior dificuldade verificada a nível da turma foi a ocupação dos três corredores existentes (central e laterais).

Na modalidade de Voleibol apenas um aluno não cumpria o nível Introdução (**ver apêndice IV**), sendo que os restantes estão preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado.

Em relação ao Basquetebol todos os alunos estavam preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado (**ver apêndice V**), demonstrando algumas dificuldades no momento de decisão (quando lançar, passar ou driblar) e na participação do ressaltos.

No que concerne à Ginástica, particularmente à Ginástica de Solo e de Aparelhos (Minitrampolim, Plinto, Trave e Corda), os alunos demonstraram novamente um bom nível de capacidades. Na Ginástica de Solo, todos os alunos cumpriam o nível Introdução (**ver apêndice VI**), estando preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado. Em relação à Ginástica de Aparelhos, todos os alunos cumpriam pelo menos o nível Introdução (**ver apêndices VII, VIII e IX**), estando preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado. Referir que estes dados não incluem o Aparelho Corda, visto que não foi possível ter dados relevantes de modo a perceber o nível dos alunos e as suas dificuldades.

No Atletismo, as matérias lecionadas foram a Corrida de Barreiras, Lançamento do Peso e Salto em Altura, sendo que ainda só se obteve resultados formais na Corrida de Barreiras. Os alunos não apresentaram dificuldades evidentes nesta matéria, estando todos os alunos preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado (**ver apêndice X**). O Lançamento do Peso e o Salto em Altura são duas matérias em que não se conseguiu obter dados relevantes sobre o nível dos alunos.

Em relação aos Desportos de Raquetes, mais precisamente o Badminton, todos os alunos cumpriam o nível Introdução (**ver apêndice XI**) e não apresentavam dificuldades evidentes.

Relativamente à Patinagem, esta tem um carácter muito cultural na ESSC. Para além de existir um clube de Hóquei em Patins que treina e compete no pavilhão da escola, os alunos praticam esta matéria desde o 5º ano de escolaridade. Os alunos demonstraram boas capacidades nesta prática, não revelando dificuldades na fluidez de movimentos enquanto patinam (**ver apêndice XII**). Isto foi verificado na 1ª avaliação formal, tendo sido realizado o vaivém, com a duração de cinco minutos.

Na Dança, foi lecionada a Salsa em *line dance*, visto terem abordado esta dança no ano letivo anterior. Os passos foram novamente revistos e os alunos formaram grupos para apresentarem uma coreografia de um minuto e trinta segundos. Os alunos não demonstraram dificuldades nesta matéria, estando preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado (**ver apêndice XIII**).

1.4.2.2. Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física foram realizados os testes do FITNESSGRAM, mais concretamente o Vaivém, os Abdominais, a Extensão de Braços, a Flexão de Braços na Barra com apoio, a Flexão do Tronco Alternada, Flexibilidade dos Ombros, o Salto em Comprimento sem balanço e a Velocidade. Os resultados na sua maioria foram satisfatórios, porém alguns alunos demonstraram dificuldades, não atingindo a Zona Saudável em alguns testes (**ver apêndice XIV**). Dois alunos foram considerados críticos nesta área, visto que não atingiram o sucesso na mesma, com base nos critérios de avaliação para este ano de escolaridade (**ver anexo 1**).

Quadro 3.

Nível dos alunos na Aptidão Física na AI

Testes – Aptidão Física	Fora da Zona Saudável	Perfil Atlético
Vaivém	1, 2, 19, 21 e 30	3, 6, 9, 12, 16, 17, 18 e 22
Abdominais	29	3, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 25 e 29
Extensões de Braços	26 e 27	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 17, 19, 20, 22, 23, 25 e 28
Flexões de Braços – Barra Fixa	26	3, 6, 9, 12, 13, 15, 16, 17, 20, 22, 24, 25, 28, e 29
Flexibilidade MI	8, 27 e 30	3, 7, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 22, 23, 24, 28 e 29
Flexibilidade MS	-	1, 2, 3, 4, 7, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30
Salto em comprimento	15	1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 25, 27, 28
Velocidade	8 e 21	3, 6, 7, 9, 12, 13, 16, 17, 18 e 20

1.4.2.3. Área dos Conhecimentos

Em relação à área dos Conhecimentos e com base no que foi referido anteriormente, foi necessário a existência de dois momentos para esclarecimento de

dúvidas por parte dos alunos sobre as tarefas propostas. Porém não foi realizado nenhum momento de avaliação, não tendo sido possível concluir se esta era uma área prioritária ou não.

1.4.2.4. Conclusões

Com base no que foi referido anteriormente e, sendo que a maioria dos alunos se localizava no nível satisfatório/bom, tanto na área das Atividades Físicas e Desportivas como na área da Aptidão Física, não considerei nenhuma destas como prioritária. No entanto, existiam alguns alunos que necessitavam de melhorar o seu nível para terem sucesso a uma certa área e consequentemente, à disciplina.

Antes de considerar certas matérias como prioritárias para qualquer aluno, é necessário contextualizar os Critérios de Avaliação do 12º ano nesta escola. Na área das Atividades Físicas e Desportivas os alunos são avaliados em todas as matérias, porém apenas conta para a sua avaliação os dois melhores JDC (**ver anexo 1**). Logo, considerei como prioritário o Basquetebol e o Andebol para os alunos nº1, 2 e 8, visto serem matérias em que os alunos demonstraram maior capacidade de melhorar e de chegar pelo menos ao nível Elementar até ao final do ano letivo, que era necessário para terem sucesso à disciplina.

Com base novamente nos Critérios de Avaliação do 12º ano, o que é contabilizado na avaliação é Ginástica ou Atletismo. Posto isto, decidi que a matéria de Ginástica era prioritária para o aluno nº 2, visto ser a matéria em que existia uma maior margem de progressão (possível aumento de nível). Assim sendo, para o aluno nº 2 foram definidas três matérias como prioritárias visto necessitar de três níveis Elementar para ter sucesso à disciplina (**ver anexo 1**). Em relação às outras matérias que englobam a área das Atividades Físicas e Desportivas, não as considerei como prioritárias visto que a maioria dos alunos estavam preparados para trabalhar no nível Elementar/Avançado nas mesmas, não demonstrando dificuldades evidentes e tendo uma margem de progressão menor do que nas matérias anteriormente referidas.

Em relação à área da Aptidão Física, importa destacar os alunos nº8 e 30, visto serem os alunos que necessitavam de melhorar o seu nível para terem sucesso à disciplina. Para além disso, os alunos que foram demonstrando dificuldades em certos testes, para além, do treino geral, realizaram tarefas com maior foco nessas capacidades motoras.

Resumidamente, a turma demonstrou empenho na realização das tarefas, bem como uma relação próxima e de entre ajuda com os pares. O comportamento da turma foi adequado, tal como a sua participação.

A realização e respetiva análise da 1ª etapa foi fundamental para preparar e organizar principalmente a 2ª etapa de lecionação, mas também para ajudar na programação do resto do ano letivo.

1.4.3. Objetivos Pessoais

Com o término da 1ª etapa de lecionação, importa realizar uma pequena reflexão sobre o meu desempenho enquanto Professor estagiário. As dificuldades sentidas inicialmente prenderam-se, sobretudo com o fornecimento de *feedbacks* aos alunos e no que diz respeito ao planeamento das aulas. Posto isto, estabeleci os objetivos descritos na tabela abaixo para a 2ª etapa de lecionação.

Quadro 4.

Objetivos pessoais para a 2ª etapa

Objetivos Pessoais
Melhorar a minha capacidade de intervenção em aula
Melhorar a minha capacidade de planeamento e antecipação das aulas
Criar um clima relacional positivo

Tendo em vista a concretização dos objetivos propostos, procurei aumentar o meu conhecimento nas matérias em que senti mais dificuldades, prever e antecipar possíveis problemas/dificuldades que os alunos possam sentir em qualquer tarefa proposta, comunicar de forma mais frequente com os alunos e, ainda, ter uma atitude crítica em relação aos meus comportamentos, procurando também o *feedback* do meu orientador de escola. A reflexão em conjunto com os meus colegas de estágio demonstrou-se também fundamental.

1.5. 2ª Etapa

A segunda etapa de lecionação correspondeu ao trabalho e resolução das prioridades dos alunos e da turma. Por prioridades entende-se as áreas e matérias em que os alunos necessitam de melhorar porque, ou necessitam dessas matérias para ter sucesso à disciplina ou necessitam dessas matérias para melhorar o seu nível na disciplina de EF.

Posto isto e de acordo com Jacinto, Carvalho, Comédias e Mira (2001), a definição das prioridades e a formação de grupos deve possibilitar a realização do nível determinado para cada matéria nuclear nesse ano de curso, dedicando-se mais tempo de prática (qualitativamente) apropriada nas matérias em que o aluno demonstra mais dificuldades.

Assim sendo, esta etapa teve como objetivo principal enquadrar as matérias que considero como prioritárias em situações de aprendizagem e que permitissem um melhor desenvolvimento e aumento das capacidades e aptidões dos alunos.

A tabela seguinte demonstra o nível de prioridades que estabeleci e os alunos que correspondem a cada nível na área das Atividades Físicas e Desportivas e na área da Aptidão Física.

Quadro 5.

Nível de prioridades da turma

Nível de Prioridades	Alunos
Tudo é prioridade	
Algumas matérias são prioridade para ter sucesso à disciplina	1, 2, 8 e 30
Algumas matérias são prioridade para subir de nível	4, 7, 10, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28 e 29
Nada é prioridade	3, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 24 e 27

1.5.1. Plano

A duração desta etapa foi de cerca de 12 semanas, terminando no final do primeiro semestre. Foi uma etapa que visou um trabalho mais focado nos JDC, anteriormente mencionados como prioritários, a matéria de Ginástica, a Aptidão Física, avaliações intercalares e, ainda, avaliação do primeiro semestre.

A tabela demonstra os objetivos gerais da 2ª etapa de lecionação.

Objetivos Gerais – 2ª Etapa de Lecionação					
JDC		Ginástica		Aptidão Física	
Alunos críticos	Alunos referência	Alunos críticos	Alunos referência	Alunos críticos	Alunos referência
Alunos melhorarem para terem sucesso à disciplina	Colaborarem e cooperarem com os colegas que necessitam	Alunos melhorarem para terem sucesso à disciplina	Colaborarem e cooperarem com os colegas que necessitam	Alunos melhorarem para terem sucesso à disciplina	Colaborarem e cooperarem com os colegas que necessitam

Quadro 6.

Objetivos gerais da 2ª etapa

Durante a AI e a sua respetiva observação e análise, com base no projeto curricular elaborado pelo grupo de DEF, rapidamente percebi que o nível dos alunos em geral era muito elevado. Eram raros os alunos que não conseguiam cumprir os critérios do nível Introdução em qualquer uma das matérias, não tendo sido necessário estabelecer matérias prioritárias para a turma.

Verificou-se sim, que existia um conjunto de alunos que tinham dificuldades em algumas matérias, mas que com treino e tempo adequados às suas necessidades, podiam alcançar níveis mais elevados. Neste sentido, como já foi referido no balanço da 1ª etapa, as matérias prioritárias para determinados alunos, foram essencialmente o Basquetebol, Andebol e Ginástica. Considerei estas matérias como prioritárias, visto serem nestas que os alunos demonstraram mais capacidades para subir de nível, ou seja, apresentaram uma maior possibilidade de progressão, que pode levar a uma melhor classificação.

Os alunos que apresentaram níveis mais elevados nas duas áreas realizaram a prática abordando todas as matérias, visto que necessitavam de manter o nível

demonstrado e ajudar os colegas com mais dificuldades. Em cada matéria foi pedido desafios ambiciosos, de modo a manter estes alunos motivados e focados na tarefa.

Importa referir que durante esta etapa foi necessário realizar as avaliações do 1º semestre, cujas datas foram indicadas previamente aos alunos. Não obstante e de forma a dar resposta às necessidades dos alunos, a avaliação foi flexível, por exemplo: quem se sentisse preparado podia realizar o momento de avaliação mais cedo. Os alunos que necessitavam de mais tempo para se prepararem para a avaliação também tiveram essa oportunidade.

Este formato tem por base as seguintes motivações: primeiramente permite, por exemplo, que um aluno que cumpra o nível avançado na ginástica de solo e que necessitava de desafios mais ambiciosos durante a realização das aulas, sendo que ao ser avaliado previamente, poderia realizar outro exercício ou treinar outra matéria, por exemplo, um aparelho. Em segundo lugar, permite que o Professor disponha de vários momentos para avaliar diferentes alunos, nas diversas matérias, o que potencializa os momentos de avaliação e a sua capacidade de avaliar.

Os espaços para a disciplina de EF foram os mesmos da AI, tendo sido realizado um planeamento de atividades e avaliações até à interrupção escolar do Natal.

Quadro 7.

Planeamento até à interrupção natalícia

Espaço	Dia	Avaliações
4	20 de setembro	
3	22 de setembro	
1	27 de setembro	
4 - 3	29 de setembro	
2	4 de outubro	
1	6 de outubro	
3	11 de outubro	Flexões e Abdominais
2	13 de outubro	Vaivém e Flexibilidade de ombros
4	18 de outubro	Velocidade e Impulsão horizontal
3	20 de outubro	Senta e Alcança
4	25 de outubro	Avaliação – Corrida de Barreiras
3	27 de outubro	Vaivém - Patinagem
1	1 de novembro - Feriado	
4 - 3	3 de novembro	Aula de dúvidas e Lançamento do Peso

1	8 de novembro	Ginástica de Solo e Elevações de Braços
4	10 de novembro	Resumo e 10 questões
1	15 de novembro - Intercalar	
4	17 de novembro	Teste
2	22 de novembro	Ginástica de solo e Dança
1	24 de novembro - Conferência	
2	29 de novembro	Basquetebol e Dança
1	1 de dezembro - Feriado	
3	6 de dezembro	Voleibol e Dança
2	8 de dezembro - Feriado	
3	13 de dezembro	Voleibol e Corda
2	15 de dezembro	Corda
	20 de dezembro - Torneio	
Natal		

Nesta fase, a constituição dos grupos foi semelhante à AI. Os grupos foram formados com especial atenção à dança que os alunos iriam apresentar e ser avaliados neste primeiro semestre. Relativamente à dança, e tendo em conta que os alunos costumavam treinar a coreografia de dança em todas as aulas que foram realizadas em espaços interiores, manteve-se a constituição inicialmente definida até à finalização da avaliação (**apêndice XV**).

1.5.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

De forma a potencializar o funcionamento das aulas foi estabelecida uma rotina e exercícios que favoreçam as aprendizagens dos alunos e que rentabilizassem o tempo disponível para a prática. Posto isto, os grupos de trabalho com os alunos com maior dificuldade na matéria de Basquetebol realizaram exercícios de 2x1 por vagas e o jogo dos “seis”. Tal deveu-se ao facto de as maiores dificuldades sentidas se prenderam com a progressão em drible, a tomada de decisão de quando passar, driblar ou lançar e ainda com a existência de participação no ressalto.

Na matéria de Andebol, realizaram jogo formal, com diversas condicionantes para um trabalho focado nas suas dificuldades. Utilizei condicionantes, de forma a evidenciar

as suas principais dificuldades, sendo estas: passar para elementos em situação mais ofensiva, tomada de decisão e posicionamento defensivo.

Quadro 8.

Planeamento dos Jogos Desportivos Coletivos para a 2ª etapa

Matérias	Introdução	Avançado	Exercícios
Basquetebol	1, 2, 4, 7, 8, 15, 19, 20, 23, 24 e 26	6, 12, 13, 16, 24 e 27	2x1 – vagas Jogo dos “seis”
Andebol	1, 2, 3, 4, 7, 8, 15, 19, 20, 23, 25 e 26	6, 13, 16, 21, 24 e 27	Jogo – 7x7 Condicionantes

Na matéria de Ginástica, os alunos demonstraram maior dificuldade na execução do pino de braços e de cabeça, roda e rodada. Assim, estas foram as habilidades que treinaram mais frequentemente. Na Ginástica de Aparelhos, mais concretamente no Minitrampolim, executaram o salto engrupado e o salto encarpado visto terem sido estas as habilidades em que os alunos demonstraram mais dificuldades.

Quadro 9.

Planeamento da matéria da ginástica para a 2ª etapa

Matérias	Introdução	Avançado	Exercícios
Ginástica de Solo	1, 2, 8, 19, 24, 25, 26, 29 e 30	3, 4, 6, 9, 10, 17, 18, 22 e 28	Pino de braços, pino de cabeça, roda e rodada
Ginástica de Aparelho - Minitrampolim	1, 2, 8, 19, 20, 26 e 30	3, 6, 9 e 10	Salto engrupado e salto encarpado

1.5.1.2. Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física determinados alunos realizaram um trabalho suplementar em certos momentos da aula, tendo em vista a elevação dos índices físicos dos mesmos e indo ao encontro do projeto específico. Considerei este trabalho

suplementar bastante importante, uma vez que alguns alunos se encontravam abaixo da zona saudável.

Para além do trabalho que foi realizado pela turma em conjunto, alguns alunos realizaram planos de treino individuais, sendo estes aplicados não só aos alunos que têm mais dificuldades, mas também aos alunos que precisavam de melhorar os seus resultados nos testes para terem uma melhor classificação final nesta área. Posto isto, considerei a Área da Aptidão Física como prioritária para os alunos 8 e 30, visto que necessitavam de ter um melhor desempenho para terem sucesso à disciplina.

Quadro 10.

Planeamento da área da Aptidão Física para a 2ª etapa

Matérias	Insuficiente	Suficiente	Muito Bom	Exercícios
Aptidão Física	8 e 30	1, 2, 19, 21, 26, 27	3, 6, 9, 12, 16, 17, 18, 22, 25 e 28	Trabalho suplementar de Aptidão Física

1.5.1.3. Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos Conhecimentos os alunos realizaram as tarefas propostas anteriormente definidas. Inicialmente realizaram o resumo e entregaram as dez questões (cinco de resposta fechada e cinco de resposta aberta/curta). Na semana seguinte, realizaram o teste. Com base nos resultados obtidos, e tendo em conta as negativas apresentadas, foi ainda criada a hipótese de recuperação da nota, através da melhoria dos resumos. Esta opção, preconizou a subida de nota nos resumos de uma forma acessível e tendo em conta as suas características.

1.5.2. Balanço

A reflexão e o balanço realizado no final de cada etapa foram muito importantes, no sentido de estruturar e organizar o meu pensamento para a etapa seguinte. A 2ª etapa de lecionação começou com um estabelecimento de prioridades, seguida de muito

trabalho e treino dos alunos para o alcance dos objetivos anteriormente definidos. Foi uma etapa que para além deste trabalho realizado, coincidiu com a interrupção letiva do Natal e as avaliações do 1º semestre.

Referir novamente que a constituição dos grupos não sofreu alterações devido à avaliação existente da dança, o que facilitou o treino e a preparação dos alunos para a mesma.

Ao nível da minha intervenção, deveria ter realizado um planeamento prévio para o resto do ano letivo. Porém, esta foi uma etapa em que não me senti tão nervoso e consegui aproveitar as aulas, de forma a estar mais focado no bom funcionamento da mesma e se esta estava a ser proveitosa para os alunos, visto que na primeira etapa, senti que perdi muito tempo a habituar-me à escola, aos espaços e aos alunos.

De seguida, realizei uma análise mais técnica e detalhada das diferentes áreas da disciplina.

1.5.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Em relação à área das Atividades Físicas e Desportivas foi possível observar uma progressão significativa por parte dos alunos que tinham como prioridade esta área, especialmente no Basquetebol.

Relativamente ao Andebol, os progressos não foram relevantes devido à insuficiência de aulas no campo exterior (espaço 4). Para além da utilização de outros espaços para a prática da modalidade de Andebol, este é o único espaço com dimensões que se aproximam da situação autêntica de jogo.

No Basquetebol, os alunos demonstraram progressos relativamente à tomada de decisão (saber quando passar, driblar ou lançar). Estes resultados ficaram demonstrados essencialmente na utilização do jogo dos “seis”, que após entendido, promoveu situações de 2x1 e a participação no ressaltos.

Os alunos mais aptos atingiram os objetivos propostos, cooperando com os colegas, não diminuindo o nível pretendido em nenhuma matéria anteriormente mencionada.

Na ginástica de solo, os alunos que tinham esta matéria como prioritária, não conseguiram atingir os objetivos propostos, sendo de extrema importância a continuação do trabalho realizado. Na ginástica de aparelhos, mais concretamente, no minitrampolim, existiram melhorias evidentes no salto engrupado, sendo que o salto encarpado necessitou de mais prática e treino.

Após o balanço das matérias consideradas prioritárias para alguns alunos, importa referir que o resto das matérias foram também lecionadas. Os alunos confirmaram os níveis definidos na AI, tendo havido melhorias em alguns alunos.

1.5.2.2. Área da Aptidão Física

No que diz respeito à área da Aptidão Física, houve melhorias evidenciadas por parte de alguns alunos, principalmente no aluno nº30 que tinha esta área como prioritária. Isto deveu-se para além da realização de exercícios de condição física durante a aula, a participação desse aluno no DE na modalidade de Voleibol, em que eu também estava encarregue.

1.5.2.3. Área dos Conhecimentos

No que concerne à área dos Conhecimentos, os alunos demonstraram o domínio dos conteúdos abordados. Salientar que existiu apenas um aluno que não conseguiu atingir o nível desejado para ter sucesso nesta área.

1.5.2.4. Conclusões

A realização desta 2ª etapa de leção permitiu aprofundar o conhecimento relativo aos alunos sobre as suas valências e dificuldades. Esta etapa coincidiu também com as avaliações do 1º semestre.

Os alunos nº1, 2 e 8 que tinham a área das Atividades Físicas e Desportivas como prioritárias, conseguiram melhorar, atingindo assim os objetivos para o Basquetebol e Minitrampolim. Necessitaram de continuar a treinar a matéria de Andebol e as habilidades de Ginástica de Solo.

Os alunos nº8 e 30 demonstraram melhorias na área da Aptidão Física, tendo o aluno nº30 conseguido atingir a zona Saudável no teste de Extensões de Braços.

Importa referir que com base nas avaliações do 1º semestre (**apêndice XVI**), a média da turma era de 15,15. Sendo que o aluno nº 6 conseguiu a melhor classificação (19 valores) e o aluno nº2 a pior classificação (10 valores).

1.5.3. Objetivos Pessoais

Ao longo desta etapa senti que melhorei o meu desempenho, aproximando-me dos objetivos propostos na etapa anterior. No entanto, senti que as minhas intervenções durante a aula eram essenciais e que por isso deviam ter sido mais frequentes, de forma que os alunos sentissem ainda mais a minha presença. De acordo com Piéron (1999), citado por Pinheiro, Baptista e Santos (2023) o *feedback* é uma informação que proporcionamos ao aluno no sentido de ajudá-lo a repetir os comportamentos motores de forma correta, eliminando os comportamentos incorretos e obtendo os resultados previstos.

Durante a 2ª etapa de lecionação, priorizei o feedback interrogativo durante as minhas intervenções com os alunos. Segundo Pinheiro et al., (2023), o feedback interrogativo tem como finalidade levar o aluno a refletir sobre o seu desempenho, isto é, as causas do mesmo. Decidi utilizar este feedback, visto que os alunos já se encontravam no 12º ano, tendo uma maior noção dos seus erros e de forma a potenciar uma atitude crítica e reflexiva por parte dos mesmos.

Com base nas dificuldades sentidas ao longo deste processo e das diversas conversas que tive com os meus colegas de estágio, orientador de escola e faculdade e ainda com colegas de mestrado que foram observar as minhas aulas, decidi definir os seguintes objetivos:

Quadro 11.

Objetivos pessoais para a 3ª etapa

Objetivos Pessoais
Reduzir o tempo de transições entre áreas
Aumentar o número das minhas intervenções durante as aulas
Melhorar a minha capacidade de avaliação em diferentes matérias

De modo a atingir os objetivos propostos, decidi começar a cronometrar o tempo das transições entre cada área, motivando os alunos para que o fizessem da forma mais célere possível. Ao longo desta etapa continuei a estudar todas as matérias e a realizar resumos, com as características de cada uma, erros mais comuns e situações de exercício. O que me permitiu colocar em prática estratégias para melhorar a minha capacidade de avaliação, como por exemplo: os alunos que estão mais preparados para realizar uma avaliação podiam fazê-lo quando se sentissem preparados e os alunos que estão menos preparados podiam continuar a treinar, até uma data definida. Este formato demonstrou vantagens claras, dado que permitiu aos alunos terem tempo adicional para treinar e, ao Professor ir treinando e aperfeiçoando a sua capacidade de avaliação.

1.6. 3ª Etapa

A terceira etapa de lecionação correspondeu à etapa Processo, que teve como principal objetivo, dar continuidade ao trabalho desenvolvido previamente e assim, permitir verificar as aprendizagens adquiridas nas matérias consideradas prioritárias para alguns alunos. Posto isto, decidi estabelecer os seguintes objetivos gerais:

Quadro 12.

Objetivos gerais para a 3ª etapa

Objetivos Gerais – 3ª Etapa de Lecionação
Trabalhar e desenvolver todas as matérias
Continuar o trabalho desenvolvido nas matérias consideradas prioritárias para determinados alunos
Formar grupos de trabalho para um melhor aproveitamento
Incluir uma nova dança social

1.6.1. Plano

Nesta etapa, o trabalho realizado privilegiou uma dimensão de continuidade e de relação com o trabalho realizado nas duas etapas anteriores, focando-se essencialmente nos JDC, Ginástica e Aptidão Física.

Relativamente à constituição dos grupos de trabalho, esta sofreu alterações após a avaliação de dança. A escolha dos grupos foi novamente realizada pelos alunos, contudo, desta vez houve duas alterações que considerei importantes de forma a potenciar o aproveitamento na área das Atividades Físicas e Desportivas. Visto que, o Professor pode compatibilizar a importância de os alunos participarem ativamente na formação dos grupos de trabalho com a sensibilização à necessidade de trabalharem com os seus pares, no respeito e consideração pelas diferenças e individualidades (Leitão, 2010). Esta abordagem foi ao encontro da inclusão dos alunos como agentes de ensino, dando-lhes a possibilidade de serem autónomos e responsáveis das suas escolhas e decisões, visando também os valores anteriormente referidos do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, enunciando-os novamente: responsabilidade e integridade, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação.

O término desta etapa coincidiu com as avaliações intercalares e com a interrupção letiva da Páscoa.

1.6.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Relativamente à área das Atividades Físicas e Desportivas, o trabalho incidiu nos JDC, ginástica de solo e de aparelhos (trave, plinto e corda), atletismo, patinagem e dança.

Nos JDC e com base nos progressos evidenciados pelos alunos que tinham mais dificuldades nestas matérias, o principal foco foi a realização de jogo formal com algumas condicionantes em determinados momentos, tendo em atenção os alunos considerados prioritários na modalidade de Basquetebol e Andebol.

Na ginástica de solo, os alunos prepararam-se para o segundo momento de avaliação, consistindo na mesma sequência de habilidades, com maior foco nas que tinham mais dificuldades. Na ginástica de aparelhos, os alunos treinaram a sequência da

trave e da corda, começando a realizar os saltos mais fáceis no plinto (salto barreira, salto peixe, salto ao eixo e salto entre mãos).

No atletismo, alterei o meu método de avaliação das duas etapas anteriores. Ou seja, anteriormente deixava os alunos treinarem durante uma aula e realizava uma avaliação formal na seguinte. Nesta etapa, procurei melhorar e nesse sentido, os alunos treinavam três/quatro vezes e depois realizava uma avaliação formal. Esta mudança deveu-se ao facto de realizarmos lançamento do peso e corrida de barreiras apenas no espaço 4 e também porque assim, tinha um conjunto de avaliações que me confirmavam o nível do aluno.

Na patinagem, os alunos treinaram e realizaram o segundo momento de avaliação formal do vaivém. Após esta avaliação, começaram a treinar o percurso, sendo esta a avaliação de referência para o ano de escolaridade da turma.

Na dança, os alunos realizaram o segundo momento de avaliação da dança social, tendo escolhido uma nova dança, o chá-chá-chá. A dança foi uma escolha realizada em consenso com os alunos, de forma a participarem no seu projeto educativo e serem responsáveis pelas suas decisões. A nível metodológico optei por relembrar 5 passos, através dos quais os alunos tinham de criar uma coreografia de um minuto e trinta segundos, promovendo a sua criatividade e imaginação.

1.6.1.2. Área da Aptidão Física

Em relação à área da Aptidão Física, para além do trabalho que os alunos foram realizando de forma integrada com as restantes tarefas da aula, aumentei as cargas do trabalho isolado. Assim, em quase todas as aulas, passaram a existir três momentos em que os alunos realizavam 10 extensões de braços, três momentos em que realizavam 10 abdominais e três momentos com 10 saltos. Adicionalmente, realizavam dois momentos de resistência, sendo um, no início da aula com 25 percursos de vaivém ao meu ritmo e o outro, no final da aula, em que cada aluno tinha de realizar três percursos de 40m à velocidade máxima.

1.6.1.3. Área dos Conhecimentos

A área dos Conhecimentos envolveu um novo tema inserido nas capacidades motoras: a flexibilidade. O plano de trabalho para esta área foi essencialmente, a realização de um trabalho de grupo, um trabalho individual e um teste.

O trabalho de grupo consistia em apresentar um documento com diversos tópicos, envolvendo a flexibilidade, como por exemplo: que tipos de flexibilidade existem, quais são os benefícios da flexibilidade, entre outros (**apêndice XVII**).

O trabalho individual consistia em apresentar, numa folha apenas, um exercício prático relacionado com os tópicos que envolveram o trabalho de grupo.

O teste foi o complementar do trabalho de grupo e do trabalho individual, em que os alunos tinham de apresentar conhecimentos com base no documento de apoio fornecido pelo Professor.

Antes da realização de qualquer avaliação foi realizada uma aula teórica para apresentar alguns conceitos que os alunos poderiam desconhecer e ainda, fundamentos importantes para um melhor aproveitamento. Os alunos poderiam também apresentar dúvidas durante as aulas práticas, existindo um momento específico da aula para abordar a área dos conhecimentos.

1.6.2. Balanço

O balanço da 3ª etapa foi bastante positivo. Os progressos e evoluções que os alunos demonstraram refletiu o trabalho que realizaram. As alterações feitas na constituição dos grupos, permitiu uma melhor qualidade de jogo nos JDC e também uma entreaajuda maior em diferentes matérias.

Os aspetos a destacar foram o bom funcionamento dos grupos de trabalho, tendo os alunos sido muito autónomos no trabalho que realizaram, a qualidade demonstrada nos JDC e as avaliações que se efetuaram. Porém, as avaliações deveriam ter sido abordadas mais cedo, o que dificultou a gestão das aulas e das tarefas a serem pedidas.

De seguida, realizei uma análise mais técnica e detalhada das diferentes áreas que compõem o currículo.

1.6.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Em relação à área das Atividades Físicas e Desportivas, como foi referido anteriormente, os alunos realizaram o segundo momento de avaliação dos JDC, ginástica de solo, corda, patinagem – vaivém e de dança.

Relativamente aos JDC, verificou-se uma subida dos resultados obtidos, sendo que houve dezasseis alunos que melhoraram um nível em pelo menos um Jogo Desportivo Coletivo. Os alunos considerados prioritários demonstraram melhorias, tendo sido mais evidente na matéria de Andebol. Tal verificou-se, principalmente, na posição defensiva realizada e no seu enquadramento entre a sua baliza, o adversário e a bola.

Na ginástica de solo, quatro alunos melhoraram um nível em relação ao primeiro momento de avaliação, o que espelha o trabalho e empenho dos alunos, e é resultado do foco dado a determinadas habilidades que ainda não conseguiam realizar. Em relação ao aparelho corda, quatro alunos subiram um nível e os restantes confirmaram a avaliação realizada anteriormente.

No caso do atletismo e mais precisamente no salto em altura, alguns alunos demonstraram dificuldades na fase da chamada, realizando-a com os dois apoios. Após a tomada de consciência desta dificuldade, incluí um momento de treino em aula, que consistia na realização de um salto com chamada a um apoio.

Na patinagem foi realizado o segundo momento de avaliação do vaivém, havendo sete alunos que melhoraram um nível nesta avaliação. Após este momento, os alunos aproveitaram para treinar o percurso da patinagem que foi avaliado na quarta etapa.

Por fim, na dança, os alunos demonstraram competências adequadas não havendo nenhum aluno abaixo do nível Elementar.

1.6.2.2. Área da Aptidão Física

Relativamente a esta área os alunos demonstraram melhorias relevantes. Os alunos que tinham esta área como prioritária tiveram apenas o teste do vaivém como negativo, alcançando assim o sucesso na mesma. Deste modo, não há nenhum aluno com insucesso nesta área, existindo treze alunos com nível 5. Estes resultados devem-se ao trabalho e esforço demonstrado pelos alunos, mas também ao trabalho realizado de forma

isolada e específica em aula, em conjunto com as situações de exercícios propostas para cada matéria.

1.6.2.3. Área dos Conhecimentos

Os alunos demonstraram o domínio dos conteúdos abordados, no entanto existiram três alunos que obtiveram negativa no teste. Para estes alunos foi realizado um teste de recuperação com base nas questões que erraram. Esta metodologia permitiu que os alunos estudassem mais aprofundadamente as questões às quais não demonstraram competências adequadas. Após este teste, os alunos realizaram um trabalho individual e de grupo, obtendo classificações superiores a 15 valores.

1.6.2.4. Conclusões

Esta etapa foi marcada pelos objetivos alcançados e superados na área da Aptidão Física e pelo bom funcionamento e ambiente durante as aulas. Foi igualmente uma etapa em que os alunos foram muito autónomos e responsáveis pelas suas decisões a nível educativo, realizando escolhas que influenciaram as matérias lecionadas.

Os alunos nº 1 e 2 e 8 mostraram melhorias evidentes na área das Atividades Físicas e Desportivas, especialmente na matéria de Basquetebol e Andebol. As melhorias verificadas foram essencialmente nas suas tomadas de decisão, aumentando o seu nível de jogo, e no seu enquadramento defensivo, dificultando ao máximo as ações dos seus oponentes.

Os alunos nº 8 e 30, melhoraram bastante na área da Aptidão Física, tendo resultado em melhorias nos testes desta área.

Relativamente à área dos Conhecimentos, os alunos apresentaram competências relevantes, não havendo necessidade de destacar alunos.

De uma forma geral, o nível da turma tem vindo a melhorar, utilizando os alunos mais competentes para ajudar os alunos que têm mais dificuldade.

A minha intervenção foi condicionada pelo facto de não conseguir andar, no entanto, ajudou-me a trabalhar na minha colocação de voz e a minha presença durante a

aula. Destaco a ajuda do Professor orientador e dos alunos, que prontamente se disponibilizavam para ajudar ou auxiliar no que fosse preciso.

1.6.3. Objetivos Pessoais

Ao longo da 3ª etapa fui melhorando ao nível da minha postura e das dificuldades verificadas na 2ª etapa. Porém, este processo foi interrompido, visto que durante a segunda parte desta etapa, fiquei impossibilitado de andar e tive de lecionar as aulas com muletas. Foi uma situação nova, mas com a compreensão dos alunos e ajuda do meu orientador de escola, consegui superá-la, não havendo alterações ao funcionamento normal das aulas.

Posto isto, estabeleci os seguintes objetivos pessoais para a 4ª etapa:

Quadro 13.

Objetivos Pessoais
Reduzir o tempo de transições entre áreas
Ser mais interventivo durante as aulas
Reduzir o tempo despendido nas avaliações

Objetivos pessoais para a 4ª etapa

Coloquei dois objetivos idênticos à etapa anterior. Isto aconteceu, porque senti que podia melhorar muito mais a minha intervenção nestes dois aspetos. No terceiro objetivo pretendo preparar-me melhor para as avaliações e assim despendar menos tempo nas mesmas.

1.7. 4ª Etapa

A 4ª etapa representa o término do ano letivo, ou seja, é o momento em que os alunos demonstram todo o trabalho realizado e as aprendizagens adquiridas na sua forma mais nítida. Esta etapa teve como objetivo principal concluir o trabalho desenvolvido ao longo do ano e realizar as últimas avaliações, demonstrando o produto final das diferentes áreas. Deste modo, decidi definir os seguintes objetivos gerais:

Quadro 14.

Objetivos gerais para 4ª etapa

Objetivos Gerais – 4ª Etapa de Lecionação
Verificar os resultados em diferentes matérias
Ultimar os produtos finais de cada área
Incluir uma coreografia de ginástica acrobática
Incluir a dança tradicional

1.7.1. Plano

Nesta etapa, o principal objetivo prendeu-se com a organização dos últimos preparativos de forma a verificar os produtos finais de diferentes matérias. Isto sucedeu-se essencialmente na área das Atividades Físicas e Desportivas.

Relativamente à constituição dos grupos de trabalho, este sofreu novamente alterações após o segundo momento de avaliação da dança. A escolha dos grupos foi novamente realizada pelos alunos, tendo sido imposta apenas uma condicionante: - a existência de rapazes e raparigas no mesmo grupo. Esta alteração permitiu o ajustamento dos grupos tendo em conta o trabalho que já tinham realizado. Ou seja, os alunos puderam escolher de forma mais informada (dado que já tinham realizado avaliações nas etapas anteriores) se o queriam manter ou alterar o grupo que tinham anteriormente formado. Esta abordagem permitiu-me manter a autonomia e responsabilidade fornecida aos alunos (premissa base de todas as etapas), dado que sabiam de antemão que iam ter avaliações que envolviam trabalhar com os seus grupos.

O término desta etapa coincidiu com o término do ano letivo e com as avaliações finais.

1.7.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

O trabalho realizado na área das Atividades Físicas e Desportivas incidiu sobre os JDC, badminton, ginástica acrobática, ginástica de aparelhos (plinto), atletismo, patinagem – percurso, dança tradicional e dança livre.

Nos JDC foram realizadas as últimas avaliações, tendo o trabalho sido focado apenas e exclusivamente em jogo formal. Coloquei condicionantes em raras ocasiões, de forma a permitir aos alunos jogarem o jogo o mais próximo da realidade, tendo diversas oportunidades para demonstrar a qualidade das suas tomadas de decisão e de execução.

O badminton foi realizado apenas na primeira e na última etapa, visto que as raquetes estavam em muito mau estado e a escola apenas recebeu novas raquetes na última fase do ano letivo. O foco foi essencialmente verificar a capacidade de jogo dos alunos, colocando diversas condicionantes. Por exemplo, os alunos tinham de diversificar as suas pancadas e obrigar o seu oponente a deslocar-se para o ponto de queda da “pena”. Com o passar do tempo fui diminuindo as condicionantes, de forma a ter uma melhor perceção das tomadas de decisão dos alunos e da sua qualidade de jogo.

Em relação à ginástica acrobática, cada grupo de trabalho teve de criar uma coreografia de um minuto e trinta segundos, um conjunto de figuras determinadas pelo projeto curricular do AEM, bem como realizar a escolha da música. A ginástica de aparelhos incidiu essencialmente no treino e avaliação formal do plinto.

O atletismo baseou-se no mesmo método de organização e avaliação da etapa anterior. Ou seja, treinava-se quatro vezes e depois avaliava-se.

A patinagem focou-se no treino e avaliação do percurso. Os alunos tinham de realizar um percurso envolvendo diversas habilidades e no menor tempo possível.

Na dança, os alunos escolheram a dança tradicional que pretendiam aprender e apresentar, neste caso foi o Sariquité. O método de aprendizagem foi o tradicional, em que o Professor ensina os passos e os alunos reproduzem. Optei por esta metodologia, visto que o tempo era escasso e os alunos necessitavam de aprender a dança o mais rápido possível. Na dança livre, os alunos em grupos tinham de criar e apresentar uma coreografia com dois minutos, podendo escolher a música e os passos que quisessem.

1.7.1.2. Área da Aptidão Física

Em relação à área da Aptidão Física, o trabalho realizado foi idêntico ao da etapa anterior, sendo que nesta, só se avaliou quem queria ou quem precisasse. Ou seja, os alunos que foram avaliados, ou, era porque queriam melhorar a sua avaliação anterior, ou

porque tinham negativa nalgum teste. Optei por este método de organização, porque, primeiro é o que está explícito no projeto curricular elaborado pelo DEF, segundo, os alunos já se encontravam desgastados com todo o trabalho realizado ao longo do ano, ou seja, já estavam numa fase descendente de rendimento físico.

É necessário destacar, que apesar das avaliações serem apenas para quem quisesse ou para quem necessitava, o trabalho ao longo da aula continuou a ser realizado de forma idêntica à etapa anterior.

1.7.1.3. Área dos Conhecimentos

Nesta etapa, a área dos Conhecimentos focou-se no conjunto dos conteúdos abordados ao longo do ano letivo. O DEF realiza no final do 2º semestre uma prova global de conhecimentos em todos os anos de escolaridade, ou seja, cada ano de escolaridade realiza um teste com as matérias abordadas ao longo do ano letivo. Tendo sido este, o cerne do estudo na quarta etapa. Optei por abordar e relembrar certos temas que iriam sair na prova global de conhecimentos em quase todas as aulas, permitindo aos alunos colocar dúvidas ou questões que quisessem ver esclarecidas.

1.7.2. Balanço

O balanço desta etapa foi positivo. Os objetivos foram cumpridos e a conclusão do ano letivo foi um momento marcante para mim, como para os alunos que encerraram o secundário.

Em relação à minha intervenção, esta teve melhorias, visto que já podia andar sem o auxílio das muletas. O encerramento do ano letivo e a realização das últimas avaliações permitiu-me ainda, melhorar o meu processo de avaliação e ser confrontado com o lançamento das notas finais, tendo em atenção certos aspetos, ao nível da ponderação das classificações.

De seguida, realizei uma análise mais técnica e detalhada de cada área da disciplina de EF.

1.7.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

O balanço da área das Atividades Físicas e Desportivas é positivo. Os alunos apresentaram níveis de desempenho satisfatórios em todas as matérias, especialmente nos JDC. A opção de utilizar essencialmente o jogo formal, permitiu observar melhorias evidentes a nível de perceção de jogo e de tomada de decisão, verificando também que nos JDC de invasão, os alunos tinham o cuidado de em situação ofensiva e defensiva ocupar os dois corredores laterais e o corredor central.

O badminton apesar de pouco tempo para treinar e recuperar certas dificuldades de determinados alunos, estes apresentaram, na sua maioria, um nível alto, não existindo nenhum aluno com menos de nível elementar.

Em relação à ginástica acrobática, os alunos demonstraram dificuldades em termos de organização e de planeamento, o que se refletiu na apresentação das coreografias. Posto isto, e após reflexão foi-me possível considerar que deveria ter começado a abordar esta matéria mais cedo, permitindo aos alunos treinarem durante mais tempo e, assim, prepararem melhor a sua apresentação. Deste modo, durante as avaliações valorizei sobretudo a qualidade das figuras e os elementos gímnicos que os alunos apresentaram.

No atletismo os alunos foram confirmando, na sua grande maioria, os resultados demonstrados em avaliações anteriores. Da minha parte, sinto que fui melhorando a minha capacidade de fornecer feedbacks e de avaliação.

Relativamente à patinagem, os resultados obtidos foram piores no percurso do que no vaivém, o que era espectável, visto que o percurso era mais exigente e complexo.

O balanço dos resultados da dança foi bastante positivo, uma vez que os alunos demonstraram competências tanto na dança tradicional, como na dança livre. É ainda de salientar como consideração final que a dança livre permitiu aos alunos evidenciarem a sua criatividade e capacidade de relacionamento com os diferentes colegas do grupo de trabalho.

1.7.2.2. Área da Aptidão Física

Em relação à área da Aptidão Física e como foi referido anteriormente, só realizaram avaliações quem quisesse ou quem necessitasse. Apenas três alunos mantiveram a sua negativa no teste correspondente, não conseguindo melhorar o seu nível e onze alunos subiram de nível nesta área, comparando os resultados do primeiro com o segundo semestre. Deste modo, é possível verificar que os resultados da área da Aptidão Física foram muito positivos, o que se deveu essencialmente ao trabalho realizado ao longo de todo o ano letivo.

1.7.2.3. Área dos Conhecimentos

Nesta etapa a área dos Conhecimentos culminou com a realização da prova global dos conhecimentos, em que os alunos apresentaram resultados bastante satisfatórios. Existiu apenas um aluno que teve negativa, não tendo sido realizada qualquer prova de recuperação, visto que esta nota não influenciava negativamente (não descia) a classificação final.

1.7.2.4. Conclusões

De forma a concluir esta etapa e esta área, foi importante realçar alguns pontos de interesse.

Os alunos para os quais a área de Atividades Física e de Aptidão Física foram consideradas prioritárias atingiram os objetivos traçados, evidenciando melhorias tanto a nível de jogo, como a nível físico. Isto deveu-se ao trabalho e empenho dos alunos e também às opções metodológicas realizadas.

Destacar igualmente, a importância da inclusão dos alunos no seu processo educativo, lembrando os valores inseridos no documento do Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória, como: responsabilidade e integridade, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação. Neste sentido, os alunos foram responsáveis pela constituição dos seus grupos de trabalho (existindo alterações quando considerei necessário) e, pela escolha das danças, procuraram a excelência nos trabalhos que me entregaram e na prática das aulas realizadas ao longo de todo o ano letivo e foram

reflexivos e inovadores na criação das coreografias para as danças e ainda, na sequência realizada na ginástica acrobática.

Relativamente à minha intervenção, esta foi melhorando ao longo do ano letivo. Devia ter realizado previamente um plano anual e ter dado mais ênfase ao estudo de matérias que não dominava tão bem. No entanto, senti-me mais confortável com o decorrer das aulas e o meu nível de *feedbacks* aumentou. Destaco ainda, o bom clima de aula e a boa relação que sempre existiu entre Professor-Aluno e Aluno-Aluno.

Para finalizar, e após análise estatística, destaco que a média final da turma foi de 16,56 valores, sendo a classificação mais alta de 19 valores e a menor de 12 valores. Esta média final é um indicador que espelha o nível da turma e o seu desempenho ao longo do ano letivo (**apêndice XVIII**).

1.8. Professor a Tempo Inteiro – PTI

1.8.1. Plano

A semana da atividade de estágio denominada PTI foi realizada em fevereiro. Esta atividade teve como objetivo o cumprimento do horário de um Professor titular, promovendo a existência de momentos de formação cruzada enriquecedores para todos os envolvidos. Deste modo e de forma a tornar esta experiência mais enriquecedora e diferenciadora para o meu desenvolvimento e formação, decidi cumprir os seguintes critérios:

Quadro 15.

Critérios para a realização do PTI

Critérios
Critério 1 – Turmas de anos diferentes das que leciono
Critério 2 – Turmas de ciclos de escolaridade diferentes
Critério 3 – Turmas com tempo de aula diferentes
Critério 4 – Turmas com espaços de aula diferentes
Critério 5 – Turmas com aulas em horários diferentes

Com base nestes critérios e na disponibilidade demonstrada pelos Professores que abordei, o meu horário da semana da atividade PTI está demonstrada no **apêndice XIX**.

Após o diálogo com todos os Professores na semana anterior à realização do PTI, estes apenas referiram as matérias a considerar no planeamento das aulas e deram-me liberdade para propor as situações de exercício e tarefas que considere mais adequadas, tendo em atenção o ano de escolaridade. Neste diálogo também foram referidos aspetos importantes sobre as turmas e certas preocupações que deveria ter em consideração durante a leção das aulas.

De forma a melhorar a minha intervenção enquanto Professor, decidi estabelecer os seguintes objetivos para esta semana:

Quadro 16.

Objetivos para a realização do PTI

Objetivos - PTI
Aumentar o número de <i>feedbacks</i> realizados
Melhorar a circulação no espaço das aulas
Controlar os tempos de transição

1.8.2. Balanço

O balanço da semana do PTI foi muito positivo. A experiência de lecionar as aulas de turmas diferentes, anos de escolaridade diferentes e durante tempos de aula diferentes foi bastante enriquecedora para a minha formação enquanto Professor de EF.

Os Professores mostraram a sua total disponibilidade e realizaram um balanço no final de cada aula sobre a minha intervenção. No geral, as aulas correram bem, sem ocorrências relevantes.

Os pontos mais positivos desta semana, foram o aumento de *feedbacks* que realizei, o que facilitou a adaptação às circunstâncias encontradas na aula e, que me permitiu realizar algumas alterações ao plano de aula prévio. No que toca à circulação no espaço das aulas, senti que foi melhorando ao longo da semana, possivelmente por me sentir mais à vontade e confiante.

A maior dificuldade sentida ao longo desta semana foi a gestão da aula com diferentes tempos. Outra dificuldade encontrada foi a fraca condição física por parte dos alunos em quase todas as turmas, o que prejudicou a dinâmica das aulas. Algumas destas experiências foram vivenciadas pela primeira vez, o que em certa medida se demonstrou

como um obstáculo à minha intervenção enquanto Professor. No entanto, sinto que com o desenrolar da semana fui estando cada vez mais à vontade com os alunos, tendo sido bastante interventivo e dinâmico nas aulas que lecionei, adaptando as tarefas sempre que necessário.

Para finalizar, sinto que esta atividade foi bastante benéfica e importante para o meu futuro enquanto Professor, visto que permitiu a partilha de abordagens diferentes, o conhecimento da realidade de outras turmas e o contacto com novos alunos de diferentes idades.

1.9. Atividades de Escola

1.9.1. Corta-Mato

A atividade do Corta-Mato envolveu os alunos da ESSC e da escola básica 2/3 Egas Moniz. Esta contou com a participação dos Professores do DEF e do grupo de Professores Estagiários, promovendo a entreajuda e a cooperação na organização da mesma. O Corta-Mato foi dividido em 4 categorias de ambos os géneros, infantis, iniciados, juvenis e juniores, apurando os melhores classificados de cada categoria para o Corta-Mato regional. A nível pessoal, procurei ajudar na organização da atividade e envolver-me mais com o grupo de Professor do DEF e com os alunos que participaram, visto que esta atividade se realizou numa fase inicial do ano e ainda não me sentia completamente à vontade com todos os envolvidos.

1.9.2. Torneio de Voleibol

O torneio de voleibol foi uma atividade interna realizada exclusivamente pelo grupo de Professores Estagiários da ESSC. Teve a duração de dois dias nos horários da manhã e de tarde. Esta atividade mobilizou turmas do 7º ao 12º ano de escolaridade e contou com a participação de 314 alunos, existindo um total de 84 jogos. Senti que esta atividade foi bastante enriquecedora, visto ter sido a minha primeira experiência a organizar um torneio desta dimensão. Permitiu-me ainda, melhorar a minha relação com os meus colegas de estágio e aumentar as minhas capacidades de organização e de cooperação. Importa referir que foi uma atividade muito desgastante e com níveis de *stress* muito elevados, visto que não havia margem para erros.

1.9.3. Torneio de Badminton

O torneio de Badminton foi uma atividade interna, para os alunos do 7º até ao 9º ano de escolaridade. Esta atividade consistia em equipas mistas, promovendo a relação entre os dois géneros. Neste contexto, assumi a organização e liderança de um dos campos definidos, facilitando assim, o desenvolvimento do torneio.

1.9.4. Dia do Agrupamento

O dia do Agrupamento é uma atividade de dança e de ginástica acrobática. A participação podia ser individual ou em grupo, sendo obrigatório apresentar uma coreografia. Este dia é uma tradição do AEM, onde ajudei na organização e preparação da atividade.

1.9.5. Torneio de Hóquei em Patins

Este torneio marca uma modalidade que é muito cultural no AEM. Como já foi referido anteriormente, a escola tem uma equipa federada de Hóquei em Patins, sendo este torneio considerado uma tradição. Para participar neste torneio, todas as equipas tinham de entregar um bem alimentar ou material para os animais, tendo estado encarregue de supervisionar essa recolha. Este processo deveu-se à realização do projeto de Cidadania e consequentemente, o projeto específico da área de DT.

1.9.6. Torneio de Basquetebol

O torneio de Basquetebol realizou-se para as turmas do 7º até ao 12º ano de escolaridade. Este torneio finalizou as atividades internas, envolvendo imensos alunos de diferentes turmas. A nível pessoal, tentei facilitar o processo de realização do torneio, ajudando na organização e no bom funcionamento do mesmo.

2. Direção de Turma

2.1. Caracterização da Turma

A turma do 12º ano do curso de Ciências e Tecnologias, era uma turma composta por 27 alunos, tendo 15 raparigas e 12 rapazes. Esta turma resultou da fusão entre duas turmas diferentes, devido à escolha de disciplinas que os alunos podem realizar para o 12º ano. Tinham uma média de idades de 17 anos e tinham as seguintes disciplinas: EF, Matemática, Português, Biologia e Aplicações Informáticas. Estas informações foram fornecidas pelo contacto direto que fui tendo com o Diretor de Turma e com o meu Orientador de Escola.

2.2. Projeto – Ação de Solidariedade e Voluntariado à Causa Animal

A DT é uma das áreas do EP tendo como objetivo acompanhar e ter uma maior perceção do trabalho realizado pelo Diretor de Turma. Segundo Favinha (2010), o Diretor de Turma encontra-se teoricamente na posse de todos os elementos para ser o coordenador de planeamento, desenvolvimento e avaliação do projeto curricular da turma, respeitando a opinião de todos, conjugando as relações interpessoais, e sobretudo, as relações curriculares. Deste modo, fui responsável por conduzir e orientar os alunos no projeto de Cidadania que tinham de realizar. O tema escolhido para o desenvolvimento do projeto foi uma ação de solidariedade e voluntariado à causa animal.

O projeto específico da área de DT foi talvez o projeto mais difícil de definir e de envolver os alunos. Posto isto, e em colaboração com o Diretor de Turma os alunos propuseram a realização de uma ação de solidariedade e voluntariado a uma instituição, cuja finalidade era ajudar os animais. Este projeto teve como principal objetivo, consciencializar a comunidade escolar para a causa animal. Segundo Walsh (2009), a convivência com animais pode ir ao encontro de diversas necessidades psicológicas e enriquecer as nossas vidas, podem trazer ainda, prazer, relaxamento e segurança, contribuindo para uma vida mais saudável, feliz e longa vida. Esta proposta foi realizada no âmbito do projeto de Cidadania que os alunos têm de realizar no 12º ano. Assim, decidi agregar o projeto de Cidadania ao projeto específico de DT, acrescentando algumas atividades e promovendo a atividade física.

O plano de ação foi desenvolvido e programado, de modo a realizar uma recolha de bens alimentares e materiais, uma campanha de sensibilização à causa animal e ida a uma instituição que os alunos escolhessem para entregar os bens que foram recolhidos.

Numa fase inicial e como foi referido anteriormente, os alunos escolheram o tema a ser desenvolvido. De seguida formou-se grupos de trabalho e escolha de diversos subtemas para a elaboração de cartazes, que mais tarde foram divulgados e espalhados por toda a escola. Os subtemas desenvolvidos foram os seguintes: cartaz de divulgação para a recolha de alimentos e materiais para a instituição, benefícios de animais de estimação, abandono animal, violência animal, cuidados a ter com os animais e como adotar animais de estimação. Após a elaboração dos cartazes, foi realizada a recolha de alimentos e materiais durante o torneio de Hóquei em Patins, sendo obrigatório a todas as equipas que queriam participar. Seguidamente foram realizadas duas visitas à instituição, tendo sido a turma dividida. Por fim, realizou-se um pequeno balanço sobre o projeto desenvolvido.

Importa referir que, de forma a estruturar o projeto e incluir a atividade física no mesmo, decidi irmos da escola até à instituição a pé e integrar um passeio com os animais contabilizando os passos (numa aplicação no telemóvel) realizados durante a atividade. Isto permitiu comparar uma manhã “típica” de domingo com uma manhã ativa e com diferentes atividades.

Os resultados obtidos foram muito satisfatórios. Os alunos, em média, realizaram 8351 passos na manhã da atividade, existindo uma grande diferença para apenas, uma média de 1323 passos numa manhã “típica” de domingo. Assim, os resultados demonstram a manhã ativa dos alunos e como um passeio com animais pode fazer diferença no dia-a-dia.

Para finalizar, considero que este projeto foi um sucesso. Após uma fase inicial complicada e com dificuldades na definição do tema, decidi ouvir as vontades dos alunos e ajudá-los com o projeto. Foi, sem dúvida, um projeto muito enriquecedor, promovendo o trabalho em grupo, a solidariedade e a cooperação entre todos os envolvidos. Conseguimos recolher mais de 120 produtos (alimentar e material) e ainda, 95 euros para ajudar um animal que necessitava de uma operação. A envolvimento da comunidade escolar e a motivação com que os alunos realizaram este projeto, sendo eles próprios agentes educativos, foi claramente um dos momentos mais marcantes durante este ano

letivo. Destaco também a inclusão da atividade física e da contagem dos passos que realizaram, visto ter permitido aos alunos ter uma noção do que pode ser uma manhã ativa e dos passos que realizam normalmente.

De modo a facilitar e a estruturar a minha intervenção neste projeto, realizei o seguinte cronograma:

Quadro 17.

Cronograma do projeto específico de DT

Fases	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Escolha do Tema	X	X						
Revisão da Literatura		X	X	X				
Questionário					X			
Métodos					X	X		
Resultados						X	X	
Conclusões							X	X
Balanço								X
Apresentação								X

2.3. 1ª Etapa

De forma a estruturar e organizar a área de DT, decidi optar por um plano por etapas e realizar um trabalho idêntico à área de Lecionação. De acordo com Martins (2005), citado por Clemente e Mendes (2013), o Diretor de Turma representa a figura de ligação com responsabilidades próprias na liderança do conjunto de Professores da turma, pela promoção do desenvolvimento pessoal e social dos alunos e sua envolvimento com a comunidade escolar, bem como pelo relacionamento entre a escola e EE. Deste modo, foi necessário estabelecer alguns objetivos para uma melhor definição e organização de intervenção e acompanhamento ao Diretor de Turma.

Quadro 18.

Objetivos gerais para a 1ª etapa

Objetivos Gerais – 1ª Etapa de Direção de Turma
Conhecer os alunos
Conhecer o trabalho do Diretor de Turma
Identificar as principais dificuldades da turma

2.3.1. Plano

A primeira etapa serviu essencialmente para entender as dinâmicas da turma e conhecer o diretor de turma. De modo a iniciar a minha intervenção nesta área, reuni com o diretor de turma para perceber o método de organização e trabalho do mesmo. Este, informou-me que já conhecia muito bem a turma, porque já acompanhava alguns alunos desde o 10º ano e que era uma turma muito agradável de trabalhar e, possivelmente, não ia dar problemas. Assim, e de forma a organizar melhor a informação dos alunos, pedi que me enviasse os processos individuais dos mesmos, o que me permitiu ter uma melhor perceção de possíveis áreas de intervenção e de maior dificuldade.

2.3.2. Balanço

Ao nível de balanço desta etapa devo considerar que todos os objetivos foram cumpridos. A minha intervenção permitiu ter um maior conhecimento da turma e dos alunos, ter uma melhor perceção do trabalho realizado pelo diretor de turma e identificar possíveis dificuldades da turma. Uma das dificuldades verificadas e também abordadas na reunião com o Diretor de Turma foi a falta de convivência entre alguns alunos, visto que era uma turma que resultou de uma fusão de duas turmas diferentes.

Relativamente aos EE, o Diretor de Turma informou-me que já tinha realizado a reunião com os mesmos, tendo dado algumas informações sobre os exames e sobre o plano anual das atividades.

Em relação à minha intervenção, esta foi dificultada, visto que o Diretor de Turma já tinha tido contacto com os alunos e com os EE antes de me conhecer. Porém, assim

que entrei em contacto com o Diretor de Turma, tentei rapidamente incluir-me nas suas funções e na forma como trabalhava.

2.4. 2ª Etapa

Após análise e reflexão da primeira etapa foi necessário definir objetivos e áreas de intervenção prioritárias que permitissem um melhor aproveitamento da turma e dos alunos. Segundo Roldão (1995), o Diretor de Turma e a sua função de gestor/coordenador curricular representa desenvolver no Conselho de turma um sentido de equipa e fortalecer a sua consciência de grupo responsável pela turma, em conjunto, de acordo com o que a legislação estabelece relativamente ao CT. Assim, esta etapa permitiu também definir e organizar o projeto de cidadania que todas as turmas de 12º ano da ESSC têm de realizar.

Quadro 19.

Objetivos gerais para a 2ª etapa

Objetivos Gerais – 2ª Etapa de Direção de Turma
Definir do projeto de Cidadania
Melhorar as relações entre alunos
Acompanhar o trabalho do Diretor de Turma

2.4.1. Plano

Com base no que foi referido no balanço da 1ª etapa, um dos principais problemas identificados era a relação entre alguns alunos. Assim, e de forma a melhorar as relações interpessoais, coloquei a condicionante na área de lecionação, de que a formação dos grupos de trabalho durante as minhas aulas (na fase inicial do ano letivo) tinha de ter elementos de turmas diferentes do 11º ano.

Nesta segunda etapa, definiu-se também o projeto de cidadania que foi incorporado no meu projeto específico desta área. A temática incidiu sobre uma Ação de Solidariedade e Voluntariado à Causa Animal. O tema foi escolhido e proposto pelos alunos.

No término desta etapa realizou-se a reunião com os EE, permitindo conhecer as suas principais preocupações e dúvidas relativamente aos seus educandos. Nesta reunião realizou-se também um balanço do que foi realizado e projetou-se o resto do ano letivo.

2.4.2. Balanço

O balanço desta etapa é positivo. A opção metodológica da formação dos grupos de trabalho promoveu a interação e relação entre os seus elementos. A definição do projeto de Cidadania permitiu a sua organização e planeamento, tendo sempre em vista um trabalho autónomo por parte dos alunos.

A concretização desta etapa coincidiu com a realização da reunião com os EE. O Diretor de Turma permitiu-me ter uma participação ativa durante a reunião, na qual os EE demonstraram as suas preocupações relativamente ao trabalho realizado na disciplina de Português e as consequentes classificações do 1º semestre dos seus educandos. O acompanhamento que realizei ao trabalho do Diretor de Turma, permitiu-me ter uma melhor perceção sobre as suas funções e de que forma impacta o bom relacionamento entre Professores, alunos e educandos.

Destaco ainda, as reuniões de Conselho de Turma (CT), que identificaram a pontualidade dos alunos como um dos problemas a resolver.

2.5. 3ª Etapa

A terceira etapa envolveu o processo e continuidade do que foi realizado nas etapas anteriores. Deste modo, foi necessário e pertinente definir novos objetivos de acordo com as necessidades encontradas.

Quadro 20.

Objetivos gerais para a 3ª etapa

Objetivos Gerais – 3ª Etapa de Direção de Turma
Concretizar o projeto de Cidadania
Intervir sobre a pontualidade da turma
Acompanhar o trabalho do Diretor de Turma

Planear a Saída de Campo

2.5.1. Plano

O problema da pontualidade dos alunos foi identificado por quase todos os Professores. De modo a diminuir este atraso constante, ficou estabelecido que, para além de ser transmitido aos EE, os Professores após os cinco minutos de tolerância deviam marcar falta de atraso. Optei também por, nas minhas aulas, sempre que possível, terminar 2/3 minutos antes do horário estabelecido. Isto para permitir que os alunos não chegassem atrasados à aula seguinte.

Esta terceira etapa coincidiu também com a concretização do projeto de cidadania, onde os alunos formaram grupos de trabalho para realizarem cartazes e uma recolha de materiais e alimentos na escola, envolvendo assim a sua comunidade. O projeto envolveu ainda, uma ida ao canil e consequente passeio com o animais. Os alunos voluntariaram-se também para dar banho aos animais, lavar as suas “casas” e dar-lhes comida.

Relativamente ao planeamento da SC e após algumas conversas informais com os alunos, percebi que queriam realizar atividades que nunca tinham realizado, querendo experienciar algo novo e que não coincidisse com a SC do ano passado.

Ao nível do Diretor de Turma, o processo de acompanhamento ao seu trabalho continuou tendo existido uma nova problemática em relação à assiduidade do aluno nº 26, que atingiu o limite de faltas a algumas disciplinas.

O término desta etapa coincidiu com as avaliações intercalares e com a reunião entre os Professores da turma, a representante dos pais e a delegada de turma.

2.5.2. Balanço

O balanço desta etapa é bastante positivo e, culminou com a execução do projeto de cidadania. O projeto teve uma envolvimento da comunidade escolar, englobando ainda, a disciplina de EF na atividade física que os alunos realizaram na ida ao canil.

A opção tomada em CT relativamente à questão da assiduidade demonstrou-se extremamente eficaz, para a maioria dos alunos, sendo a aluna nº 9, o caso mais complicado.

Em relação ao aluno nº 26 que atingiu o número de faltas a algumas disciplinas, o Diretor de Turma convocou uma reunião com o EE, alertando que o aluno não podia faltar mais nenhuma vez senão ia reprovar de ano. O EE disse e passo a citar “O meu filho já tem 18 anos, ele tem que se responsabilizar pelos erros que comete”. Deste modo, eu e o Diretor de Turma falámos diretamente com o aluno.

A SC foi planeada e organizada pelo núcleo de estágio, indo ao encontro das necessidades e vontades dos alunos, privilegiando sempre uma boa relação entre turmas e promovendo atividades de exploração da natureza.

Na reunião intercalar realizei uma pequena intervenção, fazendo um balanço geral da turma e das suas principais dificuldades. Destacar a intervenção da representante dos EE, que ao dar o exemplo do seu educando, agradeceu o trabalho realizado pelos Professores de EF, afirmando que nunca tinha visto o seu filho tão motivado para a disciplina e para o DE.

2.6. 4ª Etapa

A última etapa desta área culminou com o término do final do ano letivo, tendo sido realizado as avaliações finais e a averiguação de aprovação de alguns alunos. Deste modo, estabeleci os seguintes objetivos:

Quadro 21.

Objetivos gerais para a 4ª etapa

Objetivos Gerais – 4ª Etapa de Direção de Turma
Realizar balanço do projeto de cidadania
Concretizar e realizar balanço da Saída de Campo
Finalizar o acompanhamento ao Diretor de Turma
Finalizar os processos de alguns alunos

2.6.1. Plano

De forma a concretizar os objetivos propostos, foi realizado um formulário para os alunos preencherem em relação ao projeto de cidadania, colocando diversas informações e quantos passos realizaram na atividade consoante uma aplicação para os telemóveis.

A SC foi concretizada nesta etapa, tendo sido realizada no Jamor, em conjunto com a empresa “Adventure Park”. Os alunos começaram por realizar um percurso de orientação e algumas atividades pré-desportivas como o futebol humano e bitoque, tendo estas sido organizadas pelo grupo de Professores Estagiários. De seguida, e já organizado pelo Adventure Park, os alunos realizaram um percurso de canoagem e diversas atividades de arborismo.

Ao nível do acompanhamento ao Diretor de Turma, os casos de assiduidade do aluno nº26 e de pontualidade da aluna nº 9 continuaram a ser vistos de perto, tendo existido diversas conversas com os alunos, de forma a incentivá-los a cumprirem com os seus deveres.

2.6.2. Balanço

Esta última etapa consistiu essencialmente em finalizar processos e realizar balanços.

A SC foi um sucesso a nível das atividades realizadas e interação entre turmas. O balanço foi bastante positivo, tendo sido alvo de diversos elogios entre alunos e Professores no CT. A realização de atividades que a maior parte dos alunos nunca tinha realizado foi um ponto bastante positivo. A incorporação da orientação foi também bastante pertinente, visto que é uma matéria que se encontra no Projeto Curricular, mas que não é lecionada pelos Professores.

Relativamente aos alunos nº 9 e nº 26, estes demonstraram uma melhoria significativa na pontualidade e na assiduidade, respetivamente. Foi preciso apenas algumas conversas para perceberem que podiam e deviam fazer melhor.

Para finalizar, o acompanhamento que realizei ao longo do ano ao Diretor de Turma foi bastante benéfico para mim. Consegui perceber as diversas funções que realiza e como serve de ligação entre todos os envolventes de uma turma: os alunos, os

Professores e os EE. A figura do Diretor de Turma tornar-se-á, tanto mais essencial e gerador de competência pedagógica, quanto maior for a sua capacidade de refletir e analisar sobre os seus processos de liderança e capacidades de coordenação entre pares (Clemente & Mendes, 2013).

2.7. Saída de Campo

2.7.1. Plano

A SC foi uma atividade organizada pelo grupo de estágio da escola Stuart Carvalhais. Este projeto envolveu quatro turmas, todas elas de 12º ano, perspetivando o convívio e cooperação na realização das atividades propostas e foi realizada no dia 30 de maio.

Deste modo, e para um maior aproveitamento do mesmo, decidi estabelecer os seguintes objetivos:

Quadro 22.

Objetivos gerais para a SC

Objetivos Gerais – Saída de Campo
Relacionar diferentes turmas
Realizar atividades de Exploração da Natureza
Incluir a matéria de Orientação
Controlar a atividade física realizada durante a saída de campo

Com vista a cumprir os objetivos definidos, contactámos a empresa “Adventure Park” que nos proporcionou um dia cheio de atividades. O dia iniciou-se com a deslocação até ao Jamor, separando as quatro turmas em dois grupos. Um dos grupos começou com um percurso de orientação realizado pelo grupo de Professores Estagiários, incluindo diversas atividades em diferentes pontos, o outro grupo realizou jogos pré-desportivos, como o bitoque e futebol humano, sendo que, assim que o grupo da orientação terminou, os grupos trocaram de atividade. De seguida, fomos em direção ao “Adventure Park”, onde se manteve os grupos já realizados. Um dos grupos realizou um “Megacircuito”, com quarenta e quatro atividades de arborismo e o outro grupo realizou um percurso de canoagem.

De referir que a SC incluiu a contagem de passos conforme aplicado no projeto específico de DT, o que permitiu uma comparação dos passos diários realizados de um dia normal de aulas com um dia com uma visita de estudo. Deste modo, foi possível verificar uma grande diferença. A média dos passos diários da SC foi de 17482 passos, enquanto num dia normal de aulas, foi de apenas 5659 passos. Estes resultados demonstram que os alunos durante a SC estiveram em constante atividade, tendo sido um dia muito cansativo.

2.7.2. Balanço

A SC, foi um dos pontos altos da minha intervenção durante o meu EP. O balanço realizado pelos alunos e pelos Professores Orientadores foi muito positivo, tendo sido atingido todos os objetivos previamente definidos.

A inclusão de um percurso de Orientação, sendo esta uma matéria inserida no projeto curricular da escola, porém não lecionada pelos Professores de EF, permitiu que os alunos experienciassem os benefícios desta matéria e ainda rever conteúdos que estavam presentes em diferentes pontos. Ou seja, em certos pontos, os alunos tinham de realizar determinadas atividades, como por exemplo: um vídeo a dançar uma dança tradicional, ou um vídeo a realizarem 50 flexões. Isto permitiu, não só realizarem a componente da orientação, utilizando um mapa e escolhendo os pontos que queriam ir primeiro, como realizar atividades revendo alguns conteúdos importantes.

Relativamente aos jogos pré-desportivos, o feedback foi muito positivo, especialmente, no bitoque. A inclusão destes jogos permitiu relembrar momentos de infância para alguns e adquirir novas experiências para outros.

No que diz respeito às atividades realizadas pelo Adventure Park, a canoagem foi talvez a menos conseguida, devido ao pequeno percurso que disponibilizaram. A realização do MegaCircuito superou as expectativas, foram mais de 40 atividades de arborismo, em que os alunos ultrapassaram os seus medos e mostraram uma atitude de cooperação ao longo do circuito. Existiram alunos que estiveram a encorajar e a ajudar outros colegas durante todas as atividades.

Um dos pontos a melhorar foi a preparação dos alunos para estas atividades. Após reflexão considero que tinha sido importante incluir, durante as aulas, momentos em que

os alunos treinassem a orientação, para que quando chegassem à SC não ser algo totalmente desconhecido para a maior parte.

No geral a SC foi um sucesso. Os alunos realizaram atividades pertinentes para o seu desenvolvimento e a envolvimento entre todos os intervenientes merece destaque. Foi igualmente um dia cheio de convívio, atividade física e diversão.

3. Desporto Escolar

3.1. Caracterização do Grupo – Equipa

O grupo - equipa que me foi atribuído foi o escalão de Juvenis Masculinos na modalidade de Voleibol. A modalidade de Voleibol foi a minha escolha dado ser o meu Orientador de Escola o Professor encarregue pela mesma e dado que esta modalidade está fora da minha zona de conforto.

A equipa continha alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos de idade, sendo que os alunos que podiam competir eram apenas os que nasceram até ao ano de 2005. Com base nas informações fornecidas pelo Professor encarregue, relativamente ao ano passado, a equipa tinha cerca de 15 elementos, maioritariamente das turmas de 10º ano. Contudo e com o início dos treinos, os elementos da equipa eram cerca de 25 alunos, de diferentes turmas e anos de escolaridade, mas todos do secundário (10º, 11º e 12º).

3.2. Projeto – Serviço por cima em suspensão na modalidade de Voleibol

O Professor Estagiário está encarregue de um escalão na área do DE. No meu caso, estive encarregue pelos Juvenis Masculinos na modalidade de Voleibol. O tema que decidi abordar foi a eficácia do serviço por cima em suspensão nesta modalidade.

Antes de mais, importa referir que o DE tem como objetivo promover relações pessoais e interpessoais entre alunos de diferentes turmas e idades, podendo até ser de diferentes géneros e ainda, promover o gosto pela prática e pela modalidade em questão.

Segundo Bom e Brás (2003) o DE refere-se a atividades que as escolas oferecem para além do que é a garantia do currículo geral, a qual se conjuga nos horários das turmas. Desde logo, na própria Lei de Bases da Educação, define que, para além destes horários, a escola deve promover as atividades que estendem e complementam o currículo, através de uma preparação flexível e ajustada a especialidades com interesse para os alunos que não estejam vinculadas à garantia de oportunidades e resultados de aprendizagem para os mesmos, como acontece no currículo geral.

Posto isto, o tema desenvolvido foi decidido com base na AI realizada aos alunos. Foi observado que apenas 10 alunos realizavam serviço por cima em suspensão e foi

igualmente observado que esses alunos ao realizarem esse tipo de serviço, criavam muito mais dificuldades na receção da equipa adversária do que os restantes. Assim, o projeto tinha como objetivo principal aumentar a lista de alunos que realizava o gesto técnico do serviço por cima em suspensão.

Segundo Raiola et., al (2016), o serviço na modalidade de Voleibol é a primeira habilidade onde se pode alcançar pontos, de um ponto de vista cronológico (é a primeira habilidade a ser realizada) e de um ponto de vista tático (um serviço eficaz é capaz de afetar as ações dos adversários).

O serviço tem vindo a ser uma habilidade cada vez mais determinante no jogo de Voleibol, existindo a possibilidade de efetuar serviços com novas trajetórias, dificultando assim a efetividade e as escolhas em termos de ataque da receção adversária e facilitando a fase defensiva e o contra-ataque da equipa que está a servir (João, Cotiuga & Pereira, 2014).

De acordo com Gouvêa e Lopes (2008), para obter resultados satisfatórios, o serviço deve ser realizado com o máximo de atenção, devendo-se dar ênfase à qualidade de execução, à autonomia e ao controlo em termos de quantidade de execução.

O processo para a realização deste projeto foi essencialmente por observação, registo e *feedbacks*. Inicialmente, foi realizada uma lista dos alunos que conseguiam realizar o serviço por cima em suspensão de forma eficaz (10). De seguida, foram escolhidos treinos específicos e as competições para observar a execução de todos os alunos. Assim, no final de todos os treinos, realizava-se um exercício analítico para treinar apenas o serviço por cima em suspensão, não existindo a pressão da perda de ponto durante o jogo.

O projeto foi desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, tendo existido mais 5 alunos a realizar este tipo de serviço de forma consolidada e eficaz. Desta forma, o objetivo deste projeto foi alcançado, tendo estes alunos uma nova habilidade que podem utilizar durante os jogos e competições. Refere-se ainda, a importância da continuação do treino deste tipo de serviço, de modo a manter consolidado este gesto técnico. Para terminar e de modo a facilitar e a estruturar a minha intervenção ao longo deste projeto, decidi elaborar o seguinte cronograma:

Quadro 23.

Cronograma para o projeto específico de DE

Fases	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Tema	X	X						
Revisão da Literatura		X	X	X				
Listagem					X			
Treino					X	X		
Resultados						X	X	
Listagem							X	X
Conclusões								X

3.3. 1ª Etapa

A 1ª etapa no DE consiste numa AI que foi realizada, de modo a conhecer os alunos envolvidos. Assim, foi necessário estabelecer objetivos de forma a definir as prioridades de intervenção.

Quadro 24.

Objetivos gerais para a 1ª etapa

Objetivos Gerais – 1ª Etapa de Desporto Escolar
Conhecer os alunos e das suas dificuldades
Conhecer o nível de jogo
Conhecer o sistema tático em que jogam
Estabelecer regras e rotinas

3.3.1. Plano

Inicialmente senti algumas dificuldades na abordagem ao DE, visto que, era uma modalidade sobre a qual possuía pouco conhecimento e experiência. Após diversas conversas com o Professor encarregue desta modalidade, foi possível recolher informação pertinente relativamente ao ano anterior, tais como: o nível bastante elevado da equipa, um elevado nível de competitividade e a existência de alunos que praticavam Voleibol a um nível federado.

Assim, e dada as características desta etapa, os treinos basearam-se na realização de jogo formal. Ou seja, começava-se com um pequeno aquecimento a pares, realizando os mais diversos gestos técnicos e de seguida, jogo formal 6x6. Esta estrutura de treino permitiu-me conhecer os alunos, as posições em que jogavam, o sistema tático e ainda as suas principais valências e dificuldades.

3.3.2. Balanço

Com o término desta 1ª etapa, é necessário referir que as informações recolhidas e passadas pelo Professor encarregue se confirmaram. O nível da equipa era bastante elevado e tinham ambições, a nível competitivo, bastante altas para este ano letivo.

Assim, e após o primeiro contacto com a equipa, senti-me nervoso e assustado com o nível demonstrado. A realização de cartazes para a divulgação desta modalidade do DE, e a sua respetiva adesão por parte dos alunos, dificultou ainda mais a organização e o planeamento dos treinos. Quando se realizava o jogo formal 6x6 tinha vários elementos em espera, não sendo benéfico para a promoção das aprendizagens e do seu desenvolvimento.

Posto isto, fui planeando diversos exercícios para os alunos que se encontravam em espera, principalmente exercícios em grupos utilizando diversos gestos técnicos. Estes momentos foram ainda utilizados para conseguir falar com os alunos de uma forma mais individual e realizar *feedbacks* mais específicos. Tive em atenção, a preparação dos treinos, de forma a ajudar os alunos nas dificuldades que demonstravam e incentivá-los nas suas ações. Esta etapa permitiu ainda, identificar as maiores dificuldades da equipa, algo essencial para o desenvolvimento do plano de trabalho.

3.4. 2ª Etapa

Após uma reflexão e análise do que foi realizado na primeira etapa, estabeleceu-se prioridades de treino de modo a melhorar e consolidar as aprendizagens dos alunos. Estas prioridades têm como base erros e dificuldades verificadas ao longo da AI e ainda, potenciais aprendizagens que possibilitassem a melhoria de jogo verificado.

Posto isto, estabeleci os seguintes objetivos:

Quadro 25.

Objetivos gerais para a 2ª etapa

Objetivos Gerais – 2ª Etapa de Desporto Escolar
Consolidar gestos técnicos
Melhorar a comunicação em jogo
Escolher o sistema tático
Conhecer alunos em contexto competitivo

3.4.1. Plano

De forma a concretizar os objetivos estabelecidos, os treinos tiveram uma dinâmica comum de organização. Os alunos começavam com um pequeno aquecimento a pares, de seguida trabalhávamos aspetos técnicos e táticos e por fim realizávamos jogo formal 6x6, com diversas condicionantes e substituições. Este formato permitiu o treino dos aspetos em que se verificavam maiores dificuldades.

Uma das lacunas identificadas dizia respeito à falta de comunicação em jogo, o que resultava em vários pontos perdidos. Optei então, por colocar exercícios em que o principal objetivo era a comunicação, em que os alunos ou falavam ou perdiam automaticamente pontos.

A componente tática foi outra dificuldade verificada. Inicialmente verifiquei que os alunos jogavam em 5x1 e após testar outros sistemas táticos, decidi manter o mesmo. Esta opção resulta da verificação das potencialidades deste sistema dado que os alunos estavam mais à vontade com a sua utilização e dado o facto de este evidenciar as capacidades e competências dos alunos. Após a escolha do sistema tático, foi possível começar a marcar jogadas e planear determinados ataques. Segundo Morales (2012), o ensino do ataque do Voleibol requer muita dedicação e aperfeiçoamento constante, sendo um elemento técnico essencial para o ataque de uma equipa.

Esta etapa coincidiu também com a realização da 1ª jornada do DE, que o nosso grupo de estágio, organizou.

3.4.2. Balanço

Os objetivos desta etapa foram cumpridos na sua maioria. Os alunos apresentaram melhorias evidentes na realização dos gestos técnicos de passe e manchete, sendo o serviço um dos aspetos definidos a melhorar na etapa seguinte.

Os exercícios que os alunos realizaram, tendo como principal objetivo os aumentos dos níveis de comunicação em jogo resultaram em melhorias relevantes, não só no aproveitamento dos pontos, como na diminuição de erros não forçados.

Relativamente à componente tática, esta melhorou bastante após a definição do sistema tático. A marcação de jogadas foi ao encontro das valências dos alunos, de modo a finalizar os pontos mais rapidamente e a provocar situações de ataque vantajosas.

Com base, no que foi descrito no balanço da etapa anterior, senti-me mais confortável com os alunos e no *feedback* que realizei. O estudo efetuado permitiu-me ter um maior conhecimento do jogo, das ações dos alunos e do plano estratégico a efetuar.

A realização da 1ª jornada do DE foi um sucesso, tanto a nível competitivo como a nível comportamental. Os alunos ganharam os três jogos que realizaram e demonstraram um comportamento exemplar, evidenciando os valores e ideais que estão inseridos no DE. Este foi um momento marcante, visto que nunca tinha estado numa jornada do DE, nem a comandar uma equipa. Inicialmente, senti-me nervoso com a responsabilidade da organização da jornada, porém com o decorrer dos jogos fui realizando mais *feedbacks* e demonstrando o meu lado mais emotivo.

3.5. 3ª Etapa

A 3ª etapa consistiu na continuidade do processo de consolidação de aprendizagens e coincidiu com a realização da 2ª jornada do DE e a final-four. Deste modo, foi necessário estabelecer os seguintes objetivos, incorporando as jornadas competitivas existentes:

Quadro 26.

Objetivos gerais para a 3ª etapa

Objetivos Gerais – 3ª Etapa de Desporto Escolar
Consolidar gestos técnicos
Consolidar a comunicação em jogo
Melhorar a tomada de decisão
Atingir os pré-regionais

3.5.1. Plano

Relativamente à 3ª etapa, os métodos de organização dos treinos foram diferentes. Os treinos começavam com um aquecimento e de seguida passavam imediatamente para jogo formal 6x6. Optei por este método de organização porque considerei que os alunos necessitavam de mais tempo em situação de jogo e assim, os erros que eles cometiam durante o jogo, eram treinados de uma forma mais analítica no final do treino. Esta opção foi também ao encontro dos objetivos definidos, a melhoria na tomada de decisão e consolidação da comunicação em situação de jogo.

O treino e consolidação dos gestos técnicos implicaram algum trabalho analítico, especialmente o serviço, indo assim ao encontro do projeto específico desta área. Os alunos tinham sempre um momento para treinar o serviço sem o ganho ou a perda de ponto.

Importante destacar o trabalho da aptidão física que foi realizado ao longo desta etapa. As cargas foram aumentando, visto que nos encontrávamos num período competitivo e era necessário uma maior intensidade e preparação.

Esta etapa coincidiu com a realização da 2ª jornada do DE e com a final-four. Existiram alterações na convocatória, visto que era importante dar oportunidade aos alunos de participarem em jornadas competitivas.

3.5.2. Balanço

O balanço desta etapa foi bastante positivo. Os objetivos foram alcançados, existindo melhorias evidentes na tomada de decisão. A opção metodológica a nível de

organização de treino promoveu mais tempo de jogo e assim, os alunos foram confrontados com situações diferentes e variadas, evidenciando a sua tomada de decisão.

A nível de gestos técnicos os alunos demonstraram melhorias a nível de serviço e no menor número de pontos perdidos no mesmo, em competição. A realização do projeto específico desta área, também contribuiu para as melhorias verificadas.

Relativamente às jornadas competitivas, os alunos demonstraram mais uma vez, um comportamento bastante positivo. Isto verificou-se a nível de jogo e a nível de postura e atitude, conseguindo o apuramento para a fase pré-regional, representando o concelho de Sintra.

A minha intervenção teve melhorias evidentes. Os alunos já estavam habituados ao modelo do treino e aos exercícios, o que diminuiu o meu tempo de instrução e aumento o tempo de prática. A gravação de treinos específicos permitiu-me ter uma maior perceção das dificuldades e dos *feedbacks* que deveria realizar. A visualização da minha postura nos treinos permitiu-me também ter atenção a alguns aspetos, como a minha colocação de voz e a forma como gesticulava.

3.6. 4ª Etapa

A realização da quarta e última etapa culminou com o término do ano letivo do DE. Esta etapa envolveu a jornada competitiva pré-regionais e os produtos finais das aprendizagens abordadas ao longo do ano. Assim, coloquei os seguintes objetivos para esta etapa final:

Quadro 27.

Objetivos gerais para a 4ª etapa

Objetivos Gerais – 4ª Etapa de Desporto Escolar
Consolidar gestos técnicos
Consolidar a comunicação em jogo
Melhorar a tomada de decisão
Atingir os regionais

3.6.1. Plano

Esta etapa teve o mesmo método de organização que a etapa anterior. Decidi manter esta opção metodológica, visto já estarmos na fase final do ano letivo e os alunos necessitavam de melhorar o nível de jogo. A manutenção do tempo de jogo durante os treinos teve também como objetivo a componente estratégica. Ou seja, perceber onde estão os pontos fracos dos oponentes, as decisões táticas que se deve priorizar e como obter maior vantagem perante a equipa adversária.

A nível de gestos técnicos, foram realizados alguns exercícios de forma a consolidar os mesmos e a melhorar a eficácia do serviço, utilizando também o projeto específico desta área para o mesmo efeito.

Relativamente à aptidão física, manteve-se as cargas da etapa anterior, visto que os alunos necessitavam de uma boa condição física para enfrentar a fase decisiva de competição, mas alguns já demonstravam algum desgaste pelo término do ano letivo.

Destacar ainda, a inclusão de algumas raparigas nos nossos treinos, privilegiando a inclusão e interação entre os diferentes géneros.

A quarta etapa coincidiu com a realização da fase competitiva pré-regionais, que apurava apenas uma escola para ir representar o distrito de Lisboa, tendo proposto aos alunos esse objetivo.

3.6.2. Balanço

O balanço desta etapa foi bastante positivo. O objetivo de atingir a fase competitiva regionais não foi alcançado, mas os alunos demonstraram uma atitude muito positiva, sabendo estar quando ganharam e demonstrando mérito e respeito quando perderam.

A nível estratégico, os alunos demonstraram melhorias evidentes, no entanto, é algo que tem de ser mais trabalhado no próximo ano letivo. A maior parte dos alunos já identifica rapidamente os pontos fracos da equipa adversária, mas têm mais dificuldades quando jogam contra equipas com um nível técnico e tático mais elevado.

Em relação à tomada de decisão, existiram alguns alunos que cometeram muitos erros nos jogos decisivos. Porém, julgo que ao estarem nesses momentos de decisão e em

jogos com um maior grau de pressão, vão estar mais preparados para o próximo ano letivo.

A nível de comunicação, os alunos demonstram melhorias, diminuindo os pontos perdidos devido a esse fator.

Relativamente à inclusão de algumas raparigas nos treinos dos rapazes, isto deveu-se a ser benéfico para as raparigas porque treinavam com alunos mais capazes e com um nível de voleibol mais alto. Foi igualmente benéfico para os rapazes devido às condicionantes que eram impostas, podendo treinar outros aspetos, como por exemplo: remates curtos ou remates mais colocados. Esta inclusão devia ter acontecido mais cedo, de forma a potenciar o desenvolvimento dos alunos.

Para terminar, a minha intervenção teve melhorias evidentes ao longo do ano. A utilização de feedbacks e o meu nível de entendimento do jogo evoluíram imenso. Destaco também o bom relacionamento entre Professor-Aluno e Aluno-Aluno. Este foi um dos aspetos mais marcantes nesta área, visto que os climas dos treinos promoviam os valores inseridos do DE, como a entreajuda, cooperação e companheirismo.

4. Seminário

Segundo Bom e Brás (2003), o Seminário tem como principal objetivo promover que o Professor estagiário, em grupo, desenvolva uma atitude de estudo e uma prática de investigação da realidade e da sua intervenção, de modo a apresentar e refletir, no grupo, no departamento curricular ou na escola, os conhecimentos e competências que elaborou a partir da sua pesquisa e análise.

4.1. 1ª Etapa

4.1.1. Pertinência do Tema

Como foi referido anteriormente, o Seminário deve consistir numa problemática existente, sendo apresentada e discutida no DEF.

Ao participar nas reuniões de DEF e tomando muita atenção às preocupações colocadas pelos Professores, verifiquei que alguns identificavam a existência de uma discrepância de classificações dos alunos que transitavam do 6º ano para o 7º ano. Alguns Professores davam exemplos de alunos que tinham nível 4 e 5 no 6º ano e desciam para nível 2 no 7º ano. Importa ainda salientar que os alunos mudavam de escola, mas que pertenciam ao mesmo agrupamento, ou seja, o projeto curricular em vigor era o mesmo.

Após ouvir e refletir sobre estas preocupações lembrei-me das maiores dificuldades evidenciadas pelos alunos durante a minha semana de PTI. Em quase todas as turmas os alunos demonstraram dificuldades no trabalho realizado da Aptidão Física, verificando pouca preparação nesta área.

Deste modo, o tema do meu Seminário foi – Os Fatores de Desenvolvimento do Trabalho da Aptidão Física, tendo como principal objetivo, verificar os desafios existentes nesta área ao longo de diferentes ciclos de escolaridade, mais concretamente, o 2º e 3º ciclo.

4.1.2. Revisão da Literatura

A lecionação da área da Aptidão Física varia bastante de Professor para Professor, sendo utilizadas diversas formas que se adequam melhor a determinada turma e ano de escolaridade. A Aptidão Física tem diversos objetivos que devem ser concretizados,

sendo uma área muito importante e com uma necessidade de reflexão e pensamento crítico constante.

Segundo McNiff e Whitehead (2006), investigação-ação representa um processo reflexivo, dinâmico que envolve a investigação, a prática e a formação realizada por pessoas competentes acerca da sua própria prática.

A Aptidão Física traduz-se numa série de atributos que estão relacionados com a saúde e ao domínio das técnicas das ações motoras. (Martins, Honório & Martins, 2022).

Este trabalho vai ao encontro e reforça a importância do treino das capacidades motoras, visto que, toda a variedade de ações motoras efetuadas pelo indivíduo na atividade quotidiana ou na desportiva se realiza mais ou menos corretamente em relação direta com o grau de desenvolvimento das capacidades motoras (Mitra & Mogos, 1982).

Segundo Clark (2007), as capacidades motoras levam anos a desenvolverem-se e é necessário experiências e instruções específicas. Posto isto, é fundamental que o trabalho da Aptidão Física esteja presente no currículo da EF.

Salientar que Carvalho (2017) refere que após uma AI dos alunos, é essencial selecionar objetivos ambiciosos, mas atingíveis, que obedecendo às possibilidades dos alunos, se constituam como um desafio à superação das suas dificuldades e à elevação das suas capacidades.

4.2. 2ª Etapa

4.2.1. Desenho de Estudo

Esta investigação foi de natureza observacional e transversal, envolvendo recolha de dados quantitativos.

4.2.2. Instrumentos

Relativamente aos instrumentos utilizados neste estudo, foram considerados dois métodos.

O primeiro método utilizado foi a realização de um inquérito aos Professores do DEF do AEM. O inquérito era constituído por 8 perguntas estruturadas e de resposta aberta. Os inquéritos tinham uma estrutura estruturada, tendo sido realizados por mim.

O segundo método utilizado foi a recolha dos dados da AI de diferentes turmas. Era obrigatório ser da AI, para que os dados recolhidos fossem referentes ao mesmo período temporal e pudessem assim ser usados de forma comparativa. Estas turmas pertenciam ao início do ciclo de escolaridade (7º ano) e ao fim do ciclo de escolaridade (6º e 9º anos). Não incluí o 5º ano, visto não existir um projeto curricular estruturado no 1º ciclo neste agrupamento.

4.2.3. Amostra

A amostra consistiu na realização de inquéritos a todos os Professores do DEF do AEM, sendo estes 19 Professores, dos quais 9 são do género feminino e 10 do género masculino, não existindo nenhum critério de exclusão. Foram ainda analisados 641 alunos com base nas avaliações iniciais da área da Aptidão Física.

4.2.4. Procedimentos

A realização do inquérito foi feita de forma isolada e presencialmente. Antes de proceder ao inquérito, entrei em contacto com os Professores para perceber qual era o melhor dia e hora para nos encontrarmos. Para iniciar o inquérito, realizei uma pequena introdução ao meu estudo justificando a escolha do tema.

De forma a estruturar e organizar melhor o meu Seminário, elaborei o seguinte cronograma:

Quadro 28.

Cronograma para o Seminário

Fases	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Escolha do Tema	X	X						
Revisão da Literatura		X	X	X				
Questionário					X			
Métodos					X	X		
Resultados						X	X	
Conclusões							X	X
Apresentação								X
Balanço								X

4.3. 3ª Etapa

4.3.1. Análise de Dados

Relativamente à análise de dados, esta baseou-se na recolha dos mesmos. Primeiramente, analisei as respostas que obtive aos inquéritos realizados e verifiquei as respostas mais pertinentes para a discussão do tema em causa. De seguida, analisei todos os dados das avaliações iniciais.

Numa fase inicial, foram destacados três aspetos pelos Professores que responderam ao inquérito: a realização do trabalho da Aptidão Física durante as aulas, a diferença entre o FITNESSGRAM e o FITescola (visto que a ESSC aplica a bateria de testes do FITNESSGRAM e a Egas Moniz aplica a bateria de testes do FITescola) e a motivação dos alunos como principal dificuldade encontrada na leção da área da Aptidão Física

Após análise das respostas, recolhi dados relativos à AI da área da Aptidão Física, tendo em atenção três testes: vaivém, abdominais e extensões de braços. Estes foram os testes escolhidos devido a englobar maioritariamente duas capacidades motoras (resistência e força) e por serem os testes mais conhecidos e utilizados. De seguida, fui

então verificar as percentagens de sucesso dos alunos na área da Aptidão Física na AI tendo em vista, a existência de desafios a todos os alunos. Salientar novamente que os dados recolhidos foram do 6º, 7º e 9º ano de escolaridade.

4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados

A apresentação e discussão dos resultados teve por base a análise dos dados recolhidos relativamente às respostas dos Professores aos inquéritos e às avaliações iniciais dos alunos dos anos de escolaridade anteriormente referidos. Segundo Alarcão (1996), ser-se reflexivo é ter a capacidade de utilizar o pensamento como atribuidor de sentido. Logo, é importante analisar os resultados, atribuindo um significado para os mesmos.

Relativamente às respostas dos Professores aos inquéritos, considerei pertinente destacar o seguinte: todos os Professores realizam trabalho da Aptidão Física durante as aulas, 7 dos 19 Professores, ou seja, 37% abordaram a bateria de testes FITNESSGRAM e FITescola como um problema dentro do departamento e 9 Professores dos 19 Professores, ou seja, 47%, responderam que a sua principal dificuldade na lecionação da área da Aptidão Física era a motivação dos alunos. Os Professores abordaram a questão da bateria de testes porque no 2º ciclo aplica-se os critérios e bateria de testes FITescola e no 3º ciclo aplica-se os critérios e bateria de testes do FITNESSGRAM, segundo o projeto curricular elaborado pelo DEF do AEM. No que diz respeito aos dados analisados da AI, verificou-se o seguinte:

Tabela 1.

Comparação dos alunos com insucesso com base no projeto curricular e as aprendizagens essenciais no 6º ano

6º Ano			
Projeto Curricular vs Aprendizagens Essenciais = 144 alunos			
INSUCESSO			
	Raparigas	Rapazes	Total
Normas de Sucesso Projeto Curricular	22	35	57
Normas de Sucesso Aprendizagens Essenciais	38	57	95

A tabela acima, mostra uma comparação entre as normas de sucesso em vigor no projeto curricular e no AEM e as normas de sucesso com base nas aprendizagens essenciais, tendo como referência o 6º ano de escolaridade. Deste modo, foi possível concluir que ao aplicarmos as normas de sucesso do projeto curricular 57 alunos teriam insucesso na área da Aptidão Física. Se aplicássemos as normas de sucesso das aprendizagens essenciais 95 alunos teriam insucesso na mesma área. A tabela seguinte mostra a mesma comparação, mas neste caso para o 9º ano de escolaridade:

Tabela 2.

Comparação dos alunos com insucesso com base no projeto curricular e as aprendizagens essenciais no 9º ano

9º Ano			
Projeto Curricular vs Aprendizagens Essenciais = 246 alunos			
INSUCESSO			
	Raparigas	Rapazes	Total
Normas de Sucesso Projeto Curricular	25	18	43

Normas de Sucesso	52	49	101
Aprendizagens Essenciais			

Podemos concluir que ao aplicarmos as normas de sucesso do projeto curricular 43 alunos não teriam sucesso na área da Aptidão Física e se aplicarmos as normas de sucesso das aprendizagens essenciais 101 alunos não teriam sucesso na área da Aptidão Física.

Posto isto, verifiquei também os alunos que, nos testes do vaivém, dos abdominais e das extensões de braços já se encontravam na zona saudável na AI e destes alunos que já se encontravam dentro dessa zona, qual a percentagem que se encontrava no limite inferior dentro da zona saudável.

O **apêndice XX**, mostra que em 144 alunos do 6º ano, 68% já se encontra na zona saudável no vaivém, e desses 68%, 58% encontram-se no limite inferior dessa mesma zona (limite inferior que estabeleci como sendo 20 a 30 percursos para as raparigas e 20 a 35 percursos nos rapazes). O mesmo apêndice mostra que 56% dos 81% dos alunos que já se encontram na zona saudável do teste dos abdominais encontra-se no limite inferior dessa mesma zona (limite inferior que estabeleci como sendo 15 a 30 abdominais para as raparigas e 15 a 35 abdominais para os rapazes). Em relação ao teste das extensões de braços verificou-se que 52% dos 67% dos alunos que já se encontram na zona saudável estavam no limite inferior dessa zona (limite inferior que estabeleci como sendo 7 a 11 extensões de braços para as raparigas e 8 a 15 extensões de braços para os rapazes).

Os **apêndices XXI e XXII** revelam a percentagem dos alunos que já se encontram na zona saudável nos três testes: vaivém, abdominais e extensões de braços para o 7º e 9º, respetivamente. Importa referir que não coloquei um limite inferior na zona saudável, porque os critérios são diferentes no 3º ciclo com base no projeto curricular do AEM. Ou seja, no 3º ciclo, os critérios são: Insuficiente, Suficiente (corresponde à zona saudável), Bom e Muito Bom. Como tal, os alunos que já se encontram na zona saudável têm o desafio de tentar chegar ao Bom.

4.3.3. Conclusões

A verificação e análise das respostas aos inquéritos e das avaliações iniciais permitiu retirar conclusões interessantes e pertinentes.

Relativamente às respostas dos Professores, é possível verificar que todos consideram a área da Aptidão Física uma área muito importante no desenvolvimento dos seus alunos. Caso isso não acontecesse, não trabalhariam esta área nas suas aulas.

Outro aspeto relevante, prende-se com a menção às diferenças entre a bateria de testes FITNESSGRAM e o FITescola. Posto isto, fui verificar o que é realmente cada um e quais as suas diferenças. O FITNESSGRAM é uma bateria de testes com dados relativos à saúde utilizando critérios de referência. Ou seja, o FITNESSGRAM utiliza indicadores de saúde para verificar como estão os jovens segundo a sua idade e género. O FITescola, é uma bateria de testes, que utiliza também critérios referencias de saúde.

Deste modo, verificamos que a única diferença existente entre estas duas baterias de testes é que o FITescola utiliza como referência os valores da população ibérica e o FITNESSGRAM utiliza como referência valores mundiais. Em termos de critérios, os dois utilizam a zona não saudável, zona saudável e o perfil atlético. Assim sendo, conclui-se que as afirmações dos Professores em relação às diferenças entre estas duas baterias de testes não se verificam.

Por fim, destacar que a maior dificuldade sentida pelos Professores na lecionação da área da Aptidão Física, foi a motivação dos alunos. O que de forma prática é entendida pelos Professores como uma variável inalterável pela sua intervenção, atribuindo os níveis de motivação como responsabilidade quase exclusiva dos alunos.

No que diz respeito aos dados recolhidos nas avaliações iniciais, podemos concluir que as normas de sucesso das aprendizagens essenciais são mais exigentes que as normas de sucesso em vigor no AEM. Este aspeto ajuda a justificar os bons resultados da maior parte dos alunos nas avaliações iniciais. Em relação aos alunos que já se encontram na zona saudável nos testes de Aptidão Física, verificamos que existe uma percentagem significativa no limite inferior da zona saudável, ou seja, encontram-se muito distantes do perfil atlético.

Com base nestes resultados, coloquei a questão: Se os alunos já atingem a zona saudável e encontram-se muito distantes do perfil atlético, qual o desafio que colocamos

aos alunos? Apenas a manutenção da zona saudável? Ou devemos colocar desafios mais próximos dos seus resultados de forma a promover os níveis de motivação dos alunos? Estas questões foram colocadas ao DEF durante a minha apresentação do Seminário, tendo sido este o meu objetivo principal: verificar se os critérios apresentam desafios a todos os alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade.

Com base no estudo realizado e na discussão decorrente na apresentação do Seminário, conclui-se que existe uma grande percentagem de alunos que se encontra no limite inferior da zona saudável nos testes referidos anteriormente. Ficou ainda demonstrado, que as normas de sucesso em vigor no DEF necessitam de algum ajuste. Assim, ficou definido que na próxima reunião de Departamento e com base na discussão apresentada, os critérios iriam ser revistos, ajustando as normas de sucesso.

Para terminar, considerei pertinente utilizar os princípios do treino como exemplo para se utilizar na lecionação da área da Aptidão Física, sendo estes: o princípio da multilateralidade, o princípio da continuidade, o princípio da progressão, o princípio da alternância e o princípio da individualização. De acordo com Bompa (2007), citado por Pinheiro, Baptista e Santos (2023), o princípio da multilateralidade refere-se ao incentivo de um desenvolvimento multilateral de forma a adquirir conhecimentos fundamentais. Ou seja, o desenvolvimento de múltiplas competências físicas e motoras. O princípio da continuidade, diz-nos que os exercícios devem ser aplicados regularmente, isto é, o trabalho realizado e programado não deverá ter uma quebra de continuidade (Castelo, 2002, citado por Pinheiro, Baptista & Santos, 2023). O princípio da alternância, consiste em alternar as cargas, a intensidade e a especificidade do exercício, de acordo com a modalidade (Dias, Zanetti, Junior, Marin, Montenegro, Carneiro & Polito, 2016). O princípio da progressão refere-se ao ato de avançar com base num objetivo específico (Kraemer & Ratamess, 2004). Por fim e segundo Bompa (2007), citado por Pinheiro, Baptista e Santos (2023), o princípio da individualização refere-se ao treinador/professor que deve tratar cada desportista/aluno individualmente, de acordo com as suas habilidades, o seu potencial, as suas características de aprendizagem e da especificidade do desporto, independentemente do nível de rendimento.

4.4. 4ª Etapa

A quarta etapa correspondeu ao término do estudo desenvolvido, que culminou com a apresentação do mesmo ao DEF do AEM. Esta apresentação deu-se no dia 31 de maio de 2023 e contou com a presença de 13 Professores.

Para a preparação da apresentação do Seminário realizámos duas reuniões com o grupo de estágio, de forma a analisar e refletir sobre os pontos que podia melhorar e dar mais ênfase na apresentação do mesmo.

A apresentação do Seminário teve a seguinte sequência: apresentação do tema, a sua pertinência, os inquéritos realizados, as normas de sucesso, os dados recolhidos da AI, tarefa e as conclusões.

A proposta de realização de uma tarefa teve o intuito de envolver mais os Professores e gerar uma maior discussão relativamente ao tema. Sendo que, este foi um dos aspetos mais positivos, a participação e envolvimento dos Professores durante o Seminário.

De forma geral, considero que a minha apresentação foi positiva, tendo cumprido o objetivo principal do Seminário, que foi a discussão se os critérios da área da Aptidão Física provocavam desafios a todos os alunos do 2º e 3º ciclo de escolaridade.

4.4.1. Balanço Final

Como balanço final, considero que a minha intervenção ao longo do estudo deste tema foi positiva. A realização do inquérito e dos dados recolhidos das avaliações iniciais permitiu-me ter uma maior e melhor perceção da realidade de diferentes escolas e turmas. O Seminário permitiu ainda, desenvolver uma relação mais próxima com os Professores do DEF e aprofundar o conhecimento sobre a área da Aptidão Física.

Após reflexão considero que um dos aspetos passíveis de melhoria seria a data de início da realização deste estudo, bem como o aprofundamento da revisão literária realizada. Com mais tempo e uma revisão literária mais exaustiva, poderia ter realizado um Seminário com outra dimensão e profundidade.

Relativamente à apresentação do tema ao DEF, esta correu bem, apesar do nervosismo evidente. O treino que realizei antes da apresentação contribuiu para um

discurso mais fluído e o *feedback* dado pelos meus colegas de estágio permitiu-me ter maior consciência dos aspetos que deveria focar. Esta área, foi sem dúvida, um momento de muita aprendizagem e também de coragem, visto ter apresentado o meu Seminário para 13 Professores.

Para terminar, destaco a concretização do objetivo principal do meu Seminário, a discussão existente durante a minha apresentação e a envolvência dos Professores de EF ao longo deste estudo, evidenciando as competências dos Professores, de discussão e reflexão ao demonstrarem as suas ideias, e partilharem com os restantes Professores as suas experiências, sendo este um aspeto fundamental para a evolução das práticas de grupo (Brás e Monteiro, 1998).

Conclusões

A conclusão de um EP em EF é um momento de reflexão sobre as experiências vividas ao longo deste período de formação. Ao longo deste ano letivo, nós, Professores estagiários tivemos a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos e práticos adquiridos ao longo do nosso processo de formação. Tivemos ainda, a oportunidade de vivenciar e conviver de perto com todos os envolventes numa escola, sejam eles alunos, Professores ou funcionários e ainda de desenvolver as nossas capacidades enquanto Professores.

Deste modo e para finalizar o RE, é necessário sintetizar as principais conclusões e ideias de todo este processo, que por sua vez, foi bastante trabalhoso, mas também enriquecedor a diversos níveis.

De uma forma reflexiva, a realização do EP permitiu-me identificar os meus pontos fortes a nível de intervenção, mas também aspetos que tenho de melhorar enquanto futuro Professor. O EP foi um processo longo com vários altos e baixos, mas que culminou com um sentimento de orgulho e realização.

Começando pelas principais conclusões das quatro áreas: Lecionação, DT, DE e Seminário, é possível concluir que houve áreas onde tive mais dificuldade do que outras, contudo todas serviram para o meu desenvolvimento.

No que diz respeito à área da Lecionação, senti que no início estive muito tempo a tentar perceber como é que a escola funcionava e preocupado se todos os alunos estavam em atividade. O planeamento anual foi realizado um pouco tarde e senti dificuldades nas primeiras aulas devido ao nervosismo e dificuldade em descortinar se a aula estava a correr bem ou não. Com base nas reuniões e conversas com os meus orientadores e colegas de estágio fui ajustando a minha postura e pensando em aspetos críticos da minha intervenção, como por exemplo: perceber se as tarefas estavam a surtir efeito em todos os alunos.

Ao longo do tempo a minha intervenção foi melhorando e a realização do PTI, permitiu-me desenvolver ainda mais as minhas competências, tendo ajudado na diferenciação do ensino e na minha atitude enquanto Professor. Em relação ao clima de aula, penso que foi o ponto mais forte da minha intervenção. Consegui estabelecer uma

relação de confiança e respeito com todos os alunos, em que estes se sentiam confortáveis para tirar as suas dúvidas e realizar questões.

Relativamente às aprendizagens adquiridas pelos alunos, tendo em conta que era uma turma que já apresentava bons resultados, considero que consegui promover dinâmicas e metodologias para que todos atingissem os objetivos definidos. É fundamental realçar a combinação do empenho e da confiança no processo de ensino por parte de alguns alunos, especialmente na área da Aptidão Física, que resultou em melhorias consideráveis. Salientar ainda, a média final da turma (16,56 valores) que traduz o empenho e trabalho realizado pelos alunos e alunas ao longo do ano letivo.

A área de DT foi talvez a área que senti mais dificuldades ao longo do ano, devido à inexistência de problemas relacionados com a turma e com os alunos. Os pontos a destacar foram a relação de proximidade com o Diretor de Turma, a perceção da sua função e elo entre alunos, Professores e EE, visto que, o Diretor de Turma necessita de estar preparado, visando cumprir todas as valências que são da sua responsabilidade. Realço ainda, a realização do projeto específico, que incidiu na realização de uma ação de solidariedade e voluntariado à causa animal, tendo sido um sucesso na adesão dos alunos ao projeto, na angariação do material para a instituição e na envolvência com a comunidade escolar.

A envolvência da comunidade escolar é outro aspeto a destacar, visto que permitiu a recolha de diversos alimentos e materiais para este projeto. As reuniões com os EE permitiram-me conhecer e envolver-me numa dinâmica diferente e que é necessária na profissão de Professor. Voltando atrás, penso que teria sido importante começar a envolver-me nesta área mais cedo e assim acompanhar o Diretor de Turma desde o início do ano letivo, visto que perdi o primeiro contacto do Diretor de Turma com os alunos e a primeira reunião com os EE.

O DE foi a área onde a minha evolução foi mais notória. Confesso que fiquei assustado no início do ano letivo com o nível apresentado pelos alunos nesta modalidade e soube desde esse momento que tinha de estudar e envolver-me com afinco no Voleibol. Com o tempo, o meu relacionamento com os alunos foi melhorando e os níveis de confiança entre todos aumentaram. O meu nível de intervenção foi também melhorando, percebendo as dinâmicas e funcionamento do jogo, tendo em vista a diminuição dos erros da equipa e das suas necessidades. O ponto onde mais falhei durante a minha intervenção

foi a pouca diferenciação do ensino que realizei. O planeamento para esta área foi com base nas dificuldades da equipa e não nas necessidades de cada elemento. Foquei-me em demasia no global, esquecendo por vezes o desenvolvimento específico dos alunos. No entanto, considero o balanço da minha intervenção muito positiva e foi sem dúvida extremamente enriquecedor para a minha formação enquanto Professor. Em relação aos alunos, estes evoluíram bastante, sendo o nível competitivo apresentado um bom indicador, visto que em 10 jogos perdemos apenas 3 e sempre contra a mesma equipa, que se apurou para representar a região de Lisboa nos regionais.

A área do Seminário, permitiu-me utilizar os métodos e conhecimentos adquiridos em Investigação-Ação. O balanço nesta área é bastante positivo, porque, por um lado, as relações interpessoais com os Professores do DEF evoluíram positivamente e, por outro, o facto de ter investigado e estudado uma área crucial na nossa profissão. O objetivo principal do Seminário foi alcançado e a envolvência de todos os Professores neste projeto foi um dos pontos altos do mesmo. Porém, devia ter começado este estudo mais cedo e assim, ter a oportunidade de aumentar a profundidade do estudo. É de destacar, a discussão existente durante a minha apresentação, envolvendo problemáticas de possível discussão em futuros seminários e reuniões de departamento.

Para finalizar, a conclusão do meu EP permitiu-me reconhecer e identificar aspetos a melhorar e facetas a dar continuidade na minha intervenção. Este ano, foi um momento de adaptação, conquistas e muita aprendizagem, assumindo a responsabilidade de ser Professor de uma turma na disciplina de EF. Existiram momentos menos bons, como a desistência da minha colega de estágio e a lecionação durante um mês de forma condicionada fisicamente. Mas destaco sobretudo os momentos marcantes pela positiva, como a relação com as turmas em que estive envolvido, os momentos de conquista no DE, a envolvência entre turmas e atividades realizadas na SC e, sem dúvida, os conhecimentos partilhados e valorização da EF por parte dos orientadores e colegas estagiários.

Referências Bibliográficas

- Alarcão, I. (1996). *Ser professor reflexivo. Formação reflexiva de professores: estratégias de supervisão*. Porto: Porto Editora.
- Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A. & Moreira, H. (2011). *Livro verde da aptidão física*. Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77-93.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Brás, J. & Monteiro, J. (1998). A importância do grupo para o desenvolvimento da *Educação Física*. *Revista Horizonte*, 16 (86), 1-12.
- Ciuffarella, A., Russo, L., Masedu, F., Valenti, M., Izzo, R. E., & De Angelis, M. (2013). Notational analysis of the volleyball serve. *Timisoara Physical Education and Rehabilitation Journal*, 6(11), 29-35.
- Clark, J. E. (2007). On the problem of motor skill development. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(5), 39-44.
- Clemente, F., & Mendes, R. M. (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 Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- CrITÉrios de Avaliação de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá 2022-2025, Lisboa, 2022.
- de Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

- Dias, M., Zanetti, C., Junior, F., Marin, P., Montenegro, P., Carneiro, Y., & Polito, T. (2016). Evolução histórica da periodização esportiva. *Corpoconsciência*, 67-79.
- Direção-Geral de Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Secundário*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.
- Favinha, M (2010). Gestão intermédia nas escolas portuguesas – o caso do diretor de turma e a mediação da coordenação curricular no conselho de turma. *Ensino Em-Revista*, 17 (1), 177-201.
- Gouvêa, F. & Lopes, M (2008). Incidência do ataque no voleibol infanto-juvenil feminino. Movimento e Percepção. *Espírito Santo do Pinha*, 9(12), 168-183.
- Henriques-Neto, D., Minderico, C., Peralta, M., Marques, A., & Sardinha, L. B. (2020). Test–retest reliability of physical fitness tests among young athletes: The FITescola® battery. *Clinical Physiology and Functional Imaging*, 40(3), 173-182.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Joao, P., Cotiuga, I., & Pereira, A. (2014). Análise do serviço em função da posição específica e a sua eficácia no voleibol infantil feminino. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 19(199), 1-12.
- Kraemer, J., & Ratamess, A. (2004). Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. *Medicine & science in sports & exercise*, 36 (4), 674-688.
- Martins, J., Honório, S., & Martins, J. (2022). Physical fitness levels in students with and without training capacities—A comparative study in physical education classes. *Revista Retos-Nuevas Tendencias em Educacion Fisica Deportes y Recre*, 47, 1-13.
- McNiff, J., & Whitehead, J. (2006). *Action research: Living theory*. London: Sage Publications.
- Mesquita, I., Marques, A., & Maia, J. (2001). A relação entre eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em Voleibol. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(3), 33-39.

- Mitra, G., & Mogos, A. (1982). *O desenvolvimento das qualidades motoras no jovem atleta*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Morales, S. C. (2012). *Sistema de registro y procesamiento del rendimiento técnico-tático para el voleibol de alto nivel*. La Habana: Editorial Universitaria.
- Plowman, S. A., Sterling, C. L., Corbin, C. B., Meredith, M. D., Welk, G. J., & Morrow, J. R. (2006). The history of FITNESSGRAM®. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 5-20.
- Pinheiro, V., Pinheiro, M., Baptista, B & Santos, F. (2023). *Aprender de modo divertido com o método fun activities in sport*. Lisboa: Prime Books.
- Projeto Curricular de Educação Física do Agrupamento de Escolas de Massamá 2022-2025, Lisboa, 2022.
- Raiola, G., Altavilla, G., De Luca, C., & Di Tore, P. A. (2016). Analysis on some aspects of the service in volleyball. *Sport Science*, 9(1), 74-77.
- Ramos Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S.L.
- Roldão, M. C. (1995). *O diretor de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.
- Tomlinson, C (2008). *Diferenciação Pedagógica e Diversidade. Ensino de alunos em turmas com diferentes níveis de capacidade*. Porto: Porto Editora.
- Walsh, F. (2009). Human-animal bonds I: The relational significance of companion animals. *Family process*, 48(4), 462-480.
- World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization; 2010.

Apêndices

Apêndice I – Espaços e matérias a abordar

Ginásio	• Ginástica de solo • Ginástica de aparelhos • Salto em altura • Dança • Aptidão Física
Pavilhão	• Patinagem • Voleibol • Basquetebol • Badminton • Ginástica de solo • Dança • Aptidão Física
Campo Exterior	• Voleibol • Futebol • Basquetebol • Andebol • Badminton • Corrida de barreiras • Aptidão Física

Apêndice II - Nível dos alunos no Futebol

Futebol	
Parte Introdutória	15 e 20
Introdução	1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 19, 22, 23, 25, 26 e 28
Elementar	9, 12, 17, 18, 21, 27, 29 e 30
Avançado	6,13,16 e 24

Apêndice III - Nível dos alunos no Andebol

Andebol	
Introdução	1, 2, 3, 4, 7, 8, 15, 19, 20, 23, 25 e 26
Elementar	9, 10, 12, 17, 18, 22, 28, 29 e 30
Avançado	6, 13, 16, 21, 24 e 27

Apêndice IV - Nível dos alunos no Voleibol

Voleibol	
Parte Introdutória	1
Introdução	2, 4, 8, 15, 18, 19, 20, 23, 25 e 26
Elementar	3, 7, 10, 17, 21, 22, 28, 29 e 30
Avançado	6, 9, 12, 13, 16, 24 e 27

Apêndice V - Nível dos alunos no Basquetebol

Basquetebol	
Introdução	1, 2, 4, 7, 8, 15, 19, 20, 23, 25 e 26
Elementar	3, 9, 10, 17, 18, 21, 22, 28, 29 e 30
Avançado	6, 12, 13, 16, 24 e 27

Apêndice VI - Nível dos alunos na Ginástica de Solo

Ginástica de Solo	
Introdução	1, 2, 8, 19, 20, 24, 25, 26, 29 e 30
Elementar	12, 13, 15, 16, 20, 21, 23 e 27
Avançado	3, 4, 6, 7, 9, 10, 17, 18, 22 e 28

Apêndice VII - Nível dos alunos no Minitrampolim

Minitrampolim	
Introdução	1, 2, 8, 15, 19, 20, 26 e 30
Elementar	4, 7, 12, 13, 16, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 27, 28 e 29
Avançado	3, 6, 9 e 10

Apêndice VIII - Nível dos alunos no Plinto e Boque

Plinto e Boque	
Introdução	1, 2, 8, 15, 19, 23, 26 e 30
Elementar	4, 7, 15, 20, 21, 22, 24, 27 e 29
Avançado	4, 6, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 18, 25, 28

Apêndice IX – Nível dos alunos na Trave

Trave	
Introdução	1, 2, 8, 21, 24, 25, 26, 29
Elementar	4, 7, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 20, 22, 23, 27, 28 e 30
Avançado	3, 6, 9, 10 e 17

Apêndice X – Nível dos alunos na Corrida de Barreiras

Corrida de Barreiras	
Introdução	2 e 15
Elementar	1, 4, 7, 8, 10, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26 e 29
Avançado	3, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 24, 27, 28 e 30

Apêndice XI – Nível dos alunos no Badminton

Badminton	
Elementar	1, 2, 3, 4, 7, 8, 10, 15, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 26, 28, 29 e 30
Avançado	6, 9, 12, 13, 16, 17, 24, 27

Apêndice XII – Nível dos alunos na Patinagem

Patinagem	
Introdução	1, 2, 8, 12, 29 e 30
Elementar	7, 10, 15, 16, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 25, 26 e 27
Avançado	3, 4, 6, 9, 13, 17, 23, 28

Apêndice XIII – Nível dos alunos na Dança

Dança	
Introdução	21 e 24
Elementar	1, 2,4, 8, 12, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 29 e 30
Avançado	3, 7, 9, 10, 17 e 18

Apêndice XIV – Nível dos alunos na Aptidão Física

Alunos que têm testes negativos – Aptidão Física	
Vaivém	1,2,19,21 e 30
Abdominais	28
Extensões de Braços	26, 27 e 30
Senta e Alcança	8, 27 e 30
Salto em Comprimento	15
Velocidade	8 e 21

Apêndice XV - Constituição dos grupos de trabalho da 2ª etapa

Constituição dos Grupos		
Grupo 1	6	Salsa - Coreografia
	12	
	30	
	9	
	10	
	17	
	18	
Grupo 2	1	
	2	
	15	
	25	
	26	
	29	
Grupo 3	1	
	7	
	8	
	16	
	19	
	20	
	27	
Grupo 4	4	
	13	
	21	
	22	
	23	
	24	
	28	

Apêndice XVI - Classificações do 1º semestre

Vº	MATÉRIAS		APTIDÃO FÍSICA			CONHECIMENTOS				Média F+Hl	NÍVEL	NOTA
	Matérias	Nível	ZSAF	TOTAL	NÍVEL	TESTE	RESUMO	Média	Nível			
1	3I+4E	3+	6+1	14,9	4	14,15	14	14,10	4	14,5	3+	14
2	4I+2E	2+	6+1	11,1	3	6,45	16	9,63	3	10,4	3-	10
3	3E+3A	5	7+1	20,0	5	12,25	18	14,17	4	17,1	5	18
4	2I+1E+3A	4	7+1	17,1	4	9	15	11,00	3	14,1	4	15
6	6A	5	6,5+1	19,1	5	16,2	15	15,80	4	17,5	5	19
7	1I+3E+2A	4	7+1	16,0	4	15,4	17	15,93	4	16,0	4	17
8	3I+4E	3+	5,5+0	9,3	3-	11,4	6,7	9,83	3	9,6	3	11
9	1E+5A	5	6,5+1	19,5	5	17	13	15,67	4	17,6	5	18
10	4E+2A	4+	7+1	17,0	4+	15,45	19	16,63	4	16,8	4+	18
12	1I+5A	4+	7+1	19,0	5	16,25	16	16,17	4	17,6	5	18
13	1E+5A	5	7+1	16,5	4	11,9	10	11,27	3	13,9	4+	16
15	2I+3E+1A	3+	6+1	14,8	4	14,7	14	14,47	4	14,6	3+	14
16	2E+4A	5	7+1	19,5	5	14,45	16	14,97	4	17,2	5	18
17	2E+4A	5	7+1	18,9	5	16,5	19	17,33	4	18,1	5	18
18	4E+2A	4+	7+1	17,5	5	17	19	17,67	5	17,6	4+	18
19	3I+3E	3	6+1	13,8	4	12,95	12	12,63	3	13,2	3+	13
20	2I+4E	3	7+1	16,9	4	11,8	12	11,87	3	14,4	3+	14
21	5E+1A	4	6+0	11,8	3	13,85	12	13,23	3	12,5	3+	14
22	4E+2A	4	7+1	19,5	5	15,15	18	16,10	4	17,8	4+	17
23	2I+2E+2A	4	7+1	16,5	4	12,35	15,5	13,40	3	15,0	4	16
24	3E+3A	5	7+1	16,4	4	7,3	13,2	9,27	2	12,8	3+	14
25	2I+4E	3	7+1	18,5	5	11	14	12,00	3	15,3	3+	14
26	2I+4E	3	5+1	11,4	3	12,5	10,85	11,95	3	11,7	3	12
27	1E+5A	5	5+1	12,5	3	9,8	13	10,87	3	11,7	3+	14
28	3E+3A	5	7+1	18,5	5	9,9	15	11,60	3	15,1	4	16
29	1I+5E	3	6+0	12,0	3	10,5	11,5	10,83	3	11,4	3	13
30	2I+4E	3	5+1	10,0	3	9	15	11,00	3	10,5	3	12

Apêndice XVII - Proposta de trabalho para a área dos Conhecimentos na 3ª etapa

TRABALHO DE EDUCAÇÃO FÍSICA 12º ANO – FLEXIBILIDADE

TAREFA 1 - FLEXIBILIDADE

- A. Leitura do texto “O Treino da Flexibilidade”
- B. Apresentar 10 perguntas realizadas pelo aluno com a respetiva resposta (5 de resposta aberta curta ou de desenvolvimento + 5 de resposta “múltipla escolha” com quatro respostas, só uma certa).
- C. Teste (20 valores)
- D. Data da realização do Teste: a definir

NOTA: Relativo à tarefa B, cada pergunta que não for realizada ou a resposta estiver errada ou a pergunta for inadequada (as perguntas devem centrar-se sobre o conteúdo relevante do texto) descontará 0,50, num total de 5 valores. Esse valor a descontar faz-se na nota do teste.

TAREFA 2 – FLEXIBILIDADE

Trabalho de Grupo

- A. Realizar um trabalho de grupo em PowerPoint com, até, 11 slides+ capa+ bibliografia, sobre a Flexibilidade respondendo aos seguintes tópicos: (17 valores)

- 1. O que é a Flexibilidade, fatores que a influenciam e vantagens e desvantagens do seu trabalho; = 2 slides (4 Valores)

- 2. Que tipos de Flexibilidade existem considerando as seguintes variáveis de análise: número de sistemas articulares envolvidos; a ação dos grupos musculares e a ação do executante. Para cada tipo vantagens e desvantagens; = 3 slides (4 valores)

- 3. Os métodos de Treino; = 3 slides (5 valores)

- 4. Principais Testes de Avaliação; = 3 slides (3 valores)

- B. Data de Entrega do trabalho: a definir

- C. Utilização de, pelo menos, quatro elementos Bibliográficos: 1 já fornecido pelo professor + 1 ficha de apoio fornecida pelo professor + 2 da responsabilidade dos alunos (em que um tem que ser obrigatoriamente um texto e o outro pode ser outro tipo de material, como por exemplo vídeos sobre exercícios de flexibilidade) = 1 slide (1 valor)

Trabalho Individual

- A. Proposta de um exercício que se possa realizar na aula de Educação Física apresentado num “slide” em “Power-Point”. Cada elemento do grupo tem de realizar uma proposta de exercício diferente e que se centre em diferentes partes do corpo e diferentes grupos musculares. Cada exercício deve conter um bilhete de identidade com os seguintes elementos: a) Ilustração e descrição do exercício; b) Músculos envolvidos; c) Tipo de Flexibilidade; d) Número de repetições; e) Número de séries; f) Duração do intervalo entre séries; g) Método de treino. (3 valores)

- B. Data de Entrega do trabalho: a definir

Ambos os trabalhos devem ser entregues em papel e em ficheiro digital.

Apêndice XVIII – Classificações Finais

	MATÉRIAS		APTIDÃO FÍSICA			CONHECIMENTOS				Média F+HI		
Nº	Matérias	Nível	ZSAF	TOTAL	NÍVEL	MÉDIA TESTES	MÉDIA TRABALHOS	Média	Nível		NÍVEL	NOTA
1	2I+3E+1A	3	7+1	17,1	4	17,7	15,4	17,10	4	17,1	3+	15
2	1NI+2I+3E	2+	6+1	13,8	4	10,7	17	12,20	3	13,0	3	12
3	2E+4A	5	7+1	20,0	5	15,1	18,4	15,90	4	18,0	5	19
4	4E+2A	4	7+1	18,6	5	13,8	17	14,60	4	16,6	4	17
6	6A	5	6,5+1	19,5	5	13	16,8	13,90	4	16,7	5	19
7	4E+2A	4	7+1	20,0	5	14,5	18,3	15,40	4	17,7	4	18
8	1NI+5E	2+	6,5+1	12,1	3	11,6	13,2	12,00	3	12,1	3	12
9	6A	5	6,5+1	19,5	5	15,7	15,9	15,70	4	17,6	5	19
10	2E+4A	5	7+1	20,0	5	18,5	19	18,60	5	19,3	5	19
12	1I+5A	4	7+1	19,5	5	14,8	17	15,40	4	17,5	4+	18
13	1E+5A	5	7+1	16,5	4	12,1	12,8	12,20	3	14,4	4	16
15	1I+4E+1A	4-	7+1	17,0	4	15,2	16,4	15,50	4	16,3	4	16
16	6A	5	7+1	20,0	5	18	18	18,00	5	19,0	5	19
17	1E+5A	5	7+1	19,6	5	16,1	18,9	16,80	4	18,2	5	18
18	1E+5A	5	7+1	17,9	5	18,7	19,5	18,90	5	18,4	5	19
19	6E	4	7+1	18,6	5	16,1	14,3	15,60	4	17,1	4	15
20	5E+1A	4	7+1	19,0	5	14,5	14,4	14,50	4	16,8	4	16
21	1I+2E+4A	4	7+1	16,1	4	13,7	14	13,80	4	15,0	4	15
22	2E+4A	5	7+1	20,0	5	18	17	17,70	5	18,9	5	19
23	3E+3A	5	7+1	18,0	5	15,5	17,8	16,00	4	17,0	5	18
24	6A	5	7+1	15,0	4	14,7	16,5	15,10	4	15,1	4+	16
25	5E+1A	4	7+1	19,0	5	13,3	16	13,90	4	16,5	4	16
26	6E	4	6+1	13,6	4	13,9	14,4	14,00	4	13,8	4	14
27	6A	5	7+1	13,9	4	10,1	16,4	11,70	3	12,8	4	14
28	2E+4A	5	7+1	19,0	5	14,6	17	15,20	4	17,1	5	18
29	1I+3E+2A	4	7+1	15,5	4	11	15	12,00	3	13,8	4	15
30	1E+5A	5	6+1	12,3	3	16	16,5	16,10	4	14,2	4	15

Apêndice I - Horário da semana do PTI

Horário – Professor a Tempo Inteiro					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h15 – 9h45					7°D
10h – 10h45	9°C	8°D	8°E		8°E
10h45 – 11h30	9°C	8°D	8°E		
11h45 – 12h30			9°C	7°C	
12h30 – 13h15				7°C	
13h30-15h	D.E	12°C	12°B	12°C	12°B
17h-18h30				10°E	
18h30-20h		D.E		D.E	
Legenda:	7°C – Hugo Aurélio 7°D – Helena Barros 8°D – João Brites 8°E – José Fraga 9°C – Ana Pimentel 10°E – Cristina Jesus 12°B – Cooperação Lecionação 12°C – André Conde D.E – Desporto Escolar				

Apêndice XX - Dados da avaliação inicial do 6º para o Seminário

Aptidão Física – 6º Ano – Avaliação Inicial – 144 Alunos		
Zona inferior da ZS		
Vaivém	98 alunos = 68% Sucesso	58%
Abdominais	117 alunos = 81% Sucesso	56%
Extensões de Braços	96 alunos = 67% Sucesso	52%
Total	98 alunos = 68% Sucesso	

Vaivém	Raparigas 20 – 30 percursos	Rapazes 20 – 35 percursos
Abdominais	Raparigas 15 - 30 abdominais	Rapazes 15 a 35 abdominais
Extensões de Braços	Raparigas 7 a 11 extensões de braços	Rapazes 8 a 15 extensões de braços

Apêndice XXI - Dados da avaliação inicial do 7º ano para o Seminário

Aptidão Física – 7º Ano – Avaliação Inicial – 251 Alunos SUCESSO	
Vaivém	67% - Sucesso
Abdominais	91% - Sucesso
Extensões de Braços	68% - Sucesso
Total	67% Sucesso

Apêndice XXII – Dados da avaliação inicial do 9º ano para o Seminário

Aptidão Física – 9º Ano – Avaliação Inicial – 246 Alunos SUCESSO	
Vaivém	91% - Sucesso
Abdominais	90% - Sucesso
Extensões de Braços	78% - Sucesso
Total	83% Sucesso

Anexos

Anexo 1 - Critérios de Avaliação para o 12º ano

ATIVIDADES FÍSICAS						AP. FÍSICA	CONHECIM	
12º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL(1)	DANÇA(2)	RAQ/ORIENT	PATINAGEM	AP. FÍSICA	CONHECIM (3)
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média ponderada das Tarefas = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média ponderada das Tarefas = [5;9]
Nível 3 (10-13)	3 Níveis Introdução 3 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [10;13]
NÍVEL 4 (14-17)	2 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado						Média de todos testes = [14;17] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [14;17]
NÍVEL 5 (18-20)	3 Níveis Elementar 3 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 7 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [18;20]

- (1) A avaliação da Ginástica implica considerar a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e dois Aparelhos. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em duas delas e no terceiro não seja NI, com exceção do Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI. Para o aluno ter nível E ou A tem que ter esse nível na Ginástica de Solo. No Atletismo aplicam-se as mesmas regras com a excepção de que para ter nível E ou A, não necessita ter esse nível, especificamente, numa especialidade.
- (2) Na Dança, os alunos têm que demonstrar competências nas Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas e na outra não seja NI. Se a Dança Livre for também lecionada aplicam-se as mesmas regras do Atletismo, agora considerando as três Danças.
- (3) A ponderação na área dos conhecimentos é da seguinte maneira: tarefas de construção de conhecimento, ponderada em um, e tarefas de demonstração de conhecimento, ponderada em dois.