

TOMÁS PIRES FERREIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLA BÁSICA E
SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador Universitário: Professor Doutor João Comédias

Orientador da Escola: Professora Maria de Fátima Saraiva

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

TOMÁS PIRES FERREIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLA BÁSICA E
SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Relatório de Estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 400/2023, no dia 26 de outubro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Arguente: Prof. Doutor Francisco Alberto Ramos Leitão

Orientador: Prof. Doutor João Comédias Henriques

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

*O professor é, naturalmente, um artista,
mas ser um artista não significa que ele
ou ela consiga formar o perfil, possa
moldar os alunos. O que um educador faz
no ensino é tornar possível que os
estudantes se tornem eles mesmos.
Quem ensina por prazer consegue
transmitir melhor o que sabe e as pessoas
aprenderão com maior facilidade.
(Paulo Freire)*

Agradecimentos

À minha família, especialmente mãe, pai e irmãos, por toda a paciência e apoio incondicional em todas as etapas da minha vida.

Ao professor Doutor João Comédias, por todo acompanhamento, partilha de conhecimento e disponibilidade ao longo deste percurso.

À professora Maria de Fátima Saraiva, orientadora de escola, pela confiança e orientação ao longo desta jornada.

Ao professor Luís Bom, coordenador de estágio, pelas inúmeras reflexões que contribuíram na minha formação enquanto professor.

Ao professor Luís Costa, coordenador do GEF da EBSC, por todo o profissionalismo e apoio durante todo o processo estágio.

Ao Professor Francisco Ramos Leitão, pelo seu contributo e colaboração que forneceu ao longo desta jornada.

À minha amiga, Maria Helena Beja Lopes, expresse o meu sincero agradecimento pelas inúmeras horas de estudo e reflexão durante a minha formação.

À minha namorada, Bárbara Fonseca, pela paciência, motivação e compreensão ao longo desta etapa da minha formação.

Ao meu amigo e colega, Rodrigo Silva, expresse a minha profunda gratidão pela sua colaboração, discussão e reflexão durante o estágio. Sem dúvida que esta caminhada não teria sido igual sem a sua entajuda, competência e profissionalismo.

Aos meus alunos, um agradecimento especial, por toda a amizade e competência demonstrada ao longo do ano.

Resumo

O presente relatório apresenta o processo e as reflexões realizadas no estágio pedagógico.

Na área da Lecionação, ao longo do ano foram desenvolvidas as capacidades dos alunos a nível das aprendizagens prioritárias, com vista ao alcance dos objetivos finais de ano. O projeto de lecionação incidiu sobre o impacto da formação de grupos na inclusão de alunos com défice cognitivo severo, em Educação Física. Este projeto contribuiu significativamente, não só para o desenvolvimento e integração, mas também no processo de aprendizagem à semelhança dos restantes alunos. Relativamente à semana de Professor a Tempo Inteiro, consegui desenvolver as minhas capacidades, nomeadamente a nível de instrução e feedback, bem como a gestão dos tempos da aula. A realização de coadjuvação na turma do 4ºano, permitiu a aquisição conhecimentos a nível de abordagens pedagógicas e estratégias de ensino do 1ºciclo.

Na área da Direção de Turma, a intervenção foi bastante relevante a respeito das suas funções, resultando em melhorias nos casos de assiduidade e aproveitamento dos alunos. O projeto desta área teve um contributo bastante positivo nos hábitos de vida saudável, intervindo sobre as práticas dos alunos, mais concretamente nas horas de sono e na prática de atividade física diária. A Saída de Campo implicou uma organização conjunta entre núcleo de estágio, professores do Conselho de Turma e Grupo de Educação Física, com o propósito de alcançar os objetivos de multidisciplinidade e consolidação de matérias abordadas durante o ano.

Na área do Desporto Escolar, o surf foi a modalidade escolhida, tendo tido um impacto significativo no desenvolvimento das capacidades dos alunos. A minha intervenção nesta área foi marcada pela lecionação de sessões de surf, autonomamente garantindo as condições de segurança e proposta de situações de aprendizagem adaptadas aos alunos. No projeto desta área, procurei especificar quais os conteúdos referentes ao nível de introdução, para que haja uma conformidade no trabalho dos treinadores e professores de Surf.

Na área do Seminário, investiguei sobre o tema inclusão de alunos com défice cognitivo em Educação Física identificando os princípios de atuação para a inclusão de um caso no 10ºC. Neste seguimento, os princípios encontrados aliados a conhecimentos bibliográficos, às experiências de professores e à minha intervenção, durante o ano, contribuíram significativamente para a inclusão deste aluno. Esta investigação revelou que uma Educação Física inclusiva oferece um ambiente de oportunidades apropriadas para todos os alunos no envolvimento do currículo.

Palavras-Chave: Inclusão, défice cognitivo severo, coadjuvação, estilo de vida saudável, surf.

Abstract

This report presents the process and reflections made during the pedagogical internship.

In the area of teaching, during the year, the students' abilities were developed at the level of priority learning, in order to achieve the final objectives of the year. The teaching project focused on the impact of group formation on the inclusion of students with severe cognitive deficit in Physical Education. This project contributed significantly, not only in the development and integration, but also in the learning process as with the other students. Regarding the week of Full-Time Teacher, I was able to develop my skills, particularly in terms of instruction and feedback, as well as the management of class times. The co-teaching of the 4th year class allowed me to acquire knowledge in terms of pedagogical approaches and teaching strategies for the 1st cycle.

In the area of Class Management, the intervention was quite relevant in its functions, resulting in improvements in the cases of attendance and student achievement. The project in this area had a very positive contribution in healthy living habits, intervening on the students' practices, more specifically on sleeping hours and daily physical activity. The Field Trip involved a joint organization between the internship core, teachers from the Class Council and the Physical Education Group, in order to achieve the objectives of multidisciplinary and consolidation of subjects covered during the year.

In the area of School Sports, surf was the sport chosen, which had a significant impact on the development of students' skills. My intervention in this area was marked by the teaching of surf sessions autonomously, ensuring safety conditions and proposing learning situations adapted to the students. In this area, I tried to specify the contents referring to the introductory level, to guarantee conformity in the work of coaches and surf teachers.

In the Seminar area, I investigated the theme of inclusion of students with cognitive deficit in Physical Education, identifying the principles of action for the inclusion of a case in 10°C. These principles found allied to bibliographic knowledge, teachers' experiences and my intervention, during the year, contributed significantly to the inclusion of this student. This research revealed that an inclusive Physical Education provides an environment of appropriate opportunities for all students in engaging the curriculum.

Keywords: Inclusion, severe cognitive deficit, co-teaching, healthy lifestyle, surf.

Abreviaturas

- ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança
- AEC – Agrupamento de Escolas de Carcavelos
- AC – Aprendizagem Cooperativa
- ACS – Adaptações Curriculares Significativas
- APA – American Psychological Association
- CAA – Centro de Apoio à Aprendizagem
- CT – Conselho de Turma
- DE – Desporto Escolar
- DT – Direção de Turma
- EBSC – Escola Básica Secundária de Carcavelos
- EE – Encarregados de Educação
- EF – Educação Física
- EMAEI – Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva
- EP – Estágio Pedagógico
- EROS – Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso
- et al – e colaboradores
- E1 – Exterior 1
- E2 – Exterior 2
- E3 – Exterior 3
- FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física
- GEF – Grupo de Educação Física
- G – Ginásio
- JDC – Jogos Desportivos Coletivos
- MAGIC – Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
- NEE – Necessidades Educativas Especiais

nº – número

PAA – Plano Anual de Atividades

PE – Projeto Educativo

PES – Projeto de Educação para a Saúde

PIT – Plano Individual de Transição

PT – Plano de Turma

P1 – Pavilhão 1

P2 – Pavilhão 2

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

PPE – Plano por Etapas

PTI – Professor a Tempo Interior

RTP – Relatório Técnico Pedagógico

SBV – Suporte Básico de Vida

SC – Saída de Campo

TDAH – Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade

UD – Unidade Didática

ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	15
1. Lecionação.....	18
1.1. 1ª Etapa de Lecionação.....	20
1.1.1. Plano da 1ª Etapa de Lecionação.....	20
1.1.2. Balanço da 1ª Etapa de Lecionação.....	24
1.2. 2ª Etapa de Lecionação.....	28
1.2.1. Plano da 2ª Etapa de Lecionação.....	28
1.2.1. Balanço da 2ª Etapa de Lecionação.....	32
1.3. 3ª Etapa de Lecionação.....	34
1.3.1. Plano da 3ª Etapa de Lecionação.....	35
1.3.2. Balanço da 3ª Etapa de Lecionação.....	38
1.4. 4ª Etapa de Lecionação.....	39
1.4.1. Plano da 4ª Etapa de Lecionação.....	40
1.4.1. Balanço da 4ª Etapa de Lecionação.....	41
1.5. Projeto Específico Lecionação – Impacto da formação de grupos na integração de alunos com Défice Cognitivo Severo.....	43
1.5.1. 1ª Etapa Projeto Lecionação.....	44
1.5.2. 2ª Etapa Projeto Lecionação.....	46
1.5.3. 3ª Etapa Projeto Lecionação.....	51
1.5.4. 4ª Etapa Projeto Lecionação.....	52
1.6. Professor a Tempo Inteiro	54
1.6.1. Balanço Professor a Tempo Inteiro	55
1.7. Colaboração 1ºCiclo (Coadjuvação 4ºano)	57
1.7.1. Balanço 1ºciclo.....	58
1.8. Balanço Final Lecionação	59
2. Direção de Turma.....	62
2.1. 1ª Etapa Direção de Turma.....	62
2.1.1 Plano 1ª Etapa Direção de Turma	63
2.1.2. Balanço 1ª Etapa Direção de Turma	63
2.2. 2ª Etapa Direção de Turma.....	63
2.2.1. Plano 2ª Etapa Direção de Turma	64

2.2.2. Balanço 2ª Etapa Direção de Turma	64
2.3. 3ª Etapa Direção de Turma.....	65
2.3.1. Plano 3ª Etapa Direção de Turma	65
2.3.2. Balanço 3ª Etapa Direção de Turma	66
2.4. 4ª Etapa Direção de Turma.....	66
2.4.1. Plano 4ª Etapa Direção de Turma	66
2.4.2. Balanço 4ª Etapa Direção de Turma	67
2.5. Projeto Específico DT – Aumentar as horas de sono e o tempo de atividade física regular.....	67
2.5.1. 1ª Etapa Projeto DT.....	70
2.5.2. 2ª Etapa Projeto DT.....	72
2.5.3. 3ª Etapa Projeto DT.....	73
2.5.4. 4ª Etapa Projeto DT.....	74
2.6. Saída de Campo.....	75
2.6.1. 1ª Etapa SC.....	76
2.6.2. 2ª Etapa SC.....	77
2.6.3. 3ª Etapa SC.....	80
2.6.4. 4ª Etapa SC.....	81
2.6.5. Balanço SC.....	83
2.7. Balanço Final DT	85
3. Desporto Escolar.....	87
3.1. 1ª Etapa DE	88
3.1.1. Plano 1ª Etapa DE	88
3.1.2. Balanço 1ª Etapa DE	90
3.2. 2ª Etapa DE	90
3.2.1. Plano 2ª Etapa DE	91
3.2.2. Balanço 2ª Etapa DE	92
3.3. 3ª Etapa DE	92
3.3.1 Plano 3ª Etapa DE	93
3.3.2 Balanço 3ª Etapa DE	94
3.4. 4ª Etapa DE	95
3.4.1 Plano 4ª Etapa DE	95
3.4.2 Balanço 4ª Etapa DE	96
3.5. Projeto Específico DE – Especificação do nível Introdução no ensino do Surf	97

3.5.1. 1ª Etapa Projeto DE.....	97
3.5.2. 2ª Etapa Projeto DE.....	99
3.5.3. 3ª Etapa Projeto DE.....	101
3.5.4. 4ª Etapa Projeto DE.....	101
3.6. Balanço Final DE	102
4. Seminário.....	104
4.1. 1ªEtapa Seminário	104
4.1.1. Revisão de Literatura	104
4.1.2. Propósito do Seminário	108
4.2. 2ªEtapa Seminário	108
4.2.1. Desenho do estudo	108
4.2.2. Amostra	108
4.2.3. Instrumentos	109
4.2.4. Procedimentos	109
4.3. 3ªEtapa Seminário	109
4.3.1. Análise de Dados.....	109
4.3.2. Apresentação e Discussão de Resultados.....	110
4.4. 4ªEtapa Seminário	113
4.4.1. Considerações Finais.....	113
4.5. Balanço Final Seminário	115
Conclusão	117
Referências	121
Apêndices.....	I
Apêndice I – Espaços de aula.....	I
Apêndice II – Questionário 10°C	II
Apêndice III – Planeamento Avaliação Inicial.....	III
Apêndice IV – Critérios e Indicadores de Avaliação	IV
Apêndice V – Calendarização 2ªEtapa Lecionação	VI
Apêndice VI – Plano de Treino I.....	VII
Apêndice VII – Avaliação SBV Teórica.....	VIII
Apêndice VIII – Avaliação SBV Prática.....	IX
Apêndice IX – Calendarização 3ªEtapa Lecionação	X
Apêndice X – Exemplo de Unidade Didática	XI

Apêndice XI – Plano de Treino II	XIII
Apêndice XII – Calendarização 4ª Etapa Lecionação	XIV
Apêndice XIII – Adaptações Curriculares Significativas	XV
Apêndice XIV – Projeto DT PES	XVII
Apêndice XV – Mapas SC	XVIII
Apêndice XVI – Cartões de Controlo	XIX
Apêndice XVII – QR Codes	XX
Apêndice XVIII – Questões Orientação	XXI
Apêndice XIX – Divisão de Tarefas SC Planeamento DE	XXII
Apêndice XX – Atividade Ciclismo SC	XXIII
Apêndice XXI – Plano Anual DE	XXIV
Apêndice XXII – Avaliação Surf Seleção de Candidatos	XXV
Apêndice XXIII – Sessão de treino DE	XXVI
Apêndice XXIV – Entrevistas Seminário	XXVII
Anexos	XXVIII
Anexo 1 – Roulement	XXVIII

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Resultados Entrevistas.....	110
--	-----

Índice de Quadros

Quadro 1 - Horário Semanal Estagiário	15
Quadro 2 - Objetivos 1ªEtapa Lecionação.....	20
Quadro 3 - Avaliação Inicial Ginástica	25
Quadro 4 - Avaliação Inicial JDC	25
Quadro 5 - Avaliação Inicial Raquetes.....	26
Quadro 6 - Avaliação Inicial Dança	26
Quadro 7 - Avaliação Inicial Atletismo.....	26
Quadro 8 - Avaliação Aptidão Físico	27
Quadro 9 - Alunos Críticos/Referência	27
Quadro 10 - Objetivos 2ª Etapa Lecionação.....	28
Quadro 11 - Prioridades por grupos	29
Quadro 12 - Metas por grupo 2ªEtapa Lecionação.....	30
Quadro 13 - Procedimentos SBV	32
Quadro 14 - Objetivos 3ªEtapa.....	35
Quadro 15 - Metas por grupo 3ªEtapa Lecionação.....	37
Quadro 16 - Objetivos 4ªEtapa Lecionação.....	40
Quadro 17 - Metas por grupo 4ªEtapa Lecionação.....	41
Quadro 18 - Aptidão Física 4ªEtapa	43
Quadro 19 - Objetivo Projeto Específico Lecionação	44
Quadro 20 - Etapas Projeto Específico Lecionação	44
Quadro 21- Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico Lecionação	45
Quadro 22 - Objetivos Individuais aluna NEE.....	46
Quadro 23 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Específico Lecionação	47
Quadro 24 - Objetivos 3ª Etapa Projeto Específico Lecionação	51
Quadro 25 - Objetivos 4ªEtapa Projeto Específico Lecionação	52
Quadro 26 - Objetivos PTI	54
Quadro 27 - Horário PTI	55
Quadro 28 - Objetivos 1ºCiclo	57

Quadro 29 - Etapas 1ºCiclo	57
Quadro 30 - Objetivos 1ªEtapa DT	63
Quadro 31 - Objetivos 2ªEtapa DT	64
Quadro 32 - Objetivos 3ªEtapa DT	65
Quadro 33 - Objetivos 4ªEtapa DT	66
Quadro 34 - Etapas Projeto Específico Direção de Turma.....	70
Quadro 35 - Objetivos 1ªEtapa Projeto Específico DT	71
Quadro 36 - Análise das Rotinas dos alunos	71
Quadro 37 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Específico DT	72
Quadro 38 - Objetivo 3ªEtapa Projeto Específico DT	73
Quadro 39 - Frases Sono	74
Quadro 40 - Objetivos 4ªEtapa Projeto Específico DT	74
Quadro 41 - Calendarização SC	76
Quadro 42 - Objetivos SC	77
Quadro 43 - Objetivos Canoagem	78
Quadro 44 - Objetivos Ciclismo	78
Quadro 45 - Objetivos Orientação	79
Quadro 46 - Objetivos Voleibol	79
Quadro 47 - Objetivos Escalada	79
Quadro 48 - Objetivos Pessoais DE	88
Quadro 49 - Objetivos 1ªEtapa DE.....	88
Quadro 50 - Avaliação Inicial Surf.....	90
Quadro 51 - Objetivos 2ªEtapa DE.....	91
Quadro 52 - Objetivos e metas 2ªEtapa DE.....	91
Quadro 53 - Objetivos 3ªEtapa DE.....	93
Quadro 54 - Objetivos e Metas 3ª Etapa Surf.....	93
Quadro 55 - Objetivos 4ªEtapa DE.....	95
Quadro 56 - Objetivos e metas 4ªEtapa DE.....	95
Quadro 57 - Etapas Projeto Específico DE	97
Quadro 58 - Objetivo do Seminário	108

Introdução

O presente relatório é elaborado no âmbito da realização do estágio pedagógico (EP), do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O EP faz parte do processo de formação dos professores de Educação Física e representa uma etapa marcante na construção da identidade profissional. De acordo com Bom e Brás (2003), para que haja um verdadeiro crescimento na formação do estagiário é essencial que ele assuma o protagonismo na condução do processo que abrange quatro áreas de intervenção: a Lecionação, a Direção de Turma (DT), o Desporto Escolar (DE) e o Seminário.

A minha intervenção ocorreu na Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC), uma escola do Agrupamento de Escolas de Carcavelos (AEC). A minha decisão na escolha deste estabelecimento de ensino foi essencialmente por ser uma Escola de referência, no concelho Cascais, no sentido em que aplica uma abordagem educacional diferenciadora. A EBSC possui um estatuto multicultural e integrador, não só por fomentar uma cultura de inclusão, mas também por privilegiar uma relação pedagógica de todos intervenientes no processo educativo.

A intervenção do estagiário longo do EP, encontra-se demonstrada no quadro 1.

Quadro 1 - Horário Semanal Estagiário

Horário Professor Estagiário					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h15 - 9h45				Lecionação 10°C EBSC	
9h00 – 9h45		Coadjuvação 4ª EB Lombos		Reunião de Núcleo de Estágio	
10h00-11h30	Reunião Estagiários	Observação Colega de Estágio		Observação Colega de Estágio	
11h40 - 13h10		Lecionação 10°C EBSC			
14h00 – 16h30			Desporto Escolar Surf São Pedro		Reunião DT
16h00- 16h45	DT Hora + 10°C				
18h00- 22h00			Aulas Mestrado ULHT		

Na área da lecionação é disponibilizada ao estagiário uma turma do seu orientador e, neste contexto, tive a honra de lecionar a turma do 10ºC do Curso de Ciências e Tecnologias. Nesta área o estagiário fica responsável por toda a ação educativa, na realização de um plano de turma, tendo como referência os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Assim, a minha intervenção teve relevância na inclusão de alunos NEE, com destaque para a importância da formação de grupos no processo de integração de alunos com défice cognitivo severo, em EF. Este desenvolvimento teve em consideração a perspectiva de Slavin (1991), que incide sobre Aprendizagem Cooperativa (AC), enquanto cooperação dos elementos do grupo no alcance de objetivos e metas, em função das necessidades e limitações dos alunos. O projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI) compreende a lecionação de diferentes turmas do ensino básico e secundário, num horário completo de docente. Esta elaboração fomenta a oportunidade de melhoria na intervenção pedagógica do estagiário e a colaboração e a troca de experiências com os professores do Grupo de Educação Física (GEF), no âmbito do planeamento das aulas. No âmbito do EP, a oportunidade de realização de coadjuvação numa turma do 4ºano da Escola Básica dos Lombos, possibilitou o contacto com uma organização do currículo diferente do 2º e 3º ciclo. Neste seguimento, o contacto com alunos do ensino básico proporcionou um enriquecimento pessoal na aquisição de estratégias e abordagens pedagógicas nomeadamente no ensino do 1ºciclo.

Na área de DT, o processo centra-se nas funções específicas de um DT, nomeadamente na gestão entre a turma, os professores e Encarregados de Educação (EE), uma vez que é um elemento determinante na mediação de conflitos na comunidade educativa (Boavista, 2018). É importante a intervenção sobre os hábitos e comportamentos dos alunos, seguindo as diretrizes da OMS (2020), enfatizando a prática regular de atividade física e horas de sono recomendadas para jovens e adolescentes. O desenvolvimento do projeto Saída de Campo (SC) marca uma tarefa importante no EP, não só a nível da colaboração e cooperação de várias entidades e professores, mas também no papel de protagonismo do estagiário na conceção deste processo. Este planeamento visa promover consolidações de aprendizagens da área de lecionação, o contacto com a natureza e a multidisciplinaridade entre as diversas unidades curriculares.

Na área DE, as atividades desenvolvidas são vistas como complemento curricular, (DL 95/1991, Artigo 5º). Neste contexto, o estagiário assume um papel de coorientação de um Grupo-Equipa do DE, promovendo uma participação ativa nas decisões de planeamento e na lecionação autónoma das sessões de Treino. Uma vez que existem momentos de realização de

atividades internas e externas do DE, surgiu uma oportunidade desafiadora de preparar os alunos para os momentos competitivos, especialmente quando existe impacto da falta de formação específica no ensino do surf. É fundamental realçar a importância do projeto da especificação dos conteúdos para a iniciação ao surf, uma vez que sugere a conformidade no trabalho dos docentes, como a sua implementação serve de guião na ação pedagógica do desenvolvimento desta modalidade.

Na área de Seminário, a intervenção do estagiário decorre de uma investigação sobre um tema, enquadrado numa das áreas do EP, procurando junto dos professores do GEF discutir e refletir a análise sobre a problemática associada, fundamentada por conhecimentos científicos. Nesta linha de pensamento, Bom e Brás (2003) destacam que os professores não podem desconsiderar a importância do estudo da investigação, mas sim reconhecer a responsabilidade do conhecimento que decorre do estudo científico. É de realçar a existência de uma ligação com a área da lecionação face a integração de alunos com défice cognitivo severo, em EF. O desenvolvimento do estudo de carácter científico procurou intervir a respeito dos princípios de atuação ao adequar o ensino em função das limitações e características dos alunos.

O desenvolvimento dos projetos T.O.P (Tema, Objetivos, Processos), nas 4 áreas de intervenção, resulta de um tema de aprofundamento que está intimamente relacionado com a intervenção pedagógica do estagiário em cada uma das áreas do EP.

Em conclusão, cada uma das 4 áreas segue a estruturação do ensino, num modelo de Planeamento Por Etapas (PPE), sendo alvo de criação de objetivos, planeamento e balanço.

Com o propósito de garantir a proteção de dados dos alunos, os números associados aos mesmos, foram substituídos por valores fictícios.

No presente relatório, todas as citações e referências bibliográficas mencionadas no texto estão em conformidade com as normas da American Psychological Association (APA).

1. Lecionação

Para estruturar a ação educativa é necessário conhecer a organização do currículo de Educação Física. Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), “foram elaborados na perspetiva de que a sua aplicação não será uma simples sequência de exercitação das ações indicadas em cada matéria, em blocos sucessivos, concentrando, em cada bloco, a abordagem de uma modalidade num número pré-determinado de aulas” (Jacinto, Carvalho, Comédias, & Mira, 2001, p. 26). O Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, homologado no Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho, visa um conjunto de princípios e valores de referência que devem ser inseridos pela escola, em sintonia com Projeto Educativo (PE) da mesma no que se refere ao respeito, colaboração e partilha, a fim de preparar e garantir uma aprendizagem e desenvolvimento contínuo na integração dos alunos na sociedade.

A disciplina de Educação Física está presente em todos os níveis de Ensino, onde apresenta finalidades que vão ao encontro do desenvolvimento da aptidão física, da compreensão e aplicação dos princípios, problemas nas diversas atividades físicas, na promoção do gosto pela prática e no aperfeiçoamento dos alunos nas atividades de sua eleição (Jacinto et al., 2001).

O projeto educativo da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC), privilegia a avaliação formativa, como a modalidade preponderante de avaliação no ensino para as aprendizagens dos alunos. Deste modo, uma avaliação formativa permite que os alunos aprendam num ensino contínuo, diferenciado e progressivo, sabendo que é planeado e ajustado durante o ano letivo, de acordo com as necessidades e potencialidades dos alunos.

A organização do ano letivo é estruturada segundo o modelo de Plano por Etapas (PPE). O PPE consiste em princípios de adequação pedagógica referentes às necessidades dos alunos de acordo com os objetivos para o ciclo; permite também aos professores uma organização flexível do currículo e assume uma educação que preza as aprendizagens e a integração social. A organização é definida por períodos ao longo do ano que possibilitam um processo de ensino aprendizagem contínuo e progressivo (Jacinto et al., 2001). Este modelo marca 4 etapas no tempo sendo que a primeira etapa é designada por Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso (EROS) correspondendo à avaliação inicial, onde é possível conhecer os alunos, definir regras e rotinas, identificar as potencialidades da turma, apurar as matérias prioritárias a fim de elaborar um ensino especializado nos alunos. A segunda Etapa é denominada por Prioridades e sugere uma intervenção sobre as dificuldades dos alunos nas matérias do currículo. A terceira Etapa Progresso, corresponde à continuidade e progressão

das aprendizagens dos alunos nos domínios das matérias prioritárias. Por fim, a Etapa Produto é a consolidação das aprendizagens desenvolvidas durante o ano letivo, em função dos objetivos traçados.

A EBSC primazia um planeamento por etapas, deste modo a avaliação dos alunos é uma avaliação contínua o que revela uma componente formativa. Durante o processo de ensino-aprendizagem o professor ajusta as aprendizagens em função da observação que realiza nas aulas da participação dos seus alunos, permitindo que possam desenvolver as suas capacidades ao longo do ano. Segundo Bom et al., (1992), a avaliação contínua não anula a presença de momentos críticos de avaliação. O professor deve sim formular juízos de forma criteriosa, em determinados períodos do ano, para que possa modificar, consoante a evolução dos seus alunos.

A avaliação na disciplina de EF, na EBSC, é marcada pelas três áreas de intervenção, a área das atividades físicas, a área da aptidão física e a área dos conhecimentos. Para a obtenção de sucesso na disciplina, o aluno terá de cumprir na área das atividades físicas cinco matérias do nível introdução e uma matéria do nível elementar, sendo que duas são de JDC (voleibol, futebol, basquetebol, andebol), uma de Ginástica (solo, aparelhos, acrobática), uma de dança (social, tradicional) e uma das subáreas (atletismo, badminton, ténis de mesa, orientação, patinagem). Na área da aptidão física o aluno tem de se encontrar na zona saudável num teste de aptidão aeróbia (vaivém, milha) e em dois testes de aptidão muscular (força abdominal, força dos membros superiores, força membros inferiores e flexibilidade). Por fim, na área dos conhecimentos, o aluno deve ter uma classificação de suficiente a muito bom e, caso o aluno obtenha insucesso no domínio dos conhecimentos, nos instrumentos de avaliação aplicados ao longo do ano, não poderá obter uma classificação final da disciplina superior 13 valores.

No que diz respeito às condições da escola na disciplina de EF, a EBSC apresenta 6 espaços de aula para a lecionação, nomeadamente, Pavilhão 1 (P1), Pavilhão 2 (P2), Ginásio (G), Exterior 1 (E1), Exterior 2 (E2) e Exterior 3 (E3). Os espaços apresentam uma polivalência relativa devido a algumas limitações, como no planeamento das matérias de Ginástica. A nível de características dos espaços, o P1 e o P2 são espaços cobertos que têm dimensões de 20mx20m, ambos devidamente equipados com materiais para a lecionação de qualquer matéria do currículo. O E1 é um espaço exterior que contempla um campo de basquetebol, um campo de voleibol e a sala de ténis de mesa. O E2 é também um espaço exterior que inclui um campo de basquetebol e dois campos de voleibol onde um deles não

dispõe da rede. Por fim, o E3 é referente ao campo de futebol, à caixa de areia e à pista de atletismo.

A estratégia de planeamento, no que diz respeito à organização das aulas, teve em conta a mnemónica do “ABCD”, de modo a garantir a continuidade das aprendizagens. Esta mnemónica destaca o “A”, de aptidão física, que assume no decorrer das aulas, onde é exercitado o desempenho a nível físico dos alunos. O “B”, de bolas, sugere que sejam aplicadas matérias que tenham contacto com bolas, nomeadamente as matérias de JDC. O “C”, de colchões, propõe matérias onde haja passagem de movimentos por diversos planos, mais concretamente a ginástica. E, por último, o “D”, de dança, que evidencia que as aulas envolvem atividades rítmicas e expressivas.

1.1. 1ª Etapa de Lecionação

No planeamento da Etapa EROS (Etapa de Receção e Orientação para o Sucesso) é necessário responder a questões relativas à avaliação das aprendizagens. Carvalho (1994, p. 136), diz-nos que responder a questões como: «Avalia-se o quê?» «O que é que os alunos aprendem?» «O que é que o professor ensina?» leva-nos à natureza da nossa ação educativa. A avaliação inicial tem como objetivo verificar as aptidões e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias (Jacinto et al., 2001). De facto, é necessário planear de acordo com as necessidades dos nossos alunos, para que ao longo do processo de aprendizagem possam desenvolver e aperfeiçoar as suas capacidades. Para a primeira etapa foi necessário definir objetivos, objetivos esses que podemos observar no quadro e que irão servir de suporte para a realização de um bom ensino ajustado aos nossos alunos.

Quadro 2 - Objetivos 1ª Etapa Lecionação

Objetivos 1ª Etapa
Conhecer os alunos e as características da turma;
Definir regras de aula e criação de rotinas;
Identificar alunos com maiores dificuldades;
Identificar matérias prioritárias;
Identificar potencialidades;
Apurar índices físicos dos alunos;

1.1.1. Plano da 1ª Etapa de Lecionação

Conhecer os alunos e as características da turma é essencial, não só para verificar em que níveis de prática se encontram nas diversas matérias, mas também para perceber de que forma se comportam no contexto das aulas de Educação Física. É em função do que observamos das características da turma, a nível global e individual, que iremos planear um ensino focado no aluno. O professor, avalia para identificar as dificuldades dos alunos, avalia

para identificar as aprendizagens mais adequadas, avalia para que possa organizar e decidir a sua intervenção pedagógica de maneira que realize um bom resultado de ensino (Bom et al., 1992). A relação professor-aluno também está implícita para garantir motivação e empenho com a disciplina; o professor deve ganhar a confiança dos alunos a fim de criar uma relação positiva, privilegiando os interesses pessoais dos mesmos, em função do progresso e desenvolvimento nas aprendizagens (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

No início do ano letivo é de extrema importância a definição de regras e rotinas na área de EF o que implica, desde logo, transmitir que existem comportamentos que devem ser seguidos à risca para que, no decorrer das aulas, o professor possa organizar e planejar um ensino que reproduza um maior tempo potencial de aprendizagem. O cumprimento das regras de funcionamento da disciplina vão ao encontro dos horários previamente estabelecidos, da utilização de equipamento adequado, da utilização das instalações, do manuseamento do material e das entradas e saídas de aula. No início do ano letivo, o professor deve tornar claras as regras sendo estas transmitidas de forma positiva, demonstrando responsabilidade por parte dos alunos no cumprimento das mesmas, como o envolvimento no desenvolvimento de algumas (Martins, J et al., 2017). Relativamente à turma do 10^oC, as rotinas são referentes às estratégias implementadas ao longo das aulas, de maneira que os alunos fiquem acostumados com aqueles processos. Por exemplo, as rotações entre as tarefas de aula, a forma de parar a atividade através de um sinal sonoro, as bolas debaixo do braço quando o professor está a falar, alunos a montarem e desmontarem o material, a disposição dos alunos em “U”, tanto no início como no final da aula, foram rotinas já implementadas nas aulas que contribuem para a sua produtividade.

Na reunião de grupo de Educação Física (GEF), estabeleceu-se que a primeira etapa seria realizada num período de 6 semanas. A avaliação inicial deve decorrer num período de 4 ou 5 semanas, onde o professor verifica os comportamentos dos alunos em relação ao que está previsto no programa escolar (Jacinto et al., 2001).

As aulas da turma 10^oC, de acordo com o horário escolar, foram às terças-feiras e às quintas-feiras, duas aulas de 90 minutos em dias não consecutivos. Na disciplina de EF deve existir no mínimo três sessões por semana, desejavelmente em dias não consecutivos, por motivos que se prendem, entre outros, com a aplicação dos princípios do treino e o desenvolvimento da Aptidão Física na perspetiva de Saúde (Jacinto et al., 2001). No entanto, com a rotação organizada no *roulement* (Anexo I), foi possível lecionar as matérias do currículo, de acordo com as necessidades dos alunos. O mapa de rotação de espaços está

organizado de forma quinzenal onde cada professor passa por todos os espaços, sabendo que todas as semanas a lecionação das aulas ocorre uma aula no interior (P1, P2, G) e outra no exterior (E1, E2, E3). A forma como o *roulement* está organizado permite dar continuidade ao processo de ensino. Para a aplicação dos programas, as instalações de EF devem garantir a hipótese de realizar a prática de todas as matérias do currículo (Jacinto et al., 2001). Como podemos observar no apêndice I, as condições dos espaços da Escola EBSC permitem a realização das matérias do currículo, ainda que seja necessário adaptar o planeamento das mesmas em relação aos espaços de aula. Toda a planificação da primeira etapa foi feita em função da turma do 10ºano que me foi atribuída pela minha orientadora de estágio, constituída por 28 alunos com idades compreendidas entre os 15 e os 16 anos.

Área das Atividades Físicas

Relativamente ao 10º ano de escolaridade e de acordo com as opções do GEF avaliei as 4 matérias dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), futebol, basquetebol, voleibol e andebol. Na ginástica avaliei a ginástica no solo e a de aparelhos. Ao longo da avaliação inicial, foram avaliadas também as matérias das raquetes (badminton e ténis de mesa), a dança e o atletismo. A escolha destas matérias incidiu fundamentalmente sobre as aprendizagens que os alunos tiveram em anos anteriores e sobre o documento das aprendizagens essenciais, referentes ao 10ºano de escolaridade.

Cada matéria teve, aproximadamente, o mesmo tempo para a avaliação de cada aluno, bem como a sua participação que foi equivalente. As aulas de avaliação inicial tiveram como característica a observação de matérias apresentadas numa organização em circuito onde é possível garantir a oportunidade e tempos de prática similares a todos os alunos. A organização em circuito apresenta algumas vantagens na estrutura da aula, pois permite que os alunos passem pelas mesmas estações com o mesmo tempo de prática, podendo também incluir várias situações de aprendizagem de diversas matérias e, por fim, é de fácil intervenção do professor a nível de gestão (Martins, J et al., 2017).

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos para o 10ºano existem dois temas a abordar: o primeiro incide sobre relacionar a aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável; o segundo recai sobre os procedimentos de Suporte Básico de Vida (SBV), tendo como objetivo realizar uma prestação de socorro a uma vítima com paragem cardiorrespiratória.

Para responder a questões de planeamento da primeira etapa, optei por realizar um questionário (Apêndice II), onde foram feitas perguntas que nos permitem saber o histórico pessoal, os impedimentos que possam surgir na prática de EF, o gosto pela disciplina, a sensação sobre as suas competências nas matérias diferentes do currículo e, também, para delinear a avaliação inicial da dança, de modo a perceber quais as danças que os alunos abordaram em anos anteriores. Os dados do questionário revelaram que 12 alunos da turma não praticam desporto fora da escola e que 16 gostam da disciplina de EF. Segundo a sua perceção das matérias do currículo, a ginástica e o ténis de mesa destacam-se como sendo as matérias onde os alunos apresentaram mais dificuldades. A rumba quadrada foi a dança que se destacou, tendo sido abordada no ano letivo anterior. Como objetivos individuais para a disciplina de EF, o desenvolvimento das suas capacidades e a vontade de ultrapassar as dificuldades foram as metas mencionadas pelos alunos. Após a análise de respostas pode-se decidir e planear a avaliação em função dos conhecimentos dos alunos, visto que o 10º ano é um ano de consolidação de aprendizagens e conhecimentos de anos anteriores. De acordo com o documento das Aprendizagens Essenciais, homologadas no Despacho nº 8476/2018, de 31 de agosto de 2018, o 10º é um ano de revisão de conteúdos desenvolvidos em anos anteriores e também um ano de estabilização de aprendizagens, onde é possível fazer escolhas para os anos posteriores.

Área das Aptidão Física

A avaliação da aptidão física teve por base a bateria de testes FitEscola, composta por testes de aptidão aeróbia (vaivém e milha), testes de composição corporal (IMC, perímetro da cintura) e testes de aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal e vertical, agilidade 4x10m, velocidade 20mx40m e flexibilidade de ombros e membros inferiores). Para avaliar a aptidão física, optei por realizar os testes no final da primeira etapa, visto que os alunos tiveram um período longo de férias e se a aplicação dos testes fosse feita nas primeiras aulas, os alunos iriam apresentar um índice físico muito abaixo da sua realidade. Fazendo a avaliação da aptidão física no período final da etapa, teremos resultados mais aproximados.

Relativamente à formação de grupos para avaliação inicial, decidi organizá-la em função do sexo, visto ainda não conhecer o nível de alunos; ainda dentro desse critério, a escolha de equipas será uma decisão dos próprios para a realização das atividades. No decorrer das aulas, a gestão dos grupos foi feita pelo professor, de forma a ter uma avaliação mais verdadeira, dependendo do nível de prática apresentado pelos alunos.

De acordo com o apêndice III, podemos observar de que forma e em que espaço temporal foram avaliadas as matérias da avaliação inicial. Esta escolha foi baseada no mapa de rotação de espaços permitindo, assim, realizar uma melhor organização, tendo tempos de prática e tempos de observação semelhantes para todas as matérias. Para cada matéria a avaliação foi realizada segundo as situações de aprendizagens, critérios de avaliação e indicadores estipulados no apêndice IV. Comédias Henriques, J. (2012), diz-nos que a avaliação dos JDC, através de situação de jogo, garante a avaliação autêntica das capacidades dos alunos. Deste modo, as situações de avaliação, em contexto de jogo, permitem identificar o nível de prática, as necessidades e as potencialidades dos alunos. A avaliação dos JDC deve ser feita do global para o específico, ou seja, é necessário avaliar primeiro o nível de jogo para depois avaliar o nível do aluno.

1.1.2. Balanço da 1ª Etapa de Lecionação

O início da primeira etapa de lecionação marcou o começo do EP, um contacto com uma nova realidade que encarei como um enorme desafio. Aplicando o planeamento realizado para a avaliação inicial dos alunos, deparei-me com algumas dificuldades. Nas primeiras aulas, visto não ter ainda a noção dos tempos que marcam os momentos de aula, a rotação entre estações ficou comprometida pela perda de tempo na fase inicial da aula. Outra das dificuldades que tive, ao longo desta etapa, foi avaliar todos os alunos durante a aula, nas diversas situações de aprendizagem. Carvalho (1994), considera que não é necessário observar todos os alunos em todas as situações, o professor deve focar a atenção nos alunos em que é mais difícil caracterizar a sua ação. Já na avaliação da prestação dos alunos nos JDC, tendo em conta os indicadores de observação e os critérios de avaliação, foi bastante complicado por ter tentado avaliar tudo ao mesmo tempo. Comédias Henriques, J. (2012), sublinha a dificuldade de avaliar nos JDC, pelo que o jogo é irrepitível, incerto, não apresenta um padrão e é condicionado pelo desempenho dos intervenientes.

De acordo com a organização dos alunos, as rotinas implementadas na turma do 10ºC foram um facilitador nas dinâmicas da aula. Os alunos quando, chegavam à aula colocavam, os valores no cacifo respetivo da sua turma, dispunham-se em “U” de forma a que o professor os pudesse ver a todos, não só para realizar a chamada, mas também para a instrução inicial. A própria rotação do circuito, de acordo com os ponteiros do relógio, permitiu que os alunos já soubessem para que estação iriam a seguir, consumindo, assim, pouco tempo de aula. Um dos pontos-chaves neste processo foi a relação com os alunos permitindo empenho, autonomia, confiança e motivação dos alunos nas tarefas propostas pelo professor.

Área das Atividades Físicas

As avaliações das matérias do currículo foram observadas através de situações de nível introdução, o que permitiu diferenciar os alunos, segundo os seus níveis de prática. Tendo como referência Comédias Henriques (2012), as avaliações das matérias dos JDC foram realizadas em situações de contexto de jogo, no sentido de realizar uma avaliação autêntica.

De acordo com a avaliação inicial, sobressaem algumas matérias onde os alunos apresentam maiores dificuldades, nomeadamente na Ginástica no Solo, no Voleibol e no Basquetebol. Na ginástica no solo, o rolamento à retaguarda, o pino e a roda são os elementos gímnicos onde os alunos apresentam uma maior dificuldade. Na ginástica de Aparelhos, as dificuldades surgem na meia pirueta, no mini trampolim e o salto entre-mãos, no boque.

Quadro 3 - Avaliação Inicial Ginástica

	Não Cumpre	Introdução	Elementar
Ginástica Solo	1,2,6,7,9,10,12,13,14,15,16,17,19,20,22,23 24,27,28	3,4,8,21,25	11
Ginástica Aparelhos	1,2,6,10,12,13,14,15,16,17,19,22,23,24,26, 27,28	3,4,7,8,7,8,9,14,20, 21,25	11

Legenda: Não Cumpre – Alunos que não dominam o Nível Introdução; Introdução – Alunos dominam o Nível Introdução; Elementar – Alunos que dominam o Nível Elementar.

Nas matérias dos JDC, é notório, após a primeira etapa, que a maioria dos alunos apresenta algumas dificuldades em cumprir o nível de introdução. O voleibol é umas das matérias identificadas como sendo aquela onde vários alunos apresentam mais dificuldades, sendo que o deslocamento para o ponto de queda da bola compromete todas as outras ações do jogo, como a receção e o passe. O basquetebol também é uma matéria identificada, no que respeita às ações, tais como; a desmarcação e o lançamento na passada.

Quadro 4 - Avaliação Inicial JDC

JDC	Não Cumpre	Introdução	Elementar	Avançado
Voleibol	2,6,7,10,14,15,16,17,19,20,24 ,26,27,28	1,3,9,11,12,13,2 2,23,25	21,4,8	-
Andebol	2,6,7,10,14,15,16,17,19,20,21 ,24,25,26,27,28	1,3,4,8,9,11,12,1 3,22,23	-	-
Futebol	2,6,7,10,12,14,15,16,17,21,26 ,27,28	3,4,8,9,11,13,19, 20,23,24,25	1	22
Basquetebol	2,6,7,10,14,15,16,17,21,25,26 ,27,28	1,3,4,13,19,20,2 2,23,24	8,9,12	11

Legenda: Não Cumpre – Alunos que não dominam o Nível Introdução; Introdução – Alunos dominam o Nível Introdução; Elementar – Alunos que dominam o Nível Elementar; Avançado – Alunos que dominam o Nível Avançado.

Nas matérias de raquetes foram realizadas situações de 1+1. No ténis de mesa é onde os alunos apresentam mais dificuldades, nomeadamente, no deslocamento para bater e devolver a bola tanto de esquerda como de direita. Já o badminton é umas das matérias que os alunos manifestam facilidade, particularmente no batimento por baixo e por cima (*lob* e *clear*).

Quadro 5 - Avaliação Inicial Raquetes

Raquetas	Não Cumpre	Introdução
Ténis de Mesa	2,5,6,7,10,12,14,15,16,17,19,20,21,24,25, 26,28	1,3,4,8,9,11,13,22,23
Badminton	2,25,26,28	1,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,19,20,21,22,23, 24,27

Legenda: Não Cumpre – Alunos que não dominam o Nível Introdução; Introdução – Alunos dominam o Nível Introdução;

No que diz respeito à dança, rumba quadrada, foi avaliada em *linedance* e posteriormente a pares. Um grupo considerável de alunos revela dificuldades na perceção do espaço para os deslocamentos do passo que está a executar e na manutenção do ritmo correto. Os passos de nível de introdução da Rumba Quadrada foram o passo base, o passo progressivo à frente e atrás e o passo volta e contra volta.

Quadro 6 - Avaliação Inicial Dança

Dança	Não Cumpre	Introdução
Rumba Quadrada	1,2,3,8,9,11,13,16,17,19,23,24,26,27,28	4,5,6,7,10,12,13,14,15,20,21,22,25

Legenda: Não Cumpre – Alunos que não dominam o Nível Introdução; Introdução – Alunos dominam o Nível Introdução;

Sobre a avaliação inicial do atletismo, corrida de estafetas, corrida de barreiras e salto em comprimento e lançamento do peso foram matérias onde os alunos se sentem completamente à vontade e demonstram facilidade na realização das tarefas que lhes foram pedidas. Os restantes alunos, de acordo com o quadro, não cumprem o nível introdução nas matérias de atletismo.

Quadro 7 - Avaliação Inicial Atletismo

Atletismo	Não Cumpre
Estafetas	-
Salto em Comprimento	2,10,17
Corrida de Barreiras	2,10,17,26
Lançamento do Peso	2,24,15

Legenda: Não Cumpre – Alunos que não dominam o Nível Introdução;

Área da Aptidão Física

A nível de Aptidão física, de acordo com as decisões do grupo de EF, foram realizados os seguintes testes da bateria FitEscola: o vaivém, extensões de braços, abdominais, impulsão horizontal, impulsão vertical, flexibilidade de ombros e senta e alcança.

Segundo os dados obtidos, podemos observar que é nos testes de flexibilidade, tanto no teste flexibilidade de ombros, como também no senta e alcança que a maioria dos alunos tem mais dificuldades em estar dentro dos valores da zona saudável (ZSAF). No teste de aptidão aeróbia, o vaivém, a maioria dos alunos está na zona saudável, só os alunos 15,25,26 estão ligeiramente abaixo, fora da zona saudável (FZSAF), segundo os valores das tabelas de referência. Com base nos resultados obtidos, podemos verificar que existem alunos críticos na aptidão física, nomeadamente os alunos 25,26 e 28.

Quadro 8 - Avaliação Aptidão Física

Aptidão Física	FZSAF
Vaivém	15,25,26
Abdominais	26
Extensões de Braços	15,10,25,26,28
Impulsão Horizontal	2,28,29
Flexibilidade de Ombros	1,4,11,12,19,20,22,27
Senta e Alcança	6,7,10,12,14,16,19,20,22,23,25,27,28,29

Legenda: FZSAF – Alunos que se encontram fora da zona saudável de atividade.

Na turma do 10^oC, alguns alunos necessitavam de uma maior intervenção, por este motivo, como forma de ajudar e promover o seu desenvolvimento, os grupos na segunda etapa foram heterogéneos. Esta formação de grupos permite que os alunos referência cooperam e contribuem nas aprendizagens dos alunos que apresentam mais dificuldades.

Quadro 9 - Alunos Críticos/Referência

Alunos Críticos	Alunos Referência que Cooperam
2,6,10,16,17,26,27,28	4,5,8,14,21

Balanco Pessoal

A nível pessoal, após uma análise crítica da minha intervenção, identifiquei alguns aspetos a melhorar, estes estiveram relacionados com a gestão dos tempos de aula e a circulação entre tarefas. Dado que a má gestão do tempo esteve ligada à instrução e transição entre as situações de aprendizagens importou corrigir o discurso e planeamento de forma a garantir um ensino eficaz e produtivo. No que diz respeito à minha circulação entre tarefas, após identificação do meu colega de estágio, a pouca mobilidade entre as situações de aprendizagem, não garantia uma transição fluida e eficiente dos momentos de aula. Reconheci

a necessidade de melhorar esse aspeto para permitir um melhor controlo da aula, bem como a segurança de todos os alunos.

1.2. 2ª Etapa de Lecionação

Nos Programas Nacionais de Educação Física refere-se que, no fim da avaliação inicial, o professor organiza a segunda etapa, em função das prioridades identificadas, segundo os objetivos determinados para esse ano (Jacinto et al., 2001). O foco desta etapa vai ao encontro das conclusões retiradas da primeira etapa, tendo como objetivos que os alunos com mais dificuldades devam experienciar atividades que demonstrem mais aptidão, de forma que haja contacto com o sucesso. Em sentido contrário, os alunos que demonstrem maior aptidão devem contactar com as matérias onde apresentam maiores dificuldades. Jacinto et al., (2001), afirma que definir as prioridades e a formação de grupos, concedendo mais tempo de prática ao aluno nas matérias críticas, possibilita a realização do nível de cada matéria nesse ano de escolaridade. Deste modo, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 10 - Objetivos 2ª Etapa Lecionação

Objetivos 2ª Etapa Lecionação
Organizar e planear aprendizagens nas matérias prioritárias identificadas por grupo de alunos.
Organizar equipas de aprendizagem heterogéneas, de forma a criar um ambiente de oportunidades de aprendizagem em função das prioridades dos alunos.
Implementar uma estação específica em aula para promover o desenvolvimento das capacidades motoras, visando atingir os valores de referência nos testes de aptidão aeróbia e flexibilidade.
Melhorar a gestão do tempo de aula, cuidando dos tempos de rotação e instrução entre tarefas.
Avaliar no decorrer da aula, realizando apontamentos.
Circular pelo espaço de aula, de forma a ver todas as tarefas.

1.2.1. Plano da 2ª Etapa de Lecionação

A segunda Etapa de Lecionação, as Prioridades, decorreu de 1 de novembro a 19 de janeiro de 2023, sendo que a rotação de espaços de aula continuou a ser feita quinzenalmente de acordo com *roulement*. Foram realizadas 17 aulas de 90 minutos, divididas em 3 Unidades Didáticas (UD), como evidenciado no apêndice V. Carvalho (1994) evidencia que o objetivo da avaliação formativa é adaptar a ação pedagógica ao desenvolvimento e problemas de aprendizagens dos alunos. Assim, ao longo desta etapa foi realizada uma avaliação formativa, através do feedback e de registos em aula. Esta avaliação teve como propósito reunir informações no decurso do ano letivo, podendo, assim, adaptar e regular o ensino a fim de promover aprendizagens ultrapassando dificuldades observadas ao longo das aulas.

Nesta segunda etapa, o ensino foi ao encontro com as prioridades dos alunos, o professor deve traçar objetivos e metas a alcançar no final de cada UD. Foram definidas também quais as estratégias e situações de prática ajustadas ao nível dos alunos, a fim de promover aprendizagens e desenvolvimento (Bom et al., 1992). Na formação dos grupos optei por formar grupos homogéneos criando assim desafio e desenvolvimento em alunos que já demonstram um bom nível na matéria, mas também por grupos heterogéneos sendo que o objetivo é ajudar os alunos com mais dificuldades. Martins, J. (2017), refere que a formação de grupos é controlada pelo professor para que haja diferenciação de ensino; esta organização permite que todos os alunos estejam em tempo potencial de aprendizagem. Siedentop e Tannehill (2000) diz-nos que fatores como o tempo potencial de aprendizagem, o feedback pedagógico, um clima positivo e uma organização planeada contribuem para a eficácia pedagógica em EF.

A organização das aulas, como referido anteriormente, seguiu a mnemónica do ABCD, nomeadamente uma estrutura da aula planeada com atividades que implicam o desenvolvimento da aptidão física, matérias de JDC que envolvem bolas, matérias de Ginástica, como sugere o “C” de colchões e atividades rítmicas, como a Dança.

Área das Atividades Físicas

As situações de aprendizagem em cada unidade didática foram definidas com base nos objetivos delineados para esta etapa considerando os aspetos críticos das aprendizagens dos alunos (Jacinto et al., 2001).

Quadro 11 - Prioridades por grupos

Prioridades por Grupo de Alunos	
Matérias	Grupo de Alunos
Ginástica no Solo	2,6,10,15,16,26,27,28
Voleibol	
Basquetebol	
Ginástica no Solo	20,7,12,19,25,17,5,21
Voleibol	
Raquetes	
Ginástica no Solo	1,3,11,9,13,22,23,29,24,1
Voleibol	
Dança	

Para atingir objetivos definidos, em conformidade com as prioridades dos alunos, a formação de grupos foi em função das dificuldades dos alunos, ou seja, por grupos heterogéneos, possibilitando a ajuda dos alunos que apresentam facilidade nas tarefas aos

alunos com mais dificuldades. Estas equipas de aprendizagem foram formadas por estes alunos referência, de forma a contribuírem para o sucesso dos restantes, bem como para o sucesso do grupo.

Quadro 12 - Metas por grupo 2ª Etapa Lecionação.

Metas por Grupos de Alunos 2ª Etapa	
Alunos	Metas
Grupo 1	
22,8	- Voleibol (8 passagens de rede, 1+1 e 2+2, Roda de bola 20 toques). - Badminton (10 batimentos em <i>lob</i> e <i>clear</i> em situação 1+1). - Ténis de Mesa (8 batimentos tanto de esquerda como de direita em situação 1+1). - Ginástica (Sequência com 5 elementos gímnicos nível introdução).
21,25,17	
12,19	
Grupo 2	
4,23	- Basquetebol (8 finalizações no cesto em 3x3, 8 passes em rabia). - Voleibol (10 passagens de rede, 1+1 e 2+2, Roda de bola 1 percurso 20m). - Ginástica (Sequência com 5 elementos gímnicos nível introdução). - Dança (Rumba em <i>linedance</i> - passo progressivo a frente e atrás e volta contravolta).
15,24	
10,28,16	
Grupo 3	
1,11	- Voleibol (10 passagens de rede, 1+1 e 2+2, Roda de bola 20 toques). - Dança (Rumba em <i>linedance</i> - passo progressivo a frente e atrás e volta contravolta). - Ginástica (Sequência com 5 elementos gímnicos nível introdução). - Basquetebol (7 finalizações no cesto em 3x3, 7 passes em rabia).
6,29,26	
2 (NEE), 27	
Grupo 4	
9,13,3	- Voleibol (15 passagens de rede, 1+1 e 2+2, Roda de bola 1 percurso 20m). - Dança (Rumba em <i>linedance</i> - passo progressivo a frente e atrás e volta contravolta). - Badminton (20 batimentos em <i>lob</i> e <i>clear</i> em situação 1+1). - Ténis de Mesa (10 batimentos tanto de esquerda como de direita em situação 1+1). - Ginástica (Sequência com 5 elementos gímnicos nível introdução).
20,7	
5	

Legenda: Azul – Alunos referência; Branco – Alunos fronteira; Amarelo – Alunos críticos

Cada aluno teve um contributo importante no desempenho do seu grupo, a fim de alcançar a meta estabelecida. Os alunos referência têm como principal função facilitar as ações dos colegas, no sentido de criar um maior número de oportunidades e soluções para que os restantes alunos do grupo possam desenvolver as suas capacidades. Por exemplo, receções bem feitas, passes colocados, linhas de passe e desmarcações, são sobretudo facilitadores de aprendizagem para os alunos com mais dificuldades.

No planeamento da segunda etapa introduzi algumas estratégias, a fim de promover desenvolvimento e aprendizagem nos alunos. Neste seguimento, para a lecionação da dança, com o propósito de superar a dificuldades evidenciadas na avaliação inicial, optei por lecionar o Merengue e a Rumba Quadrada nos aquecimentos das aulas, usando o *linedance* como forma de lecionação dos passos.

Na ginástica, com o objetivo de intervir sobre as necessidades dos alunos identificadas na primeira etapa, optei por implementar no aquecimento a realização de um conjunto de elementos gímnicos que pudessem ser executados em qualquer espaço da aula. Essa abordagem visava garantir não apenas a segurança dos alunos, mas também a continuidade

das aprendizagens. Elementos como o avião, a folha, a ponte, a pirueta, o pino, a roda e o salto ao eixo por cima do colega foram elementos gímnicos introduzidos durante os aquecimentos das aulas.

Relativamente ao voleibol, as principais dificuldades dos alunos incidiam sobre o passe em toque de dedos, o serviço por baixo e o deslocamento para o ponto de queda da bola. Como tal, privilegiei situações de 1+1, 2+2 e roda de bola para desenvolver as capacidades dos alunos em ações de continuidade do jogo. Em cada um dos quatro grupos, decidi criar metas desafiadoras tendo em vista o alcance dos objetivos definidos.

A respeito do basquetebol, as dificuldades apresentadas pelos alunos estavam relacionadas com a desmarcação e a realização do lançamento na passada. Com a finalidade de atingir os objetivos propostos, selecionei três situações de aprendizagem: a situação de jogo 3x3 a meio-campo com a condicionante de passar por todos os elementos antes de finalizar, o jogo de rãbia e a situação de exercício critério de lançamento na passada.

Quanto às raquetes, em ambas as matérias observei nos alunos a pega incorreta da raquete. No badminton, a principal dificuldade era sustentação do volante, uma vez que era condicionada pela falta de deslocamentos para devolver o volante. Já no ténis de mesa, o deslocamento e o batimento de esquerda e direita eram as principais dificuldades. Como forma de solucionar estes problemas, nas matérias das raquetes optei pela situação de 1+1, enfatizando a cooperação entre pares para alcançar as metas e objetivos propostos

Área da Aptidão Física

Ferreira (2001), diz-nos que o professor de EF, não só deve ensinar os conteúdos das atividades físicas, mas também tem a responsabilidade de cultivar nos alunos a compreensão da prática do exercício físico, com o objetivo de incentivar a adoção de um estilo de vida ativo no futuro. Tendo isto em conta, com o objetivo de melhorar resultados dos alunos e fomentar uma cultura de movimento, optei por desenvolver planos de exercícios diferenciados, de acordo com as necessidades dos alunos (Apêndice VI). Neste sentido, relativamente ao desenvolvimento da aptidão física, integrou-se nas matérias dos JDC a realização de situações de aprendizagens de 12 minutos. Adicionalmente, durante as aulas foi ainda criada uma estação exclusivamente para a realização de um plano de exercícios com foco no treino intervalado de alta intensidade (HIIT). Como consequência da incorporação do HIIT no contexto da EF, conseguiu-se melhorar a aptidão cardiorrespiratória e a composição corporal dos adolescentes integrantes da turma (Costigan et al., 2015). Em paralelo, é de frisar

que a prescrição de exercícios com base nesta metodologia de treino, evita também problemas de saúde em jovens e adolescentes (Abarzúa et al., 2019).

Área dos Conhecimentos

No que se refere à área dos conhecimentos, decidi avaliar os alunos através de um teste sobre os conteúdos lecionados de suporte básico de vida e também por uma avaliação prática de uma prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória. Como estratégia durante as aulas criei uma estação onde os alunos puderam praticar os procedimentos através do manequim. Tendo em conta o algoritmo do Suporte Básico de Vida (SBV), a avaliação passou pelo cumprimento de todos os procedimentos de acordo com o seguinte quadro.

Quadro 13 - Procedimentos SBV

Algoritmo Suporte Básico de Vida (SBV)
Garantir condições de segurança;
Verificar o estado de consciência da vítima;
Permeabilizar a via aérea;
Ver, Ouvir e Sentir (10 segundos);
Realizar a chamada para o 112;
30 Compressões;
2 Insuflações.

1.2.1. Balanço da 2ª Etapa de Lecionação

A segunda etapa teve como foco principal as prioridades dos alunos, os objetivos traçados e as estratégias procuraram responder às principais dificuldades analisadas na avaliação inicial. Destaca-se, a formação de grupos que teve um papel chave, permitindo, através de grupos heterogéneos, reunir alunos com maiores capacidades com alunos com mais dificuldades, contribuindo, assim, significativamente na aprendizagem desses mesmos alunos.

Área das Atividades Físicas

Relativamente à área das atividades físicas, a Ginástica no Solo foi a matéria que teve maior destaque. Os resultados foram bastante positivos, onde apenas alguns alunos não cumpriram o nível introdução. Estes resultados foram ao encontro do empenho e cooperação dos grupos de trabalho na estação de ginástica através das fichas de apoio, assim como pela inclusão de vários elementos da Ginástica com e sem ajuda durante o aquecimento.

Nos JDC, foi possível verificar progressos significativamente positivos no que respeita aos objetivos e metas estipuladas. Na matéria de Voleibol, os grupos 1,2 e 4 cumpriram os objetivos estabelecidos; no entanto, o grupo 3 não cumpriu os objetivos na totalidade uma vez

que dois dos alunos tiveram algumas dificuldades em relação ao deslocamento para o ponto de queda da bola e no serviço por baixo.

Na matéria de basquetebol, os alunos cumpriram as metas estabelecidas apesar de o lançamento na passada em contexto de jogo 3x3, ter sido uma das grandes dificuldades. A situação de rãbia teve um impacto positivo, uma vez que as metas e a competição entre alunos do grupo beneficiaram a leitura do jogo, o passe e a desmarcação.

Nas matérias de raquetes, de badminton e de ténis de mesa, as situações de 1+1 comprovaram, uma vez mais, a cooperação nos grupos a fim de atingirem o objetivo de passagens de rede com a pega correta da raquete. Mais concretamente no badminton, observou-se que o *clear* era a técnica de batimento do volante mais utilizada pelos alunos.

Na dança, a lecionação da rumba quadrada foi realizada em *linedance*. Os grupos 3 e 4 apresentaram progressos atingindo objetivos propostos, ainda que revelassem algumas dificuldades na entrada no ritmo de forma autónoma. A dança, como estratégia no aquecimento, permitiu que os alunos tivessem mais tempo de prática, ainda que houvesse algumas dificuldades na perceção do espaço para os deslocamentos do passo que estavam a executar.

O atletismo, apesar de na avaliação inicial não ter sido identificado como matéria prioritária, um pequeno grupo de alunos, no lançamento no peso, apresentou dificuldades do arremesso ao nível da coordenação do gesto técnico sem balanço. Ao longo da UD3, esses mesmos alunos tiveram um progresso considerável, corrigindo o gesto técnico do seu lançamento. Na corrida de barreiras, alguns alunos melhoraram a sua *performance*, mas o principal destaque vai para o aluno NEE, que conseguiu realizar a transposição de barreiras baixa mantendo a velocidade na corrida.

Área Aptidão Física

De acordo com os resultados obtidos nos testes FitEscola, foi possível destacar o esforço e o progresso desenvolvido ao longo das aulas por parte dos alunos, uma vez que todos, sem exceção, atingiram a zona saudável no teste de aptidão aeróbia. Estes resultados refletiram a eficácia tanto da estratégia de integração nos JDC, em termos de tempo definido e escolha de situação de aprendizagem, quanto da estação implementada para o desenvolvimento das capacidades motoras. Adicionalmente, foi possível observar melhorias significativas na flexibilidade dos alunos, ainda que alguns se encontrassem fora da ZSAF.

Área dos Conhecimentos

Relativamente à área dos conhecimentos foi lecionado o algoritmo do SBV. A avaliação passou pela realização de um teste *on-line* (Apêndice VII), onde todos os alunos sem exceção tiveram uma classificação superior a 60%. A nível da avaliação prática (Apêndice VIII), nomeadamente a simulação de uma prestação de socorro a uma vítima com paragem cardiorrespiratória, os resultados foram positivos. Todos os alunos realizaram os procedimentos e as manobras de reanimação pulmonar. Os resultados positivos das avaliações na área do conhecimento, e de acordo com os critérios de avaliação possibilitam que todos os alunos da turma, caso também tenham sucesso nas áreas das atividades físicas e de aptidão física, possam ter uma classificação acima dos 13 valores.

Balanço Pessoal

Terminado o balanço, os objetivos pessoais, inicialmente traçados para esta etapa, foram alcançados tendo um impacto significativo no meu desenvolvimento não só enquanto professor, como a nível pessoal. O sucesso destes objetivos permitiu obter capacidades a nível de organização e adaptação das atividades curriculares atendendo ao tempo disponível, assim como adquirir aptidões na forma de comunicação com os alunos através do *feedback* constante sobre a sua *performance*. Por outro lado, numa perceção dos alunos, a melhor gestão dos tempos de aula e avaliação formativa através do feedback pedagógico teve repercussões no processo de ensino-aprendizagem, notando-se ao longo desta etapa um desenvolvimento considerável dos alunos nas diferentes matérias do currículo.

1.3. 3ª Etapa de Lecionação

A terceira Etapa de Lecionação é designada por progresso. É uma etapa que marca a continuidade das aprendizagens dos alunos tendo como finalidade o domínio das matérias críticas. A etapa decorreu de 7 de fevereiro a 6 de abril de 2023 e assumiu o mesmo sistema de rotação quinzenal entre espaços, conforme o *roulement*. Foram decorridas 16 aulas de 90 minutos, divididas em 2 UD (Apêndice IX).

Enquanto estagiário e futuro professor, procurei sempre aperfeiçoar a minha qualidade de ensino. Deste modo, segundo o protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima), definiu-se a instrução como critério a melhorar ao longo das aulas. Assim, os objetivos desta etapa passaram por:

Quadro 14 - Objetivos 3ªEtapa.

Objetivos 3ªEtapa
Planear situações de aprendizagem para que os alunos progridam nas matérias em que apresentam mais dificuldades;
Lecionar as matérias de Orientação e Escalada, preparando os alunos para a Saída de Campo;
Desenvolver dinâmicas a pares em ginástica no solo utilizando o estilo de ensino recíproco.
Melhorar a instrução durante as situações de aprendizagem;
Utilizar os desempenhos dos alunos para realçar aspetos críticos da aprendizagem.

1.3.1. Plano da 3ª Etapa de Lecionação

Dando seguimento às aprendizagens das matérias críticas dos alunos, houve pequenas alterações de planeamento da segunda para a terceira etapa, nomeadamente os grupos de aprendizagem, visto que alguns elementos e grupos de trabalho cumpriram as metas. Na primeira UD, desta etapa os grupos foram heterógenos; já na segunda (Apêndice X), em alguns momentos de aula, houve uma alteração para grupos homogêneos, de forma que os alunos pudessem trabalhar com alunos do mesmo nível de aprendizagem.

Área das Atividades Físicas

A ginástica foi uma matéria onde os alunos demonstraram uma progressão significativa desde o início do ano. Por este motivo as estratégias introduzidas na etapa anterior mantiveram-se, sobretudo na inclusão de elementos gímnicos durante o aquecimento de todas as aulas. De forma a dar seguimento nesta etapa à consolidação da ginástica no solo, durante as aulas no ginásio foi proposta uma nova dinâmica de trabalho a pares, que teve por base a montagem de uma sequência gímica de 5 elementos, ou seja, cada elemento organizou a sequência para o seu par realizar. Neste seguimento, com base no estilo de ensino recíproco, optei por introduzir esta estratégia, de forma a desenvolver a cooperação e a capacidade de observação entre pares. Nesta situação, as decisões de pré-impacto são da responsabilidade do professor, ao definir as tarefas e a escolha dos pares; já as decisões de pós-impacto, são da responsabilidade do aluno observador, tendo como principal tarefa a cooperação e a identificação dos erros junto do seu colega (Gomes, Martins, & Carreiro da Costa, 2017).

No que diz respeito às aprendizagens de JDC, foi dada continuidade, nomeadamente às matérias de basquetebol e voleibol, que foram anteriormente identificadas como matérias críticas por grupos de alunos. No voleibol, para um dos grupos foi proposta a utilização da situação de 2+2, promovendo o desenvolvimento das ações técnicas, nomeadamente, o toque de dedos, dando continuidade ao jogo e deslocamento para o ponto de queda da bola. Para os

restantes grupos, foi planeada a utilização da situação 3x3, de forma a desenvolver a dinâmica dos três toques, sendo que o segundo toque seja obrigatoriamente dado pelo jogador que está na posição junto à rede. Para o basquetebol, implementação da situação 3x3, no grupo 1 teve por base a desmarcação e a finalização em lançamento na passada, nos grupos 2,3 e 4 esta situação teve como objetivo trabalhar o passe e corte. Segundo o balanço da etapa anterior, alguns alunos melhoram; no entanto, ainda há aspetos a melhorar relativamente ao alcance do nível de aprendizagem superior. O futebol foi lecionado nesta etapa garantindo, assim, de acordo com os critérios de avaliação do 10º ano, uma oportunidade para os alunos que demonstraram capacidades nesta matéria de, no final do ano, obter uma classificação superior. Para a leção desta matéria optei por situações de superioridade numérica ofensiva, situações de jogo reduzido com apoios e rabia.

A matéria de orientação foi introduzida nesta etapa com o objetivo de preparar os alunos para as atividades na Saída de Campo. Como progressões de aprendizagem, optei por realizar um enquadramento teórico da matéria e, em situação de aprendizagem, a utilização dos Ori-cones para o aluno saber orientar-se no terreno com o auxílio de um mapa. Posteriormente, foram selecionados mapas de orientação, em linha da EBSC, para a identificação da simbologia básica, como também a leitura e a orientação do mapa.

Relativamente ao ensino da escalada, também foi selecionada, com vista à preparação dos alunos para o momento da Saída de Campo. Como a EBSC não possui uma parede de escalada, em alternativa à leção desta matéria optei, por usar os espaldares durante as aulas de ginásio. Para a introdução desta matéria, selecionei os conteúdos da técnica dos três apoios, sendo que os alunos com as mãos e os pés mantêm três pontos de contacto no momento que transfere para o quarto. As situações de aprendizagem, que escolhi, foram ao encontro de jogos e percursos para desenvolver a capacidade de subir e descer sem desequilíbrios, como também durante a transposição de obstáculos.

A respeito da dança, após serem lecionadas o Merengue e a Rumba Quadrada, durante o 1º semestre, será introduzido o Chá Chá Chá, no 2º semestre, que já foi feita, não só nos aquecimentos, como também por uma estação de aprendizagem durante a aula. A estratégia de leção da dança foi semelhante à anterior começando pelo ensino em *linedance* e, posteriormente, a pares.

Na matéria das raquetes, os alunos estiveram novamente nas situações de aprendizagem de 1+1 e 1x1 com o propósito de dar seguimento às mesmas, tendo em conta as

dificuldades inicialmente apresentadas. Nestas matérias foi necessário reforçar as pegadas corretas da raquete de forma a contrariar os erros que prejudicam as ações do aluno em jogo.

Quadro 15 - Metas por grupo 3ª Etapa Lecionação.

Metas por Grupos de Alunos 3ª Etapa	
Alunos	Metas
Grupo 1	
3,8,13	-Basquetebol 3x3 (5 finalizações no cesto).
21,26,19	-Voleibol 2+2 (5 passagens de rede, Roda de bola 1/2 percurso).
(NEE),10	-Ténis de Mesa 1+1 (8 batimentos de esquerda e direita).
	-Futebol (6 toques em rabia)
	- Dança (Chá Chá Chá a pares - passo base e <i>Time Step</i>)
Grupo 2	
22,11,	-Basquetebol 3x3 (7 finalizações no cesto).
20,17	-Voleibol 3x3 (6 passagens de rede, Roda de bola 1 percurso).
	-Ténis de Mesa 1x1 (10 batimentos de esquerda e direita).
	-Futebol Rabia (8 toques)
5,16	- Dança (Chá Chá Chá a pares - passo base, <i>Time Step</i> , <i>New Yorker</i>).
Grupo 3	
9,1,24	-Basquetebol 3x3 (7 finalizações no cesto).
7,25	-Voleibol 3x3(5 passagens de rede, Roda de bola 1/2 percurso);
	-Ténis de Mesa 1x1 (8 batimentos de esquerda e direita);
	-Futebol (7 toques em rabia).
12,27	- Dança (Chá Chá Chá a pares - passo base, <i>Time Step</i> , <i>New Yorker</i>).
Grupo 4	
23,4	-Basquetebol 3x3 (7 finalizações no cesto);
6,15,29	-Voleibol 3x3 (8 passagens de rede, Roda de bola 1 percurso);
	-Ténis de Mesa 1x1 (15 batimentos de esquerda e direita);
	-Futebol (10 toques em rabia).
28	- Dança (Chá Chá Chá a pares - passo base, <i>Time Step</i> , <i>New Yorker</i>).

Legenda: Azul – Alunos referência; Branco – Alunos fronteira; Amarelo – Alunos críticos

Área da Aptidão Física

O desenvolvimento da Aptidão Física seguiu as estratégias das etapas anteriores, particularmente a aptidão aeróbia e a força estiveram integradas nos JDC de invasão, na Ginástica, na estação dedicada ao desenvolvimento da aptidão física e no aquecimento. O foco desta etapa incidiu sobre o desenvolvimento da flexibilidade, capacidade motora, que a maioria dos alunos apresentava mais dificuldades. Como estratégia para que os alunos atingissem os valores de referência estabelecidos nos testes FitEscola, implementei um plano de exercícios específicos para o desenvolvimento desta capacidade (Apêndice XI).

Área dos Conhecimentos

Em relação à área dos conhecimentos, foi dado início a um novo tema. Este incidiu sobre a relação da aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Esta temática foi abordada na Hora+, por meio de exposição de matéria e reflexão sobre os conteúdos apresentados. A avaliação destes conteúdos foi realizada através de um teste, no final do semestre, onde os alunos demonstraram os conhecimentos adquiridos.

Ao longo desta etapa, como estratégia de avaliação formativa, optei por realizar questões diretamente aos alunos no final de cada aula sobre as respetivas matérias.

1.3.2. Balanço da 3ª Etapa de Lecionação

Esta etapa foi marcada pela continuidade das aprendizagens onde os alunos apresentam mais dificuldades. Neste sentido, as matérias prioritárias por grupo foram desenvolvidas, com a finalidade de atingir os objetivos finais de ano.

Área das Atividades Físicas

Na ginástica no solo, a dinâmica implementada demonstrou, não só progressos nos alunos, relativamente à realização e fluidez da sequência de elementos gímnicos, como também promoveu que o grupo tivesse mais envolvido nas ajudas e na correção da prestação dos colegas.

Em relação ao voleibol, a situação de aprendizagem 2+2 revelou desenvolvimento nas ações técnicas de elementos do grupo 1, nomeadamente na deslocação para o ponto de queda da bola e no toque de dedos para dar continuidade ao jogo. Já a situação de 3x3 comprovou que alguns alunos apresentaram dificuldades, nomeadamente no critério do segundo toque da dinâmica dos três toques e no serviço por cima.

Quanto ao basquetebol, a situação de 3x3 evidenciou alguns progressos dos alunos no desenvolvimento da desmarcação e lançamento na passada no grupo 1. Nos restantes grupos, alguns alunos manifestaram dificuldades nos objetivos traçados para o passe e corte, como consequência da tomada de decisão no decorrer no jogo.

O futebol foi lecionado com o propósito de garantir a oportunidade de um grupo significativo de alunos demonstrar as suas capacidades nesta matéria, podendo, assim, ser utilizada como avaliação para a sua classificação final. Tal como previsto, muitos dos alunos responderam às expectativas, cumprindo os critérios de avaliação no que se refere ao nível introdução, estando, ainda assim, perto de alcançar o nível elementar.

A matéria de orientação teve um impacto bastante significativo nesta etapa, visto ter sido uma matéria onde todos os alunos demonstraram facilidade no alcance dos objetivos, principalmente na leitura do mapa e na sua orientação no terreno.

Na dança, a introdução ao Chá Chá Chá, principalmente no aquecimento e numa das estações da aula, revelou progressos significativos, nomeadamente no passo base. Relativamente aos passos *Time step* e *New yorker*, muitos dos alunos apresentaram dificuldades, relativamente à transferência de peso e cruzamento dos membros inferiores.

Nas raquetes, o ténis foi uma das matérias de destaque nesta etapa, onde muitos alunos conseguiram atingir os objetivos delineados, ainda que nas situações de 1x1 e 1+1 o batimento de esquerda e direita seja condicionado pela pega incorreta da raquete.

Área da Aptidão Física

No que toca à aptidão física, esteve presente nas situações de aprendizagem e, principalmente, com a aplicação da estação dedicada ao desenvolvimento da aptidão física. De acordo com estas estratégias implementadas para promover o desenvolvimento das capacidades motoras, houve um impacto significativo, nomeadamente na flexibilidade onde alguns alunos conseguiram alcançar a ZSAF.

Área dos Conhecimentos

A nível da área dos conhecimentos, os alunos demonstraram domínio dos conteúdos desenvolvidos, acerca do tema da relação da aptidão física e saúde. A estratégia de realizar questões no final da aula, proporcionou que todos os alunos tivessem envolvidos, respondendo corretamente aos conteúdos abordados durante a etapa.

Balanco Pessoal

A nível pessoal, a dimensão instrução foi melhorada na presente etapa, valorizando um processo de ensino focado no *feedback* contínuo e na reflexão da prestação dos alunos nas situações de aprendizagens.

No final das aulas ao realizar o balanço das mesmas, permitiu refletir sobre a apreciação individual de cada aluno, realçando os pontos positivos e aspetos a melhorar. Relativamente ao objetivo de valorizar o sucesso das aprendizagens dos alunos junto da turma, este foi alcançado, tendo como consequência intervenções durante a aula que realçaram a prestação dos mesmos. Esta valorização perante os colegas serviu ainda de demonstração e exemplo das ações corretas a realizar nas situações de aprendizagem.

Neste sentido, enquanto estagiário e futuro professor de EF, pude concluir que o *feedback* e a reflexão da prestação dos alunos são ferramentas essenciais no processo de ensino-aprendizagem.

1.4. 4ª Etapa de Lecionação

A quarta etapa do planeamento por etapas refere-se ao produto, foca-se essencialmente na consolidação das matérias, bem como na recuperação de alguns objetivos definidos ao longo do ano. Neste sentido, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 16 - Objetivos 4ª Etapa Lecionação

Objetivos 4ª Etapa
Apurar as aprendizagens nas matérias que os alunos estiveram a desenvolver durante o ano letivo;
Apoiar a recuperação dos alunos com mais dificuldades.

1.4.1. Plano da 4ª Etapa de Lecionação

Nesta etapa, como podemos observar no apêndice XII, foram realizadas duas UD no planeamento e organização do ensino.

Quanto à constituição dos grupos de aprendizagem, foi dada primazia à formação de grupos heterogêneos, aplicando a diferenciação de ensino, de acordo com as suas necessidades.

Área das Atividades Físicas

Relativamente à ginástica no solo, foi mantida a dinâmica implementada na etapa anterior de forma, que consistia num trabalho a pares e na realização de uma sequência gímnica de 5 elementos, com o objetivo de alcançar os objetivos finais de ano para o nível de Introdução e nível Elementar.

Para o voleibol, a situação de aprendizagem proposta no grupo 2 foi 2+2, para que os alunos pudessem aperfeiçoar as suas ações técnicas-táticas, a fim de atingir os objetivos para cumprir o nível de introdução. Nos grupos 1 e 3, a decisão do 4x4, com a obrigatoriedade da dinâmica dos 3 toques, teve por base os objetivos finais de ano em prol do cumprimento do nível Elementar.

No basquetebol, privilegiei a situação de 3x3 e situação analítica de lançamento na passada para o grupo 2, de forma a desenvolver competências de ações técnicas-táticas em função dos objetivos definidos ao longo do ano. Em paralelo, para o grupo 3 foi proposta a situação de 5x5 para desenvolver o passe e corte em contexto de jogo, realizando também a organização dos “5 abertos”.

No que respeita à matéria da dança, foi dada continuidade à lecionação do Chá Chá Chá, sendo novamente incluída no aquecimento e numa estação de aprendizagem durante a aula. De acordo, com o balanço das prestações dos alunos na etapa anterior, foi reforçado o ensino dos passos *time step* e *new yorker*. Nas danças tradicionais, em conformidade com o que foi definido nas conferências curriculares, foi proposta a lecionação do Regadinho.

Sobre as raquetes, mais concretamente no ténis de mesa, optei pela situação de aprendizagem de 1+1 nos grupos 2 e 3. Tendo tido como referência as dificuldades apresentadas pelos alunos nas etapas anteriores, estas situações permitiram ir ao encontro do

desenvolvimento do deslocamento para o batimento da bola e das ações técnicas de batimento da bola. No grupo 1, foi aplicada a situação de 1x1 de forma a que os alunos pudessem atingir os objetivos finais ano, em função do cumprindo no nível Elementar.

Quadro 17 - Metas por grupo 4ª Etapa Lecionação.

Metas por Grupos de Alunos 4ª Etapa	
Alunos	Metas
Grupo 1	
22,4,23,	- Voleibol (5 passagens de rede, ganhar o ponto).
19, 29, 25	- Ténis de Mesa (7 passagens de rede com batimentos de esquerda e direita).
5	- Futebol (Cada aluno faz pelo menos duas finalizações em situação de jogo).
	- Dança (Coreografia Chá chá chá).
Grupo 2	
13,9,3	- Basquetebol (Cada aluno realiza pelo menos 1 lançamento na passada em jogo).
26,20,17,10	- Voleibol (6 passagens de rede, ganhar o ponto).
NEE -2,16	- Ténis de Mesa (4 passagens de rede com batimentos de esquerda e direita).
	- Dança (Coreografia Chá chá chá).
Grupo 3	
8,11,24	- Basquetebol (Cada aluno realiza pelo menos 2 lançamento na passada em jogo).
6,7,21,15,27	- Voleibol (8 passagens de rede e ganha ponto)
28	- Ténis de Mesa (9 passagens de rede com batimentos de esquerda e direita).

Legenda: Azul – Alunos referência; Branco – Alunos fronteira; Amarelo – Alunos críticos

Área da Aptidão Física

No que corresponde ao desenvolvimento da aptidão física, foi dada continuidade às estratégias aplicadas anteriormente, tendo como objetivo que todos os alunos cumpram os valores de referência da bateria de teste FitEscola. As avaliações da aptidão física foram marcadas nas aulas de 18 de maio a 1 de junho.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, ao longo do segundo semestre, foram desenvolvidos conteúdos sobre a relação da aptidão física e saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável. Ao longo desta etapa, foi aplicada a mesma estratégia da etapa anterior realizando um questionamento aos alunos, no final de cada aula. Por fim, com o objetivo de verificar os conhecimentos dos alunos, optei por realizar uma ficha de avaliação, na semana de 25 de maio.

1.4.1. Balanço da 4ª Etapa de Lecionação

A etapa do Produto foi marcada pela conclusão do ano curricular, sendo o mais importante verificar se os alunos alcançaram ou não os objetivos definidos para o ano letivo.

Área das Atividades Físicas

Relativamente à ginástica no solo, a dinâmica implementada na etapa anterior permitiu, novamente, a colaboração entre pares na consolidação dos elementos gímnicos em função dos objetivos finais de ano. No que se refere ao sucesso dos alunos no alcance desses

objetivos, todos sem exceção atingiram os objetivos previstos, reforçando ainda o empenho dos alunos críticos, cumprindo o padrão global dos elementos gímnicos.

O voleibol foi o grande destaque no que diz respeito às aprendizagens dos alunos, ao longo do ano; o foco dos alunos nas metas propostas pelo professor foi um fator crucial no alcance dos objetivos. As equipas de aprendizagem heterogéneas e as restrições impostas nas situações de aprendizagem, como o uso da manchete para o desenvolvimento do toque dedos e a obrigatoriedade da dinâmica dos 3 toques no nível elementar foram cruciais ao longo do ano, e que, por sua vez espelham os resultados dos alunos nesta última etapa de produto.

Em relação ao basquetebol, houve melhorias nas aprendizagens dos alunos, principalmente na situação de 5x5, onde se notou pela organização ofensiva, os 5 abertos e o passe e corte e na organização defensiva, pela defesa individual. Na situação de 3x3, com a situação analítica de lançamento na passada, todos os alunos atingiram os objetivos pré-estabelecidos, nomeadamente pelo trabalho colaborativo nos grupos de aprendizagem. Salientando o trabalho do treino da ação técnica do lançamento na passada, foi essencial para que todos os alunos conseguissem realizar esta ação em contexto de jogo.

A nível da dança, as estratégias aplicadas, nomeadamente a aplicação nos aquecimentos e durante uma estação na parte principal da aula, revelaram ter sido momentos chave para o alcance dos objetivos finais de ano dos alunos. A nível da dança tradicional, todos os alunos cumpriram os objetivos propostos; já a nível da dança social, nem todos os alunos conseguiram atingir os objetivos, uns pela pontualidade, principalmente nas aulas das 8:00 da manhã, e outros pela falta de coordenação de movimentos ao ritmo da música.

No ténis de mesa, todos os alunos cumpriram os objetivos pré-definidos, principalmente nos grupos 2 e 3 houve uma progressão significativa relativamente ao alcance do nível introdução. A situação de 1+1 para estes grupos possibilitou a cooperação entre pares, permitindo bater tanto de esquerda e direita, criando condições favoráveis para o companheiro poder devolver. A respeito do grupo 1, a situação de aprendizagem 1x1 permitiu o desenvolvimento do serviço curto e cumprido, mas principalmente foi crucial para consolidação de sequências de batimentos em diferentes trajetórias, dificultando as ações dos colegas.

Área da Aptidão Física

De acordo com os objetivos para o alcance da ZSAF dos testes FitEscola, a maioria dos alunos conseguiu atingir os valores referência para a sua idade. Este desenvolvimento deveu-se ao facto da integração do treino destas capacidades na parte preparatória e na parte

principal da aula. Como estratégia foi ainda criada uma estação na parte principal da aula para desenvolvimento destas capacidades; nessa atividade apliquei o método de treino intervalado de alta intensidade, onde a escolha dos exercícios foi definida em função das necessidades dos grupos de aprendizagens.

Quadro 18 - Aptidão Física 4ª Etapa

Aptidão Física	FSAF
Vaivém	-
Abdominais	-
Extensões de Braços	-
Impulsão Horizontal	-
Flexibilidade de Ombros	11,26,27
Senta e Alcança	10,15,16,19,25

Legenda: FZSAF – Alunos que se encontram fora da zona saudável de atividade.

Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, todos os alunos, sem exceção, cumpriram os objetivos propostos e os resultados positivos das fichas de avaliação espelham os conhecimentos adquiridos ao longo do segundo semestre. As estratégias aplicadas para o desenvolvimento desta área, como o questionamento no final das aulas e a aplicação dos conteúdos durante as atividades das aulas contribuíram, significativamente, para as aprendizagens dos alunos. Sabendo que não houve classificações negativas nesta área, os alunos ficaram habilitados a ter uma nota superior a 13 valores, como está estipulado no protocolo de avaliação da EBSC.

1.5. Projeto Específico Lecionação – Impacto da formação de grupos na integração de alunos com Défice Cognitivo Severo.

Na lecionação ao conhecer melhor os meus alunos, relativamente às características da turma, existiu a necessidade de apoio a um dos alunos, no seu processo de aprendizagem, por apresentar um Défice Cognitivo Severo. Em conversa com a professora de Educação Especial, a fim de perceber melhor sobre a situação do aluno em questão, verifiquei que existiam potencialidades e fatores significativos que poderiam ter impacto no progresso e desenvolvimento do mesmo. Como tal, o aluno em questão demonstrava gosto pela escola, estabelecia um bom relacionamento com os professores, manifestava motivação em atividades como a dança e realizava as tarefas autonomamente. Leitão (2010) menciona que afastar esses alunos com necessidades especiais das aulas, colocando-os com professores de educação

especial, retira a oportunidade de relação e interação com a turma, pondo em causa o desenvolvimento social dos alunos.

Neste sentido surge a criação de um projeto focado na formação de grupos e na integração de alunos com Défice Cognitivo Severo.

Quadro 19 - Objetivo Projeto Específico Lecionação

Objetivo Projeto Específico Lecionação
Analisar de que forma a formação de grupos pode contribuir para a integração de alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

No planeamento das aulas existem questões a ter em conta na formação de grupos, nomeadamente; em que grupo de trabalho é que o aluno deve estar para que haja aprendizagem, que alunos podem realizar este trabalho colaborativo em função das capacidades do aluno e que metas o grupo deve ter. A inclusão escolar não sugere uma mudança nos próprios alunos com NEE, mas sim alterações nas escolas, no processo de aprendizagem e na relação entre os restantes alunos (Leitão,2010).

Ao longo do ano letivo, o desafio passa por planear em função do aluno com NEE, promovendo sempre situações para que todos os membros do grupo possam atingir as metas definidas. Este projeto dividiu-se em 4 etapas.

Quadro 20 - Etapas Projeto Específico Lecionação

Projeto Específico Lecionação	
1ª Etapa 1/11/22 - 1/12/22	Pesquisa Bibliográfica; Conhecer a aluna; Definição de objetivos; Criação de adaptações curriculares para a aluna NEE.
2ª Etapa 1/12/22 - 31/3/23	Aplicação do Questionário: “Atitude dos alunos face à inclusão dos seus pares com deficiência”; Estratégias de inclusão e cooperação; Criação de grupos de trabalhos de acordo com as necessidades do aluno com NEE. Definir Objetivos por grupos em função da aluna.
3ª Etapa 31/3/23 - 1/6/23	Verificar progresso e a inclusão da aluna NEE. Aplicação de novas estratégias de inclusão e cooperação. Criação de novas equipas de aprendizagem, verificar efeitos da AC.
4ª Etapa 1/6/23 - 14/6/23	Verificar impacto das estratégias aplicadas ao longo do ano. Balanço sobre as dimensões de intervenção de um professor à formação de grupos.

1.5.1. 1ª Etapa Projeto Lecionação

O início do projeto de lecionação foi marcado pela pesquisa bibliográfica para perceber melhor as condições e as barreiras da aluna. Nesta etapa foi realizado um documento

que contempla as adaptações curriculares e situações de aprendizagem, de acordo com as capacidades da aluna.

Quadro 21- Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico Lecionação

Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico Lecionação
Conhecer a aluna com Necessidades Educativas Especiais;
Compreender os efeitos associados ao Défice Cognitivo Severo;
Elaborar o documento das adaptações curriculares significativas.

A referida aluna NEE apresentava défice cognitivo severo, sendo esta uma condição que está integrada nos distúrbios do neurodesenvolvimento. Estes são distúrbios comportamentais e cognitivos que surgem durante o período de desenvolvimento e envolvem dificuldades significativas na aquisição e execução de funções intelectuais, motoras, de linguagem ou sociais específicas (WHO, 2022). Estas perturbações mentais incluem distúrbios do desenvolvimento intelectual, transtorno do espectro do autismo e transtorno do défice de atenção e hiperatividade (TDAH), entre outros (WHO, 2022).

Segundo o relatório médico da aluna com NEE, esta enquadrava-se no TDAH, que se caracteriza por um padrão persistente de desatenção e hiperatividade que tem um impacto significativo nas atividades realizadas diariamente, nomeadamente no âmbito escolar, necessitando de apoio e acompanhamento especial com adaptação nas atividades realizadas em aula.

No final desta etapa, procurei elaborar um documento com as adaptações curriculares onde são caracterizados os objetivos de aprendizagem, as estratégias e os instrumentos de avaliação. Cada matéria do currículo sofreu alguns ajustes, com base nas necessidades e capacidades da aluna, tendo como objetivo a inclusão no grupo de trabalho e nas tarefas de aula.

1.5.1.1. Balanço 1ª Etapa Projeto Lecionação

No desenvolvimento deste projeto foi possível destacar um maior conhecimento sobre a aluna em questão, mas também de forma geral relativamente às Necessidades Educativas Especiais de alunos com distúrbios. A literatura consultada permitiu obter uma visão aprofundada sobre esta temática Défice Cognitivo Severo, assim como agir em função das capacidades e condições da aluna, a fim de integrá-la no processo de ensino aprendizagem à semelhança dos restantes alunos da turma. A inclusão de alunos NEE, na disciplina de EF, parte principalmente do professor ser capaz de aceitar e remover barreiras que limitam a

integração, considerando estas diferenças que existem, tendo como objetivo ajustar o ensino, adaptando as atividades. (Leitão,2010).

Durante a avaliação inicial, procurei conhecer melhor todos os meus alunos e em especial a aluna NEE, de modo a poder realizar Adaptações Curriculares Significativas (ACS) ajustadas às necessidades e capacidades da aluna. Analisadas as habilidades e competências da aluna, a avaliação inicial define os seus objetivos individuais. Dito isto, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 22 - Objetivos Individuais aluna NEE

Objetivos	
Basquetebol	- Drible Progressão em situação critério e início de jogo 3x3 - Receção com as duas mãos em situação de rabia e jogo 3x3 - Lançamento ao cesto sem oposição em situação de exercício critério;
Andebol	- Drible progressão em situação de exercício individual; - Receção com as duas mãos em situação de rabia; - Remate à baliza sem oposição em situação 1xGR
Voleibol	- Toque de dedos em situação de 1+1 e 2+2 - Serviço por baixo em situação individual ou jogo de serviço;
Atletismo	- Corrida de barreiras (obstáculos baixos) em 50m; - Lançamento do peso (bola afável) em situação de exercício critério;
Ginástica no solo	- Meia-Piruetta, Rolamento à frente, avião, folha em situação critério
Ginástica de Aparelhos	- Andar para a frente, para trás e realizar receção em equilíbrio em exercício na trave
Dança	- Movimentar de acordo com o ritmo em situação de dança livre;
Raquetes	- Serviço no badminton em situação critério de serviço; -Batimento no volante 1+1

Como evidenciado no apêndice XIII, todas as matérias do currículo sofreram algumas adaptações, nas quais foram aplicados instrumentos de avaliação e estratégias de acordo com as características da aluna.

1.5.2. 2ª Etapa Projeto Lecionação

A segunda Etapa do projeto lecionação, foi ao encontro do trabalho colaborativo e da perceção dos alunos sobre a inclusão da aluna NEE na turma. Os objetivos desta etapa estão identificados no quadro 23, procuraram verificar de que forma a formação de grupos nas atividades desenvolvidas em aula podem contribuir para a integração da aluna com NEE, assim como analisar os comportamentos dos restantes colegas de turma.

Quadro 23 - Objetivos 2ª Etapa Projeto Específico Lecionação

Objetivos 2ª Etapa Projeto Específico Lecionação
Pesquisar estratégias de inclusão e cooperação nas aulas de EF;
Criar equipas de aprendizagem nas atividades, de acordo com as necessidades do aluno com NEE;
Verificar a atitude dos alunos, face à inclusão dos alunos com NEE.

Na sequência da integração de alunos com necessidades especiais, é bastante importante a estruturação atempada e bem definida das aulas de educação física, nomeadamente como estas são realizadas a nível da sua dinâmica, organização e atividades desenvolvidas.

Para adaptar o processo de aprendizagem, em função das necessidades da aluna, foram tidas em conta as estratégias de inclusão e cooperação, nomeadamente a formação de grupos. A equipa de aprendizagem foi definida por seis elementos sendo que a constituição foi formada por um grupo heterogéneo de alunos. Tomlinson (2008) é um dos autores que defende e reforça a importância da formação de grupos e sugere que haja uma flexibilidade, aquando das atividades desenvolvidas, colocando alunos fortes em determinadas matérias a trabalharem em conjunto com alunos com dificuldades e, neste sentido, existe uma motivação na partilha de responsabilidade por forma a atingir os objetivos em grupo.

Como estratégia foi utilizada a perspectiva de Slavin (1991) que se foca na Aprendizagem Cooperativa (AC), que tem como objetivo primordial compreender as vantagens da formação de grupos na educação, nomeadamente nas aulas de EF, e como os objetivos e metas em grupo influenciam as interações e a aprendizagem dos alunos. Neste sentido, a estratégia inclusiva utilizada apoia a relação entre alunos de capacidades diferentes em função de objetivos, sendo que também sugere que se aprende mais e melhor em trabalho por equipas de aprendizagem (Correia, 2003).

Para a equipa de aprendizagem, foram definidos objetivos, em função das capacidades da aluna. Os objetivos passaram, essencialmente, pela capacidade de coordenação e pelo trabalho de tomada de decisão. Neste sentido, a estratégia para a formação de grupos passou por criar um ambiente de partilha de conhecimentos, onde a aprendizagem seja conjunta, em que as dificuldades de alguns não se tornem barreiras em qualquer atividade desenvolvida em aula (Barker, Wallhead, Brock, Goodyear & Amade-Escot, 2017).

Para o grupo de trabalho foram também propostas metas de aprendizagem. Estas recaíram sobre tarefas, nomeadamente, sobre o número de toques, receções, passes e finalizações, para que no final da etapa pudessem estar mais próximos de alcançar os

objetivos. Como estratégia de intervenção do professor, este passou por utilizar estas tarefas como recompensas com base no desempenho coletivo e individual de todos os membros, de forma que se crie nos alunos uma responsabilidade individual. Como tal, foi desenvolvida uma estrutura de recompensa interpessoal através desses incentivos em forma de metas, ou seja, os esforços sociais, através da motivação e desempenho de todos contribuem para o sucesso do grupo (Slavin,1991).

Nesta etapa, realizou-se um questionário, com a finalidade de compreender e analisar as atitudes de cada aluno, individualmente, face à integração de alunos NEE, na turma. Foi utilizado o questionário AID-EF - Atitudes dos alunos face à inclusão dos seus pares com deficiência nas aulas de Educação (Leitão, 2014). O questionário foi composto por duas partes, onde a primeira incidiu na obtenção de informações referentes ao aluno, bem como se em anos anteriores já tivessem tido contacto com alunos NEE, na sua turma. A segunda parte teve por base um conjunto de afirmações relativas à participação de alunos com NEE, nas aulas de EF, tendo o objetivo de obter a perceção individual dos restantes alunos de turma, face à sua experiência dentro e fora das aulas. Para efeitos de resposta foi utilizada uma escala de 1 a 6 que oscila entre Discordo Totalmente a Concordo Totalmente. Por fim, todas as questões do questionário tiveram em conta as crenças dos alunos.

1.5.2.1. Balanço 2ª Etapa Projeto Lecionação

Com a conclusão desta segunda etapa do projeto de lecionação, foi possível destacar a formação de grupos nas suas vantagens e benefícios para com o desenvolvimento educativo dos alunos, principalmente na inclusão da aluna NEE. Cada aluno, individualmente, de acordo com as suas características, teve um impacto e destaque diferente para com os restantes elementos dos grupos definidos aquando das atividades propostas.

Relativamente às estratégias de inclusão e cooperação, e tal como mencionado anteriormente, a AC é uma estratégia de exemplo, onde a formação de grupos foi amplamente utilizada, aquando das atividades em aula. Em paralelo à literatura consultada, as estratégias aplicadas nas matérias do currículo tiveram um papel significativo relativamente à colaboração dos alunos para com a aluna com NEE, de forma a atingir as metas e os objetivos propostos.

Tendo em conta as características da aluna, a equipa de aprendizagem foi essencialmente composta por alunos colaborativos. Neste sentido, a formação de grupo heterogénea possibilitou que os alunos referência em determinadas matérias, pudessem auxiliar a aluna com necessidades especiais. Como consequência deste objetivo, no que se

refere aos grupos onde a aluna NEE esteve integrada, o trabalho das equipas de aprendizagem estimulou todos os alunos a estarem envolvidos e focados no alcance das metas de aprendizagem que têm em comum, enquanto grupo. No entanto, ao longo das aulas, foi evidenciado que até alunos dentro do próprio grupo que apresentam algumas dificuldades nas tarefas, por exemplo na ginástica, tiveram o cuidado de apoiar e ajudar a aluna com NEE, na realização dos elementos gímnicos. Assim, o professor é o principal responsável pela gestão de grupos tendo como objetivo criar um ambiente social propício à aprendizagem. (Barker et al., 2017).

Esta estratégia de aprendizagem promoveu assim o envolvimento de todos os alunos, independente das diferenças individuais identificadas, estimulando processos cognitivos e de adaptação, principalmente em relação à aluna com NEE.

Por fim, de modo a compreender e verificar a atitude dos alunos, face à inclusão dos alunos com NEE, foi aplicado o questionário à turma do 10ºC. Foi possível observar, em primeiro lugar, que mais de 90% dos integrantes da turma responderam corretamente à questão do tipo de deficiência que a colega com NEE possui. Este fator é bastante positivo, uma vez que demonstra uma perfeita noção da condição desta aluna, sendo um ponto inicial fundamental à sua integração e cooperação entre colegas.

Seguidamente, foi possível observar que os alunos sentem que a presença de alunos com NEE não prejudica a aprendizagem. Mais de 86% demonstram que não sentem que este fator seja uma barreira ou um problema à aquisição de conteúdos nas matérias, durante as aulas. Acrescenta-se, ainda, que mais de 90% dos alunos não percecionam qualquer perturbação no normal funcionamento das aulas pela presença de alunos com NEE. Quase a totalidade dos alunos da turma considera que o seu divertimento nas aulas de EF não é de qualquer maneira afetado pela presença de alunos com necessidades educativas, como também que a sua participação não é alterada. Todas estas respostas, bastante favoráveis, constataam que não existem de forma significativa crenças de comportamento desfavoráveis.

Já relativamente a atitudes comportamentais favoráveis, é de destacar uma aceitação global dos alunos face à aluna com NEE, evidenciado que a sua presença promoveu desenvolvimento de comportamentos de tolerância e inclusão. Apesar de se observar que a presença da aluna nas aulas ajuda os restantes a compreender que devem colaborar mais uns com os outros, é ainda notória uma divergência de opiniões, relativamente ao facto de os alunos com NEE aprenderem mais se tivessem aulas separadamente dos alunos sem necessidades especiais.

Neste seguimento, demonstrado por mais de 85% da turma, a perceção global da turma em apoiar mais os colegas parece ter como consequência a autonomia de ajudar a aluna com NEE, aquando de alguma dificuldade. É necessário, assim, continuar a incentivar os membros da turma a terem cada vez mais disponibilidade na entreatajuda, sem medos ou receios, principalmente para com aqueles que necessitam de um apoio e acompanhamento especiais.

Estas perceções bastante positivas vão para além dos próprios alunos, uma vez que estes reconhecem que os seus pais e encarregados de educação compreendem que o facto de haver alunos com deficiência na turma não prejudica a aprendizagem dos seus educandos nas aulas de EF. Verifica-se um trabalho realizado em casa, por parte das famílias, de forma bastante enriquecedora, no sentido de não oprimir aqueles que são diferentes e necessitam de acompanhamento especial, assim como um sentimento de segurança para com a aprendizagem dos educandos que em nada é prejudicada.

Por último, foi possível compreender que os alunos não têm grande contacto com outras crianças com necessidades especiais fora da escola, parecendo ser a primeira experiência, neste âmbito, para a grande maioria dos alunos. Desta forma, é necessário que esta interação seja bem delineada e elaborada e, acima de tudo, que consiga demonstrar a importância da integração de todos os alunos, refletindo-se em EF inclusiva e posteriormente na integração de todos na própria sociedade (Aguilar & Duarte, 2005).

Ao realização e distribuição do presente questionário a meio do ano letivo possibilitaram compreender a experiência individual de cada aluno da turma para com a integração da aluna com NEE, permitindo, ainda, que sejam definidos objetivos de melhoria, caso seja necessário. No entanto, e positivamente, os resultados foram bastante favoráveis, demonstrando que a integração da aluna foi bem sucedida, não havendo qualquer impacto negativo na forma como os restantes alunos se sentem nas aulas de EF e na sua aprendizagem.

As estratégias definidas e as adaptações curriculares demonstram ter sido bem conseguidas, no sentido de promover a inclusão da aluna na turma, destacando, assim, a formação de grupos numa estratégia de cooperação de sucesso, face à temática estudada e experienciada.

Tendo em conta as atitudes reveladas pelos restantes alunos, fica assim comprovado que o acompanhamento e inclusão parte do professor, mas que os alunos demonstram noção de que devem continuar este trabalho de forma conjunta e sustentada, através da entreatajuda e colaboração nas equipas de aprendizagem.

1.5.3. 3ª Etapa Projeto Lecionação

A terceira etapa do projeto incidiu sobre a modificação de grupos de aprendizagem, de forma a verificar o envolvimento da aluna num diferente grupo de aprendizagem. Além disso, foram ainda aplicadas novas estratégias durante as situações de aprendizagem. Como tal, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 24 - Objetivos 3ª Etapa Projeto Específico Lecionação

Objetivos 3ª Etapa Projeto Específico Lecionação
Analisar o envolvimento da aluna durante as atividades físicas;
Criar situações de aprendizagem em que a aluna e o grupo desenvolvam as suas necessidades ao mesmo tempo.
Verificar efeitos da AC no desenvolvimento da aluna dentro de outro grupo de aprendizagem.

Para a criação de uma nova equipa de aprendizagem, tive por base as estratégias anteriormente aplicadas, definindo, assim, um grupo heterógeno com alunos colaborativos que fossem capazes de dar continuidade às aprendizagens da aluna.

Durante o ano letivo, fui conhecendo melhor as capacidades da aluna e fui adaptando o grupo de aprendizagem às suas necessidades. No entanto, dentro desse grupo de aprendizagem tentei adaptar as situações de aprendizagem para que todos pudessem estar a trabalhar na mesma situação e ao mesmo tempo. Nesta sequência, introduzi algumas estratégias nas áreas das atividades físicas e da aptidão física de forma a potencializar o desempenho e integração da aluna no grupo.

1.5.3.1. Balanço 3ª Etapa Projeto Lecionação

A respeito das modificações de grupos de aprendizagem, foi possível verificar que esta estratégia de AC, com a definição de metas e aprendizagens teve um contributo bastante importante no envolvimento e progresso da aluna.

Quanto às estratégias aplicadas nas duas áreas da EF, permitiram, uma vez mais, a integração da aluna, possibilitando, em particular, que todos os alunos do grupo estivessem a trabalhar nas suas necessidades. Com a adaptação destas situações foi possível desenvolver competências e aprendizagens para atingir os objetivos finais de ano.

Área das Atividades Físicas

Quanto às matérias de JDC, foi importante destacar a participação ativa do aluno, nas situações de aprendizagem em grupo. A estratégia que optei para essas situações foi que a aluna desse início às jogadas, utilizando gestos técnicos fundamentais, como o serviço, o drible e o passe. Por exemplo, no basquetebol, a aluna progrediu em drible com bola e quando chegou a zona do garrafão passou para um dos colegas e realizaram uma situação de 3x3 em

meio-campo. Com esta situação a aluna desenvolveu a técnica do drible e o passe, enquanto os colegas em situação de 3x3 desenvolveram a desmarcação e o passe e corte.

Na ginástica, para a aluna optei, em todas as situações, utilizar as ajudas, durante a execução dos elementos gímnicos. Uma vez que houve sempre a participação de um ou mais elementos do grupo nas ajudas, isso garantiu a segurança e permitiu a correção da prestação dos alunos, através do feedback. Essa estratégia visou promover a interação e o trabalho em grupo, promovendo o desenvolvimento dos alunos.

No atletismo, as situações de aprendizagem sofreram adaptações no sentido material, ou seja, na corrida de barreiras a aluna passou por cima de pequenos obstáculos. Já na matéria do lançamento do peso, o objeto de lançamento passou por ser uma bola de andebol de modo a facilitar o manuseamento da mesma e o padrão do lançamento.

No que diz respeito à matéria das raquetes, as adaptações foram feitas através do uso de outro objeto de contato com a raquete, como o uso de um balão, que permitiu que o aluno tivesse mais tempo de reação. Ao criar situações que possibilitam mais tempo de reação para o aluno, promovendo o desenvolvimento e melhorias no tempo de reação nas matérias de raquetes (da Costa et al., 2017).

Na dança, a adaptação passou pelas ajudas de um aluno ou do professor, quer na dança individual ou a pares, fomentando a participação ativa nas atividades e o deslocamento do aluno, de acordo com o ritmo da música.

Área da Aptidão Física

No que concerne o desenvolvimento da aptidão física, optei por realizar o método de treino intervalado, através da estação dedicada ao desenvolvimento das capacidades motoras através de um plano de exercícios ajustado às necessidades do aluno. Os exercícios escolhidos tiveram por base as características da aluna, sendo que a cooperação entre os colegas de grupo promoveu o desenvolvimento dos alunos.

1.5.4. 4ª Etapa Projeto Lecionação

Para a última etapa do projeto, os objetivos vão ao encontro de analisar os efeitos que as estratégias aplicadas ao longo do ano tiveram nas aprendizagens da aluna.

Quadro 25 - Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico Lecionação

Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico Lecionação
Verificar o impacto das estratégias aplicadas durante o ano letivo;
Refletir sobre o impacto da intervenção do professor nas dimensões MAGIC.

No que respeita às dimensões de intervenção de um professor de EF (Instrução, Organização, Clima e Avaliação), durante as aulas, optei por, ao longo do processo, aplicar as estratégias com base na pesquisa bibliográfica, na experiência de contacto com a aluna e no estudo realizado sobre o tema do seminário. No que respeita à intervenção no grupo da aluna, para realizar a instrução, utilizei um discurso claro e simples, acompanhado por recursos visuais, com foco nas ações que o aluno devia realizar. Na organização das aulas, formei grupos com base na AC. Procurei fomentar, desde o início, um clima que permitisse um ambiente social positivo, sem quaisquer oportunidades de discriminação ou exclusão de alunos. Por fim, privilegiei uma avaliação formativa ao longo do ano letivo.

1.5.4.1. Balanço 4ª Etapa Projeto Lecionação

Com base na avaliação final das competências da aluna, em consonância com os objetivos finais do ano, foi possível constatar uma progressão bastante significativa. A AC demonstrou ser uma estratégia eficaz sobre a integração de alunos com défice cognitivo severo. As metas e os objetivos propostos, ao longo do ano, confirmaram que foram realizadas adaptações adequadas às capacidades da aluna. De maneira geral, todos os objetivos foram alcançados com sucesso; no entanto, é fundamental garantir a continuidade dessas aprendizagens e estratégias de ensino no próximo ano letivo. Para isso, deixei com o GEF o projeto de seminário que aborda estratégias para integrar alunos com défice cognitivo severo, em EF.

Quanto ao envolvimento da aluna com a turma, foi, sem dúvida, um dos destaques e um enorme contributo para a sua integração durante as aulas de EF. Todos os alunos, sem exceção, tinham consciência das capacidades da aluna e, em momento algum, houve qualquer discriminação ou exclusão. De facto, o envolvimento da aluna foi um contributo essencial, pois foram os próprios alunos com dificuldades na disciplina de EF que muitas vezes a ajudaram em atividades das aulas.

Por fim, o meu papel enquanto professor, foi desde o início promover um clima de aprendizagem e sucesso para todos os alunos. Confesso que foi um desafio extremamente exigente. Cada momento desta experiência trouxe um novo nível de superação que permitiu explorar ao máximo as minhas capacidades como professor de EF. Foi uma oportunidade incrível de desenvolver estratégias inovadoras, adaptando-me às necessidades individuais dos alunos promovendo, assim, um ambiente inclusivo e estimulante. Apesar dos obstáculos, o resultado foi extremamente gratificante, pois pude testemunhar o crescimento e a evolução da aluna, ao longo de todo processo.

1.6. Professor a Tempo Inteiro

O projeto PTI decorreu num período de uma semana e tem como um dos objetivos vivenciar um horário completo de um professor de Educação Física. A semana do PTI foi realizada, de 16 a 20 de janeiro, e foram delineados os seguintes objetivos:

Quadro 26 - Objetivos PTI

Objetivos PTI
Melhorar no planeamento e organização das aulas beneficiando da qualidade de diferentes professores nestes domínios.
Gerir uma aula de 45 minutos, de forma a aprimorar rotinas;
Comunicar com alunos de diferentes faixas etárias, ajustando o feedback e conteúdos adequados às idades;
Melhorar a circulação em aula de maneira ter controlo visual em todas as situações de aprendizagem.

Com base nestes objetivos definidos, numa primeira fase, optei por consultar o *roulement*, de forma a verificar que turmas poderia lecionar, sabendo que não podiam coincidir com os horários das minhas atividades letivas.

Como critério pessoal privilegiei a leção de turmas dos diferentes ciclos, uma vez que este fator permite contactar com alunos de diferentes idades, assim como lecionar diferentes níveis de conteúdos, impactando de forma significativa no meu desenvolvimento, enquanto futuro professor. Paralelamente a este critério, outro fator determinante na escolha tomada focou-se no trabalho desenvolvido por três docentes em particular, que se destacaram na sua leção a nível social e profissional durante a minha observação das aulas, durante o ano letivo. Como tal, o trabalho colaborativo entre professores representa uma contribuição valiosa, uma vez que fomenta pensamento conjunto e a interação de vários saberes na melhoria do ensino (Roldão, 2007).

Neste seguimento, por estas razões e segundo o protocolo MAGIC, a fim de melhorar as dimensões de gestão de aula, nomeadamente o tempo e a circulação entre estações, assim como também de instrução através do ajuste *feedback*, foram escolhidas as turmas 5ºB, 7ºA e o 12ºB. Tal como refere Leal e Carreiro da Costa (2017), as dimensões de instrução e organização, são dimensões que os alunos consideram importantes na forma como o professor realiza a sua ação educativa.

Após a construção do horário, reuni com os professores titulares para perceber se estavam dispostos a cooperar. Ao lecionar as turmas destes 3 docentes, o objetivo passa por lecionar, planear e organizar em conjunto, dando continuidade ao processo de ensino e aprendizagem.

Quadro 27 - Horário PTI

Horário Professor a Tempo Inteiro					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h15 - 9h45	7ºA			10ºC	5ºB
9h00 – 9h45		4ºA - EB Lombos		Reunião de Núcleo	
10h00-11h30	Reunião Estagiários	12ºB			
11h40 - 13h10	5ºB (45m)	10ºC	7ºA (45m)	12ºB	
14h00 – 16h30			Desporto Escolar Surf		
16h00- 16h45	Direção Turma Hora +				
Legenda:	4ºA - EB Lombos Cooperação 5ºB – Filipe Eanes 7ºA – Ana Raquel 10ºC – Tomás Ferreira 12ºB – Eduarda Romão				

Na semana PTI, foram lecionadas 5 turmas: 4ºA, 5ºB, 7ºA, 10ºC e 12ºB. Importa referir que no 12ºano existe o regime de opção, onde são os próprios alunos que fazem escolhas relativamente às matérias do currículo, ou seja, segundo os PNEF no 12.º ano, o regime de opções entra em vigor, regime este que possibilita uma especialização das matérias, de acordo com os objetivos gerais, sendo que são duas matérias de JDC, uma de Atletismo ou uma de Ginástica, a Dança e duas das outras.

1.6.1. Balanço Professor a Tempo Inteiro

A semana de 16 a 20 de janeiro, foi sem dúvida, uma semana bastante enriquecedora no que diz respeito ao meu desenvolvimento, enquanto futuro professor de EF. A lecionação de turmas de vários ciclos foi um desafio pela experiência de lecionar um horário completo, na cooperação entre professores e também na comunicação com alunos de diferentes idades.

O trabalho colaborativo com os diferentes professores possibilitou uma organização e um planeamento conjunto das aulas, sendo que foi bastante enriquecedor pela troca de experiências e conhecimentos que mais tarde poderei aplicar nas minhas aulas e no meu futuro enquanto docente. A colaboração entre professores, sugere uma troca de ideias em conjunto que resulta de uma decisão, tendo como propósito uma finalidade em comum (Friend & Cook, 1990).

No início das aulas, procurei, desde logo, criar um clima relacional positivo em todas as turmas, fomentando uma ligação entre professor-aluno. Estratégias como conhecer os alunos, demonstrar respeito e entusiasmo pelos conteúdos foram muito proficuas,

relativamente à lecionação das matérias. Estes resultados vão ao encontro do estudo realizado por Leal e Carreiro da Costa (2017), que demonstra que os alunos atribuem grande importância à dimensão do clima de aula e à comunicação educada entre professor-aluno.

Quanto ao *feedback*, durante a lecionação, houve um número considerável do mesmo; no entanto, nas turmas do 4ºA, 5ºB, 7ºA, foi necessário um maior controlo na correção das prestações dos alunos, uma vez que é um fator crucial na aprendizagem e no desenvolvimento das habilidades motoras (Quina, da Costa & Diniz, 1995). Existiu ainda a preocupação de adaptar a linguagem de comunicação a estes alunos, devido à sua idade, sendo esta mais simples e clara.

Sobre as aulas de 45 minutos, estas acabaram por ser difíceis de gerir devido, precisamente, ao pouco tempo disponível. Adicionalmente, este tempo de prática acaba por ser condicionado, não só pela chegada tardia à aula de EF pela transição entre disciplinas e equipar, como também pelos tempos de instrução e tempo de transição entre tarefas. Estas aulas acabaram, assim, por não serem rentáveis na sua totalidade, sendo que, por vezes, não foi possível cumprir todos os tempos definidos para cada exercício ou até realizar todas as atividades pré-definidas.

De acordo com Piéron, (1999), citado por Martins, Gomes e Carreiro da Costa (2017) a circulação do professor em aula deve ser realizada por zonas periféricas. Em relação a esta questão, considero que houve melhorias, porque quando passava por todas as estações, já mantive todos os alunos no meu campo de visão. Neste sentido, esta circulação em aula permitiu assegurar, não só as condições de segurança, mas também a correção da prestação dos alunos.

Após esta semana em reunião com os professores titulares, foram mencionados aspetos positivos e questões a melhorar na minha intervenção. Com base nas observações dos colegas, foi destacado o clima de aula, a relação com os alunos, as estratégias de intervenção da lecionação da dança e o *feedback* durante as situações de aprendizagem. No que se refere aos pontos a melhorar, foi mencionado a organização das situações no espaço, que podiam estar um pouco mais afastadas e a gestão do tempo da aula, mais concretamente nas aulas de 45 minutos, deixando pouco tempo para os alongamentos e reflexão da aula.

Por fim, esta semana teve um impacto bastante significativo no meu processo de estágio, não só sobre a lecionação de diferentes turmas de diferentes faixas etárias, como também nos conhecimentos e boas “dicas” que os colegas me transmitiram, de forma a melhorar cada vez mais a minha intervenção pedagógica.

1.7. Colaboração 1ºCiclo (Coadjuvação 4ºano)

No início do estágio pedagógico, na escola EBSC, foi proposto ao Núcleo de estágio a Coadjuvação de uma turma do 1ºCiclo. No agrupamento de escolas de Carcavelos, optei por escolher uma turma de 4ºano da Escola Básica do 1º Ciclo e Jardim de Infância dos Lombos. A turma era composta por 26 alunos, sendo 14 alunos do género feminino e 12 do género masculino, com idades compreendidas entre os 9 e os 10 anos. A minha intervenção, ao longo do ano, no 1ºciclo, consistiu num momento semanal, durante um tempo letivo de 45 minutos.

Quadro 28 - Objetivos 1ºCiclo

Objetivos Estagiário 1ºCiclo	
	Coadjuvar uma turma do 1º ciclo planeando e lecionando as respetivas aulas.
	Dominar o currículo, as situações de aprendizagens e a comunicação no ensino do 1ºciclo;

A organização dos conteúdos no 1ºciclo é realizada por blocos. Esta organização pretende elevar as capacidades condicionais e coordenativas dos alunos, promover a cooperação entre pares e fomentar participação ativa e aperfeiçoamento das habilidades nas diferentes atividades. De acordo com as aprendizagens essenciais para o 1ºciclo, foram considerados os seguintes blocos: o bloco da Ginástica, o bloco de Jogos e o bloco de Perícias e Manipulações. A opção pelo bloco de Perícias e Manipulações, que é considerado para o 1.º e 2.º anos de escolaridade, deveu-se ao facto de terem sido identificadas, após a avaliação inicial, muitas dificuldades no que respeita à realização de ações motoras básicas, tais como; lançar, pontapear e apanhar um objeto.

Em colaboração com a professora titular, organizei e planeei a leção no 1ºciclo, realizando um planeamento por etapas. Ao longo do ano letivo foram definidos os seguintes objetivos identificados no quadro 29.

Quadro 29 - Etapas 1ºCiclo

Objetivos por Etapas 1ºciclo	
1ªEtapa	- Conhecer os alunos; - Implementar regras e rotinas; - Identificar dificuldades e potencialidades dos alunos;
2ªEtapa	- Desenvolver aprendizagens nas dificuldades dos alunos; - Formar grupos, em função das prioridades dos alunos;
3ªEtapa	- Dar continuidade nos blocos em que os alunos apresentam dificuldades;
4ªEtapa	- Consolidar os blocos que os alunos estiveram a desenvolver durante o ano letivo; - Verificar os resultados dos alunos nos blocos identificados como prioritários; - Recuperar os alunos com mais dificuldades.

1.7.1. Balanço 1º ciclo

No início da atividade letiva, a criação de regras e rotinas foram um facilitador de ensino, no que respeita à gestão de tempos e comportamentos durante as aulas. No 4º ano, implementei algumas rotinas, como por exemplo, a chegada ao espaço da aula, onde todos os alunos se posicionavam sentados no muro pelo seu respetivo número, a circulação entre as tarefas de aula, seguindo os ponteiros do relógio, a utilização de um sinal sonoro para iniciar, intervir e parar as atividades e, por último, a disposição dos alunos sentados em “U” no final das aulas, para a realização de alongamentos e questionamento.

Tal como referenciado acima, durante a avaliação inicial foram identificadas muitas dificuldades por parte dos alunos, a nível de perícias e manipulações. Neste seguimento, foi dada ênfase ao trabalho de desenvolvimento destas capacidades em todas as aulas. Em conjunto com a professora titular optámos por utilizar jogos de passe e receção, durante o aquecimento, fazendo ligação das aprendizagens a desenvolver durante a parte principal da aula.

Em relação ao desenvolvimento das atividades físicas, ao longo do ano letivo nos 3 blocos, houve uma progressão significativa de todos os alunos; no entanto, de acordo com as aprendizagens essenciais para o 4º de escolaridade, os alunos ainda se encontravam longe de atingir todos os critérios definidos para esse ano. Um dos motivos para esses resultados foi a falta de outro momento semanal para a lecionação da EF, opção que é da responsabilidade do professor titular, uma vez que é a responsável pela gestão da carga horária de acordo com as componentes do currículo. Este problema está intimamente ligado com a falta de formação dos professores, bem como a carência de recursos materiais e instalações adequadas (de Sousa & Pereira, 1992). Por fim, o principal motivo para os resultados verificados foi marcado pelo impacto negativo que a Covid-19 teve no desenvolvimento das crianças. No geral, 1,3 bilhão de crianças em todo o mundo perderam o acesso ao ensino e, quando os sistemas educacionais implementaram o ensino à distância, nem todos os alunos tiveram acesso (Schady, Holla, Sabarwal & Silva, 2023). Os constrangimentos da pandemia tiveram impacto nas crianças pelo que houve uma redução significativa na prática de atividades físicas e um aumento considerável de comportamentos sedentários (Genin et al., 2021).

De acordo com a lei de bases do sistema educativo (DL 55/2018, Artigo 21º), esta refere que a coadjuvação entre docentes procura promover a qualidade e eficiência educativas pela partilha de saberes e experiências. Neste sentido, todos objetivos definidos foram

cumpridos com sucesso, não só pela partilha de conhecimentos, mas também pela colaboração a fim de promover um ensino de qualidade.

A nível de gestão e condução das aulas, fui parte ativa lecionando-as autonomamente. As estratégias, como a criação de estações de aprendizagem durante as aulas, permitiram assegurar um maior controlo dos alunos através do *feedback*, bem como assegurar todas as condições de segurança. A relação entre professor-aluno facilitou o envolvimento dos mesmos durante as tarefas, tendo sido demonstrado pelo compromisso e por clima positivo ao longo das aulas.

Durante o ano letivo, optei por utilizar um estilo de ensino de comando, garantindo a responsabilidade principal em todas as decisões de impacto, estabelecendo uma série de tarefas a serem realizadas, nas quais os alunos devem repetir os exercícios com base no modelo apresentado (Gomes, L et al., 2017). Durante os aquecimentos utilizei esta metodologia para realização de exercícios de deslocamentos, equilíbrios, coordenação, força e flexibilidade garantindo, assim, a gestão e controlo de comportamentos dos alunos.

A nível de estratégias e abordagens de ensino no 1º ciclo, estas tiveram um impacto significativo na minha formação pela que foi necessário ajustar a linguagem, em função da interpretação dos alunos, tendo assim eficácia na instrução das atividades. Uma das estratégias de destaque foi a instrução das tarefas, a apresentação das mesmas em narrativa, despertou interesse e motivação dos alunos no decorrer das atividades em aula.

Por último, é importante ressaltar que a coadjuvação entre professores desempenha um papel fundamental. A colaboração entre os docentes visa promover a qualidade e eficiência do ensino por meio da partilha de conhecimentos e experiências. Nesse contexto, a intervenção dos professores com formação específica em determinada área tem como objetivo não apenas a troca de saberes, mas também a promoção de um ensino de excelência, em estreita colaboração com o professor titular da turma.

Por fim, a coadjuvação entre professores tem um papel essencial, a colaboração entre professores busca fomentar a qualidade e eficiência do ensino por meio de partilha de conhecimentos e experiências. Nesse sentido, a intervenção por parte de professores com formação específica numa área visa não só troca de saberes, mas também a promoção de um ensino de excelência.

1.8. Balanço Final Lecionação

O processo de ensino-aprendizagem é influenciado pela maneira como o docente estrutura e planeia a sua ação educativa, sendo que a aplicação de um modelo de PPE revelou-se

fundamental para o progresso dos alunos ao longo do ano letivo. Na conceção do planeamento do ensino, a definição de objetivos surge como função orientadora no processo ensino-aprendizagem (Silva & Lopes, 2015). Nas turmas do 10^oC e 4^oA, em cada uma das etapas do planeamento, foram definidos e apresentados os objetivos como parte fundamental de todo o processo, uma vez que tem impacto significativo nas aprendizagens dos alunos.

Ao longo da minha intervenção procurei realizar uma avaliação formativa, visando garantir a flexibilidade de gestão e adaptação do ensino face às características dos alunos. A definição de objetivos de aprendizagem, uma avaliação formativa e o *feedback* são fatores que promovem um ambiente propício à aprendizagem e desenvolvimento dos alunos (Silva & Lopes, 2016).

Na avaliação inicial, tive algumas dificuldades na identificação das competências dos alunos, cometi o erro de durante as aulas observar e avaliar todos os alunos nas diversas situações de aprendizagem, sem direcionar o foco naqueles em que é mais difícil caracterizar suas ações (Carvalho, 1994).

Com base nas matérias prioritárias por grupo de aprendizagem, evidenciaram-se o voleibol, o basquetebol e a ginástica no solo como disciplinas que necessitaram de uma maior intervenção. Ao longo das etapas, foram implementadas dinâmicas e estratégias visando aprimorar o desenvolvimento dos alunos. Dentre estas abordagens, destaco a formação de grupos heterogéneos, em que os alunos de referência desempenharam um papel fundamental no processo de aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades. No que diz respeito ao alcance dos objetivos finais de ano, a maioria dos alunos conseguiu atingir os objetivos estabelecidos, com a exceção de um caso em particular devido, à falta de assiduidade no segundo semestre ficando, assim, retido na disciplina de EF.

Um dos principais destaques nessa área foi o desafio da integração de um aluno com NEE. Como esta foi a minha primeira experiência no contato com alunos com défice cognitivo severo, ao longo do processo desenvolvi estratégias específicas para atender às necessidades do aluno, assegurando a sua participação ativa e o seu desenvolvimento num ambiente educacional inclusivo. Destaco a estratégia de formação de grupos por meio da AC, que resultou num trabalho colaborativo entre os alunos, visando alcançar as metas e os objetivos de aprendizagem. Esta abordagem permitiu entreajuda, na promoção da interação social, potencializando o desenvolvimento, tanto do aluno com NEE quanto dos seus colegas.

A semana PTI foi um momento bastante relevante para a minha formação, principalmente pela colaboração entre professores do GEF, a nível de trocas de experiências e no

planeamento conjunto com finalidades em comum (Friend & Cook 1990). Devo reconhecer que nem todos os objetivos foram alcançados. Um objetivo em particular foi a gestão eficaz de uma aula de 45 minutos, pois existem diversas condicionantes que um professor precisa intervir, nomeadamente, a chegada tardia à aula e a gestão dos momentos de instrução.

A coadjuvação no 4ºano de escolaridade proporcionou a aquisição de estratégias e abordagens pedagógicas para o ensino de crianças do 1ºciclo. Evidencio a relação professor-aluno como uma ligação fundamental na criação de um clima positivo e enriquecedor, que favorece a aprendizagem dos alunos. A principal estratégia que destaco na minha intervenção foi na instrução das tarefas, ou seja, a apresentação das mesmas em narrativa, que despertou o interesse, empenho e desafio nas atividades em aula.

A respeito da minha intervenção, ao longo do ano letivo, defini os objetivos com base nos protocolos MAGIC e avaliei o meu desempenho em cada etapa, recebendo *feedback* dos orientadores da escola e da faculdade, bem como do meu colega de estágio. No que diz respeito à ação educativa, destaco o meu desenvolvimento na dimensão instrução, tendo havido melhorias na qualidade e frequência de *feedback* aquando das prestações dos alunos.

Por último, toda a experiência e trabalho desenvolvido, ao longo do ano, teve um impacto significativo na construção da minha formação, enquanto professor, proporcionando-me enriquecimento pessoal e profissional.

2. Direção de Turma

A Direção de Turma (DT) é uma das 4 áreas do estágio pedagógico, deste modo, fui assessor do Diretor de Turma. A escolha do diretor de turma é feita pelo diretor da escola, elegendo um dos professores da turma (DL 137/2012, Artigo 44º). O DT é um professor que tem um papel bastante preponderante no que diz respeito à comunicação e à gestão da turma, dentro e fora do Estabelecimento de Ensino. Boavista e Sousa (2013), destaca que o DT constitui uma peça fundamental na relação interna, não só entre a turma e o grupo dos professores, bem como na relação externa que estabelece com os encarregados de educação. Já Clemente e Mendes (2013), salientam que, na gestão do processo educativo, o professor deve desempenhar um papel de liderança ao orientar todos os aspetos relacionados à formação de seus alunos.

A turma do 10ºC é uma turma de Ciências e Tecnologias composta por 28 alunos, sendo 13 raparigas e 15 rapazes com uma média de idades de 15 anos. Relativamente à nacionalidade dos elementos da turma, 27 alunos são portugueses e um de nacionalidade brasileira. No que se refere a casos especiais, existia um dos alunos que apresenta Necessidades Educativas Especiais e outro aluno com Dislexia. A DT foi a professora de matemática, uma professora com bastante experiência no que se refere a direções de turma e anos de lecionação.

Tal como referido anteriormente, a Direção de Turma faz parte da orientação dos alunos durante o seu percurso escolar, sendo trabalhadas questões, informações e problemas relacionados com a turma, Encarregados de Educação (EE), Conselho de Turma (CT) e Direção da Escola. Neste seguimento, no horário escolar, estavam marcadas duas horas de intervenção do diretor de turma, a Hora+ com os alunos e a hora para atendimento aos Encarregados de Educação.

2.1. 1ª Etapa Direção de Turma

Esta primeira etapa resultou da obtenção de informações dos alunos que possam ser identificadas como intervenções prioritárias. Os objetivos desta passaram por um melhor conhecimento dos alunos, dos EE e do CT.

Quadro 30 - Objetivos 1ª Etapa DT

Objetivos 1ª Etapa DT
Verificar historial dos alunos, relativamente a anos anteriores;
Conhecer o Conselho de Turma;
Identificar questões prioritárias;
Aplicar o Questionário Protocolar EBSC.

2.1.1 Plano 1ª Etapa Direção de Turma

No início do ano letivo, em conjugação com a DT, foram marcadas reuniões com os alunos, com os EE e com o CT. Para a intervenção junto dos alunos, procuramos desenvolver um documento com informações, a nível de horários, regulamento da escola e procedimentos de inscrição, na plataforma *Google Classroom*. Para a reunião com os EE, optámos por realizar um *powerpoint*, não só com algumas informações e procedimentos sobre o ano letivo, mas também com esclarecimentos sobre os horários de atendimento aos EE. Para identificar informações sobre os alunos e EE, aplicamos um questionário protocolar da EBSC. Por último, para a reunião de CT, foram definidos objetivos, nomeadamente conhecer os professores de cada unidade curricular, verificar o historial dos alunos em anos letivos anteriores e identificar alunos com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão.

2.1.2. Balanço 1ª Etapa Direção de Turma

Na primeira Etapa foi realizado o questionário protocolar da Escola EBSC. As informações obtidas sobre os alunos e EE foram ao encontro dos hábitos de estudo, horas de sono, tempos livres e apoios escolares que possuem. De acordo com essas informações nos questionários e dados registados dos anos anteriores, verificámos que existiam dois alunos com retenção no ano de escolaridade atual.

Após as reuniões, pudemos verificar que existiram outros dois alunos com medidas de suporte à aprendizagem e à inclusão, nomeadamente medidas universais e seletivas, sendo aplicadas diferenciação pedagógica e acomodações curriculares. Num dos casos era um aluno com NEE, apresentando medidas seletivas com adaptações curriculares, apoio psicopedagógico e reforço da aprendizagem. Para este aluno foi necessário a criar um plano individual de competências de autonomia pessoal e social.

2.2. 2ª Etapa Direção de Turma

Durante o início do ano letivo foram identificados alguns problemas, não só a nível das aprendizagens, bem como a nível do comportamento. Importava intervir sobre as questões analisadas e, como tal, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 31 - Objetivos 2ª Etapa DT

Objetivos 2ª Etapa DT
Intervir sobre os problemas de pontualidade e comportamento da turma.
Sinalizar alunos para apoio, intervenção com foco académico.
Intervir sobre a situação de assiduidade dos alunos nº11 e 12;
Elaborar o Plano de Turma;
Organizar e planear a reunião de CT.

2.2.1. Plano 2ª Etapa Direção de Turma

Nesta etapa foi elaborado o Plano de Turma (PT). Este é um documento que caracteriza cada turma, onde está identificada toda a informação sobre os alunos, sobre os EE, medidas de suporte, Plano Anual de Atividades (PAA), os problemas diagnosticados, as estratégias de atuação, as atividades de enriquecimento curricular e o desempenho dos alunos. Ao longo do semestre, em conjunto com a DT, este documento foi sendo construído gradualmente.

Relativamente aos problemas identificados, a nível de comportamentos no 10ºC, a pontualidade foi um ponto crítico no global da turma, já a assiduidade de dois alunos foi bastante preocupante. A participação desorganizada, nas atividades em aula, foi outro ponto diagnosticado. Durante esta etapa a intervenção foi feita nas reuniões de CT, de modo a encontrar uma estratégia, no sentido de alertar os EE para a situação destes alunos. Por outro lado, a nível das aprendizagens, os alunos apresentavam imaturidade, dificuldades de interpretação e falta de métodos de estudo.

Relativamente às Medidas de Suporte à Aprendizagem e à Inclusão, cada professor teve de produzir um documento referente às medidas identificadas, com o propósito de realizar as adaptações curriculares, de acordo com as necessidades dos alunos. Estas adaptações sugerem objetivos de aprendizagem, estratégias e instrumentos de avaliação.

De acordo com a calendarização de DT, foi agendada a reunião de CT, ou seja, a reunião de final de semestre, onde foram lançadas as avaliações e feito um balanço desde o início do ano letivo.

2.2.2. Balanço 2ª Etapa Direção de Turma

Ao longo da segunda etapa, em conjunto com a DT, foi construído o PT onde foram identificadas todas as informações e projetos desenvolvidos referentes ao 10ºC.

Após a sinalização dos alunos com medidas suporte à aprendizagem, foram elaboradas as adequações curriculares sendo estas validadas pela Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI), pela DT e pelo CT. Na reunião comprovou-se que os alunos ainda estão em fase de aquisição.

Quanto às intervenções do CT, foram definidas as estratégias globais de atuação para os problemas anteriormente identificados. As estratégias passaram por direcionar os alunos, no sentido de desenvolverem métodos de estudo que lhes permitisse superar obstáculos e superar as dificuldades na aquisição das competências necessárias para melhorarem o seu sucesso escolar. Outras das estratégias teve por objetivo a realização de trabalhos em grupo, trabalho individual orientado, auto e heteroavaliação e, por fim, utilização da plataforma *Google Classroom* como método de apoio ao estudo. Por último o CT, analisou a situação dos alunos números 11 e 12, relativamente à sua assiduidade. Foram efetuados contactos com os Encarregados de Educação por parte da Diretora de Turma e da Direção da Escola, com o objetivo de alertar para a situação.

Quanto às avaliações da turma, no final do semestre, nomeadamente dos alunos nº10, 20, 26, 28, que tiveram classificações que necessitam de intervenção, estes foram propostos para apoio, sendo aplicadas medidas de intervenção com foco académico.

2.3. 3ª Etapa Direção de Turma

Esta etapa marcou o início do segundo semestre. Fundamentalmente foi uma etapa de continuidade e análise, nomeadamente, das estratégias de intervenção aplicadas, para que os alunos pudessem melhorar os seus resultados académicos.

Quadro 32 - Objetivos 3ªEtapa DT

Objetivos 3ªEtapa DT
Dar continuidade ao processo de alunos com medidas curriculares;
Verificar o efeito das estratégias globais de atuação;
Acompanhar os alunos 10,20,26,28 na aplicação de medidas de intervenção com foco académico;
Analisar as situações de assiduidade dos alunos nº11 e 12;

2.3.1. Plano 3ª Etapa Direção de Turma

Para esta etapa foram propostos os alunos nº10, 20, 26 e 28 para frequentarem o apoio nas disciplinas de Matemática e Físico-Química. Estas medidas de intervenção com foco académico, em tempos extracurriculares, foram aplicadas para permitir que os alunos pudessem adquirir aprendizagens de forma a obter um bom desempenho nessas unidades curriculares até ao final do ano letivo.

Nesta etapa, o CT optou por considerar que se deveria continuar a estimular uma cultura de exigência, sendo que as medidas implementadas em conselhos de turma anteriores foram mantidas. Em conjunto com a DT, estivemos atentos às necessidades dos alunos entrando em contacto com os EE, solicitando o seu envolvimento e colaboração sempre que se verificava necessidade de intervenção.

No que respeita às situações de assiduidade dos alunos nº11 e 12 foram, novamente, efetuados contactos com os EE por parte da DT e da Direção da Escola, com o objetivo de alertar para a situação reincidente.

2.3.2. Balanço 3ª Etapa Direção de Turma

No que diz respeito ao desenvolvimento dos alunos propostos para o apoio nas disciplinas de Matemática e Físico-Química, obtive informações junto dos responsáveis que os alunos demonstraram empenho e que o *feedback* sobre a prestação dos mesmo foi positivo, relativamente às aprendizagens.

Quanto à situação de assiduidade dos alunos sinalizados, o aluno nº12 acabou por desistir de frequentar as aulas pelo que não se identificava com o curso escolhido, no início do ano letivo. Já o aluno nº11 melhorou significativamente a sua assiduidade.

2.4. 4ª Etapa Direção de Turma

Esta etapa incidiu sobre o balanço final no que respeita às decisões e intervenções feitas ao longo do ano letivo, bem como na preparação da reunião e na concretização da SC. Assim, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 33 - Objetivos 4ª Etapa DT

Objetivos 4ª Etapa DT
Realizar o balanço do processo de alunos com medidas curriculares;
Concluir a situação de assiduidade do aluno nº12
Concluir o Plano de Turma;
Concretizar o projeto Saída de campo;
Analisar o efeito das estratégias globais de atuação;

2.4.1. Plano 4ª Etapa Direção de Turma

Relativamente, ao processo dos alunos com medidas curriculares (DL 54/2018, Artigo 9.º), nesta etapa foram aplicadas as avaliações dessas medidas. Em reunião de CT, foram aferidas estas medidas aplicadas que, posteriormente ficaram, em ATA. Com o final do ano letivo, foi concluído o PT, plano este que contém todas as informações detalhadas sobre o 10ºC.

Na reunião de CT, foi definida ordem dos trabalhos, onde foram aferidas as avaliações dos alunos, a apreciação dos comportamentos e assiduidade, a atualização e avaliação do PT e a proposta dos alunos no quadro de mérito.

A situação do aluno nº12 acabou por revelar uma má opção, durante o início do ano letivo o que levou à sua retenção no 10ºano de escolaridade. Em colaboração com a DT, com

o EE e a Direção da Escola foram justificadas as faltas no final, pelo que os EE são responsáveis pela pontualidade e assiduidade dos seus filhos. No caso de muitas faltas injustificadas, a escola tem a obrigação de participar à Comissão de Proteção de Crianças e Jovens ou ao Ministério Público (DL 51/2012, Artigo 18º).

2.4.2. Balanço 4ª Etapa Direção de Turma

Relativamente às medidas universais aplicadas aos alunos, durante o ano letivo, constatou-se que apenas o aluno nº28 não apresentou resultados satisfatórios, ficando, assim, retido no 10º, o que indica que essas medidas não foram eficazes para esse estudante, em particular. As medidas seletivas aplicadas ao aluno nº20 que, apresentava Dislexia moderada, foram eficazes; no entanto, este aluno, apesar de sentir dificuldades em algumas disciplinas, continuou a revelar entusiasmo e empenho nas atividades propostas diariamente.

Por fim, a avaliação das medidas adicionais da aluna nº2, revelaram ter sido eficazes, o que é extremamente benéfico para o desenvolvimento deste aluno, sabendo que é um aluno com NEE. Este trabalho foi desenvolvido, ao longo do ano, com a professora de Educação Especial, numa lógica de corresponsabilização. Este processo envolveu também, os docentes do CT e outros intervenientes no processo de ensino e aprendizagem dos alunos, na definição de estratégias de diferenciação pedagógica e no reforço das aprendizagens.

Em termos de aproveitamento da turma, destaco dois alunos pelo excelente trabalho desenvolvido ao longo do ano, obtendo uma média superior a 17 valores. Como reconhecimento dessa conquista, foram propostos para integrarem o quadro de excelência.

2.5. Projeto Específico DT – Aumentar as horas de sono e o tempo de atividade física regular.

No âmbito da Direção de Turma, tal como em anos anteriores, no início do ano letivo, foi realizado o questionário protocolar da EBSC, com o objetivo de obter informações sobre os alunos e EE. Após avaliar as respostas dos questionários, evidenciou-se, pela negativa, que 19 alunos apresenta um número de horas de sono inferior às que são recomendadas, como é possível observar a figura 1. A *National Sleep Foundation* refere que na faixa etária dos adolescentes são recomendadas 8 a 10 horas de sono, o que efetivamente não se verifica na turma lecionada, refletindo-se no rendimento escolar dos alunos.



Figura 1 - Gráfico Horas de Sono 10°C.

Neste sentido, a partir desta problemática, surge a necessidade de intervir nos estilos de vida saudável destes alunos. Um estilo de vida saudável é caracterizado pela aquisição e manutenção de comportamentos que promovam a saúde e previnam doenças durante o ciclo de vida, sendo que o próprio indivíduo é quem desempenha ativamente um papel no desenvolvimento destes comportamentos (Silva & Costa, 2011). Mais especificamente, para crianças e adolescentes, há fortes evidências de que a prática de atividade física, pouco tempo de ecrã, uma alimentação saudável e horas de sono regularizadas são comportamentos que contribuem para a saúde e para um estilo de vida saudável. A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades” (OMS, 1948, p. 16). Refere também que em crianças e adolescentes (5-17 anos) a prática de atividade física traz benefícios para a saúde, melhora a aptidão física, a saúde cardiometabólica, a saúde óssea, a cognição, a saúde mental e a redução da adiposidade. Neste sentido, é recomendado pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa por dia. Sabendo que a disciplina de EF tem contributos importantes no combate ao sedentarismo, é necessário criar uma rotina nos alunos, nos dias em que não têm aula de EF (OMS, 2020).

Neste âmbito, a prática assídua de atividades físicas tem vindo a ser cada vez mais referenciada como um fator determinante na promoção de um estilo de vida saudável. No entanto, apesar de ser cada vez mais evidenciada a relação intrínseca entre a atividade física e o estado saudável de saúde, é surpreendente que ainda exista um alto grau de sedentarismo na nossa sociedade (Silva & Costa, 2011).

Jenkins (2007), por exemplo, é um dos autores que destaca estas evidências, relativamente ao estilo de vida saudável, dando ênfase ao facto de que o sedentarismo é o

terceiro maior problema a nível mundial que acarreta um risco de mortalidade e o quinto a nível de incapacitação. Vários autores enfatizam que ainda existe uma grande percentagem de adolescentes que não praticam atividade física regularmente, chegando a apresentar valores inferiores a 50% aqueles que são fisicamente ativos (Silva & Costa, 2011).

Adicionalmente, e em relação aos hábitos de sono, este desempenha um papel essencial na saúde individual, uma vez que tem um papel fundamental no sistema imunológico e no desenvolvimento cognitivo, apesar de poder sofrer mudanças significativas durante a adolescência devido a fatores fisiológicos e ambientais (Al-Wandi & Shorbagi, 2020).

O sono insuficiente na adolescência está associado a resultados adversos que afetam o estilo de vida nesta fase tão determinante para o desenvolvimento dos jovens. Alfonsi, Scarpelli, D'Atri, Stella e De Gennaro (2020), refere que as três principais áreas do funcionamento diurno são afetadas pela restrição do sono: saúde mental e física, desempenho cognitivo e académico e comportamentos de risco. A privação de sono em adolescentes também está amplamente associada a outros problemas como a dor de cabeça, fadiga persistente e dor lombar, cervical e abdominal (Alfonsi et al., 2020).

Destacam-se, ainda, como consequências da privação de sono a falta de criticidade e criatividade, falta de motivação e desatenção, habilidades de tomada de decisão e, em particular, o desenvolvimento cognitivo, onde a adolescência é um período crítico da evolução (Owens, 2014).

Adicionalmente, o comportamento compensatório de dormir horas a mais, nos fins de semana, com o objetivo de fornecer algum alívio temporário da sonolência, gerada por sono insuficiente durante a semana, leva a ciclos sono-vigília interrompidos e à perpetuação do estado de alerta comprometido durante a semana (Owens, 2014).

Existe uma forte ligação entre a qualidade do sono e a saúde física na adolescência, onde as principais consequências referem-se à desregulação metabólica e à morbilidade cardiovascular, destacando-se, como exemplos, o aumento do peso corporal, um maior risco de obesidade e uma atividade física reduzida (Alfonsi et al., 2020).

Por exemplo, um estudo epidemiológico realizado em São Paulo, destaca a diferença dos hábitos de sono entre adolescentes fisicamente ativos e sedentários, revelando que apenas 27% das pessoas fisicamente ativas queixam-se de insónias, em comparação com 73% das pessoas sedentárias (Silva & Costa, 2011). A atividade física melhora tanto a qualidade como

a quantidade do sono e pode ser usada como uma intervenção eficaz para quem tem problemas neste setor (Al-Wandi & Shorbagi, 2020).

À medida que os anos passam, os comportamentos de um estilo de vida saudável em adolescentes vão diminuindo significativamente, não só por passarem mais tempo sem supervisão, bem como os seus interesses passam a ser diferentes, muitas vezes por influências dos colegas (Marques, Loureiro, Avelar, Naia & Matos, 2020). Por este motivo, de forma a tentar reverter este padrão, destaca-se a importância dos programas de promoção de saúde, com enfoque nos jovens, uma vez ser esta uma etapa da vida significativa na aquisição de comportamentos de vida saudável que irão replicar-se para o resto da vida. Estes programas devem garantir metas de redução da quantidade de tempo gasto em atividades sedentárias, assim como estimular comportamentos saudáveis regulares, relativamente a hábitos de sono, garantindo sempre o envolvimento ativo e permanente dos pais para que estes fatores estejam a ser cumpridos.

Nasce, assim, o presente projeto, com o objetivo de consciencializar os alunos da importância das horas de sono e do tempo de atividade física regular em jovens e adolescentes. O projeto será dividido em 4 etapas, como demonstrado no quadro 34, tendo como foco principal a reflexão dos alunos sobre as suas rotinas diárias.

Quadro 34 - Etapas Projeto Específico Direção de Turma

Projeto Específico Direção de Turma	
1ª Etapa 1/11/22 - 19/12/22	Recomendações de atividade física e horas de sono para jovens e adolescentes Apresentação das Rotinas dos alunos.
2ª Etapa 19/12/22- 6/2/22	Reflexão e introspeção sobre o seu estilo de vida.
3ª Etapa 6/2/22 – 8/4/22	Compreensão da importância das horas de sono e atividade física regular para jovens e adolescentes. (Projeto PES - Atividade do Sono Saudável)
4ª Etapa 8/4/22- 12/6/22	Verificar o contributo do projeto para a compreensão da importância das horas de sono e da atividade física regular para jovens.

2.5.1. 1ª Etapa Projeto DT

A primeira etapa do projeto incidiu, principalmente, em conhecer melhor os alunos de modo a identificar comportamentos saudáveis e comportamentos de risco, permitindo sustentar o desenvolvimento do tema de estilos de vida saudável, consoante as necessidades identificadas.

Quadro 35 - Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico DT

Objetivos 1ª Etapa Projeto Específico DT
Desenvolver o tema estilos de Vida Saudável com os alunos;
Conhecer as Rotinas dos alunos;
Analisar hábitos críticos dos alunos.

O projeto iniciou-se com uma breve introdução à temática dos estilos de vida saudável, alertando os alunos para os dados obtidos e verificados através do questionário protocolar da escola EBSC. Foram ainda evidenciadas recomendações relativamente ao tempo de prática de atividade física diária e horas de sono para a sua faixa etária. Seguidamente, a estratégia passou por conhecer ao pormenor as rotinas dos alunos, com o objetivo de verificar que hábitos e costumes realizavam durante o seu dia-a-dia. No tempo respetivo ao horário da Hora+, os alunos apresentaram a sua rotina em formato *powerpoint*, fotografias ou vídeos. Posteriormente à exposição de cada rotina, realizavam a sua reflexão, qualificando-a com uma cor através da plataforma online *Mentimeter*, plataforma onde os alunos utilizaram o telemóvel pessoal para dar a sua opinião. As cores foram as de um semáforo, sendo que a cor verde foi uma boa rotina, o amarelo uma rotina com algumas lacunas e o vermelho uma rotina descuidada. Em seguida, justificaram a cor escolhida com uma breve reflexão.

2.5.1.1. Balanço 1ª Etapa Projeto DT

Ao longo destas semanas de apresentações, foi possível observar que muitos dos alunos, apesar de cumprirem alguns hábitos de vida saudável, apresentavam lacunas no seu dia a dia que têm impacto no rendimento, não só a nível físico, bem como a nível escolar.

Quadro 36 - Análise das Rotinas dos alunos

Rotinas	
Alunos	Rotina
10,19, 25,26	Vermelho
1,3,5,8,11,16,17,23,24,27.28	Amarelo
3,4,6,7,9,12,13,15,20,21,22,29	Verde

A fase da adolescência é a fase da vida onde é identificado um maior desvio relativamente a comportamentos saudáveis (Marques et al., 2020). Isto é evidenciado também com base nos dados qualitativos e respetivas justificações, onde se verificava que uma grande quantidade de alunos da turma que apresentava desvios no que se refere à adoção de um estilo

de vida saudável, nomeadamente a nível do número de horas de sono e a pouca atividade física regular, para além das aulas de EF. Estes resultados foram preocupantes, sendo que alguns alunos não apresentavam qualquer atividade física para além das aulas de EF.

Esta problemática agravou-se com o facto de os alunos em questão não apresentarem bons hábitos de sono, sendo que este tema também se encontra relacionado com a prática de atividade física diária. Naturalmente, estes efeitos nocivos ao funcionamento cognitivo prejudicam o desempenho escolar, onde vários estudos retratam a noção de uma forte correlação entre qualidade de sono escassa e baixo desempenho escolar (Alfonsi et al.,2020).

2.5.2. 2ª Etapa Projeto DT

Durante o início do projeto, os alunos, após a intervenção pedagógica sobre os estilos de vida saudável e a apresentação e conhecimento dos hábitos, refletiram e classificaram as rotinas dos colegas. Com base na análise do comportamento dos alunos, mais propriamente na atividade física regular e nas horas de sono, foi possível verificar que existem comportamentos que necessitavam de uma intervenção. Neste sentido, os objetivos definidos foram os seguintes:

Quadro 37 - Objetivos 2ªEtapa Projeto Específico DT

Objetivos 2ªEtapa Projeto Específico DT
Intervir de forma pedagógica sobre os hábitos críticos dos alunos.
Apoiar a reflexão e introspeção nos alunos sobre o seu estilo de vida.

Para esta etapa, foi abordado o tema estilo de vida saudável, focando as duas problemáticas, anteriormente identificadas. Para além da intervenção do professor, foi proposta aos alunos uma pesquisa bibliográfica sobre os benefícios e práticas de atividade física regular, bem como os benefícios das horas de sono em adolescentes. A partir desta pesquisa, e tendo em consideração também a reflexão dos restantes alunos sobre a sua rotina, foi pedida a elaboração de duas páginas de reflexão com base nas atitudes e comportamentos a corrigir, a fim de adotar um estilo de vida saudável.

Como estratégia nesta etapa, optei por criar grupos de trabalho de forma a desenvolver a troca de experiências pessoais e a colaboração entre pares.

2.5.2.1. Balanço 2ª Etapa Projeto DT

Após as apresentações realizadas na primeira etapa do presente projeto, foi realizada uma retrospeção conjunta com os alunos sobre as suas rotinas diárias ao nível de uma vida saudável. Foi possível compreender que grande parte da turma não apresenta totalmente uma rotina saudável no seu estilo de vida diário, tendo sido, assim, fundamental intervir e fazer

compreender os benefícios que advêm de um estilo de vida saudável. Adicionalmente, foi essencial que os alunos compreendessem os impactos negativos que ocorrem durante a adolescência, a fim de tentar contornar certos comportamentos que podem influenciar os seus hábitos que impactam tanto a nível físico como psicológico.

Após a intervenção do professor sobre o tema e a pesquisa realizada pelos alunos, em geral, todos têm a plena perceção das suas rotinas e do que poderiam melhorar. Estas questões foram mencionadas na reflexão apresentada pelos alunos onde descreveram, à luz dos conteúdos, os comportamentos a realizar a fim de adotar um estilo de vida saudável. De ressaltar que a maioria dos comportamentos, mencionados nas reflexões críticas realizadas individualmente, vai ao encontro da atividade física regular e do número de horas de sono que têm por dia.

2.5.3. 3ª Etapa Projeto DT

No que se refere à terceira etapa, dando continuidade ao processo de intervenção sobre as rotinas dos alunos, surgiu a oportunidade, a par do projeto “Atividade do Sono Saudável”, de consciencializar os alunos sobre a importância do sono. Este projeto foi elaborado em âmbito escolar pela Promoção e Educação para a Saúde (PES), tendo como objetivo demonstrar os riscos de poucas horas de sono em jovens e adolescentes.

Quadro 38 - Objetivo 3ª Etapa Projeto Específico DT

Objetivo 3ª Etapa Projeto Específico DT
Utilizar o Projeto PES - Atividade do Sono Saudável para dar continuidade à consciencialização dos comportamentos de sono dos alunos;

Como forma de intervenção, a par do projeto desenvolvido pela EBSC, foram implementadas estratégias pedagógicas, como uma palestra, a distribuição de materiais informativos e a aplicação de uma dinâmica em grupos sobre o tema. A dinâmica de grupo teve por base cada dois alunos trazerem uma almofada velha, sendo escrita na mesma uma frase sobre os riscos de poucas horas de sono diárias.

2.5.3.1. Balanço 3ª Etapa Projeto DT

A terceira etapa do projeto de intervenção visou influenciar positivamente os comportamentos dos alunos, proporcionando-lhes os conhecimentos necessários para fazer escolhas conscientes em relação ao sono e adotar práticas que contribuam para uma vida mais equilibrada e saudável.

Durante essa etapa, a ligação entre os dois projetos proporcionou maior foco nas problemáticas que existem nos hábitos e costumes dos adolescentes. A abordagem feita aos

alunos teve um impacto bastante significativo, pois demonstrou a importância de estabelecer rotinas regulares de sono, de criar um ambiente propício ao descanso e evitar o uso excessivo de dispositivos eletrónicos antes de dormir.

Relativamente a dinâmica implementada, cada grupo de alunos escreveu uma frase na sua fronha (Apêndice XIV), à luz dos conhecimentos desenvolvidos sobre a importância do sono. De forma a expor o tema, a nível escolar, foram afixadas no *atrium* da escola todas as fronhas realizadas no âmbito deste projeto, fazendo chegar as mensagens a todos os alunos da EBSC.

Quadro 39 - Frases Sono

Frases Realizadas Pelos Alunos
Queres morrer? Se não queres, dorme!
O consumo de bebidas alcoólicas dá sono, mas, no entanto, leva-te a um sono fragmentado!
Não dormir pode levar-te a engordar! Quando não se dorme, há um desequilíbrio no corpo e a falta de descanso é, por norma, compensada pela comida.
Se dormires bem, concentras-te melhor nas aulas e aprendes mais!
Usar dispositivos eletrónicos antes de dormir afeta o sono!
Uma boa noite de sono ajuda a tua aprendizagem!
Dormir é tão importante para a tua sobrevivência, saúde e bem-estar quanto comer ou beber!
A falta de sono diminui o teu desempenho e as tuas emoções “positivas”!
Prioriza um bom ambiente para uma boa noite de sono!

2.5.4. 4ª Etapa Projeto DT

A quarta etapa deste projeto teve como foco principal analisar o impacto do projeto nos alunos do 10ºC. Posto isto, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 40 - Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico DT

Objetivos 4ª Etapa Projeto Específico DT
Analisar o contributo do projeto para a melhoria das horas de sono e da prática de atividade física regular.
Identificar hábitos e costumes que foram corrigidos ao longo do ano;

Com o intuito de analisar o impacto que o projeto teve nos alunos, decidi realizar nesta etapa, durante a Hora+, uma conversa com os alunos, a fim de perceber nesta fase que atitudes e comportamentos adotaram face aos temas desenvolvidos. Durante essa conversa, optei por demonstrar os dados das apresentações, realizadas no início do ano, para refletirmos sobre as rotinas dos alunos. Como forma de avaliar os temas, no teste de avaliação de conhecimentos introduzi quatro questões desenvolvidas no projeto, ao longo do ano. Essas questões tiveram em conta os dois temas: a importância da atividade física regular e as horas de sono recomendadas para jovens e adolescentes.

2.5.4.1. Balanço 4ª Etapa Projeto DT

Durante as aulas, a conversa com os alunos foi bastante positiva, muitos deles reconheceram que têm comportamentos desviantes em relação aos temas abordados, o que pode ter influência no seu rendimento escolar. Após a análise, com os resultados das apresentações do início do ano letivo, foi possível verificar que nem todos os alunos mudaram o seu estilo de vida; no entanto, um número significativo adotou novas práticas ligadas a adoção de um estilo de vida saudável, nomeadamente a prática de desporto em atividades extracurriculares. Neste contexto, o DE também teve influência nas rotinas dos alunos, proporcionando a oportunidade para que alguns pudessem envolver-se na prática de uma modalidade desportiva. A estratégia de incluir quatro questões relacionadas com os temas abordados durante a Hora+, revelou-se benéfica, uma vez que os alunos demonstraram conhecimento nomeadamente ao identificar as recomendações adequadas para a sua faixa etária e os fatores que promovem um estilo de vida saudável.

2.6. Saída de Campo

A Saída de campo (SC) é uma atividade no âmbito do estágio pedagógico que foi desenvolvida durante o ano letivo. Esta atividade é extremamente enriquecedora, pois permite aos alunos a oportunidade de experienciarem um conjunto de atividades físicas fora do ambiente escolar, garantindo o desenvolvimento a nível de conhecimentos e competências essenciais para a sua formação. Coelho et al., (2015) destaca a existência de potencialidades nos ambientes informais como facilitadores da aprendizagem, ao mesmo tempo em que destaca a capacidade dos alunos de adquirir conhecimento em qualquer lugar, não se restringindo apenas às estruturas escolares. A diversidade de novas experiências em atividades realizadas na saída de campo, procura dar continuidade às aprendizagens dos alunos. A participação ativa nessas atividades contribui para promoção da cultura do movimento, incentivando, assim, a adoção de um estilo de vida ativo e saudável, através do prazer, valorização da expressão corporal e alegria na prática das atividades físicas (Coelho et al., 2015).

O planeamento e a organização desta atividade implicou uma colaboração e envolvimento do núcleo de estágio, dos colegas do GEF, da escola e dos alunos. Como forma de planeamento da SC, utilizamos o modelo de PPE, apresentado no quadro seguinte:

Quadro 41 - Calendarização SC

Saída de Campo	
Processos	
1ª Etapa 5/1/23-17/1/23	Definição da data para a saída de campo; Definição dos objetivos e definição do local de realização; Levantamento dos processos de segurança, equipamento, transporte. Definição das atividades a serem realizadas.
2ª Etapa 18/4/23-1/5/23	Informação na Escola (Introduzir a atividade no PAA); Reconhecimento do local; Autorizações devidamente recolhidas; Definição dos professores e material necessário para a atividade;
3ª Etapa 11/5/23-19/5/23	Preparação dos recursos (mapas, <i>Qr Code</i> , material de segurança, material necessário, confirmação de reservas de atividades); Realização do evento.
4ª Etapa 20/5/23-1/6/26	Balanço da SC.

2.6.1. 1ª Etapa SC

O projeto SC envolveu a realização de reuniões entre o núcleo de estágio e o orientador da escola, com o objetivo de identificar as condições necessárias para viabilizar a sua concretização. Durante essas reuniões, foram discutidas quais as atividades a desenvolver e como poderiam ser implementadas envolvendo os projetos de DT. A participação em atividades físicas ao ar livre, são uma oportunidade para abordar conceitos de saúde, de bem-estar e preservação ambiental. Como se trata de um projeto integrado na área de DT, procurei incorporar os temas discutidos, ao longo do ano, sobre estilos de vida saudável, com foco específico na importância da atividade física regular e nas horas de sono adequadas para jovens e adolescentes. Uma das decisões tomadas pelo núcleo de estágio foi dar prioridade à continuidade das aprendizagens adquiridas durante o ano letivo, nomeadamente nas matérias de escalada, voleibol e orientação. Portanto, estas atividades foram consideradas fundamentais durante a estruturação do projeto.

Para que a SC seja bem-sucedida, em reunião, foram discutidas as condições de segurança, uma vez que o núcleo de estágio está a realizar este projeto pela primeira vez, pretendíamos pois, assegurar a segurança dos alunos nas atividades, bem como ao longo de todo o evento.

Enquanto estagiários no processo de desenvolvimento do projeto, optámos por integrar nas atividades a possibilidade de colaboração e consolidação de conhecimentos de outras disciplinas que fazem parte do currículo dos alunos. Esta integração das diferentes unidades curriculares traz benefícios aos alunos e acrescenta valor educativo, refletindo-se no futuro e desenvolvimento dos mesmos, através da multidisciplinariedade.

O público alvo deste projeto foram duas turmas de 10ºano, o 10ºC de Ciências e Tecnologias e o 10º D de Ciências Socioeconómicas. Deste modo, procurámos promover colaboração entre os alunos de diferentes áreas das ciências, incentivando-os a trabalharem em conjunto durante as atividades e a promover o desenvolvimento da consciencialização ambiental.

Em reunião com o orientador de escola, foi definido o local e a data para a realização da SC e definimos que seria realizado, na baía de Cascais, no dia 19 de Maio de 2023.

2.6.2. 2ª Etapa SC

Dando início aos processos de planeamento e organização do projeto SC, foi essencial estabelecer objetivos. Assim, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

Quadro 42 - Objetivos SC

Objetivos SC
Objetivos Gerais
Promover a Multidisciplinaridade.
Demonstrar as aprendizagens alcançadas, ao longo do ano, nas aulas de EF;
Promover o contacto com novas modalidades desportivas;
Promover a cooperação e colaboração entre alunos de diferentes turmas;
Promover o contacto com a natureza, através da prática de atividade física;
Desenvolver a consciência ambiental;
Contribuir para a valorização da EF no meio escolar, através da relação professor-aluno;
Objetivo Específico 10ºC
Utilização do ciclismo (SC) como atividade experiencial de contributo à atividade física regular.

Para a realização dos objetivos propostos, foi determinante a escolha de um local que permitisse realizar a prática de diferentes atividades. De acordo com este pressuposto, o local escolhido foi a Baía de Cascais. A nossa decisão teve por base 3 critérios: a proximidade do local com a zona de residência dos alunos, as condições locais para o desenvolvimento das atividades e a familiaridade com o núcleo Náutico de Desporto Escolar.

Devido ao facto de existir a oportunidade de aproveitamento do núcleo da canoagem, que pertence ao Agrupamento de Escolas de Carcavelos (AEC) e de articulação com o professor Pedro Araújo, responsável desse núcleo, foi uma mais-valia para os alunos pela possibilidade de contacto com uma modalidade nova.

Para a realização da SC, procurámos que os alunos aplicassem as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, nomeadamente nas matérias de orientação, escalada e voleibol. Foram ainda introduzidas mais duas modalidades, a canoagem e ciclismo como novidade no currículo dos alunos. Para cada uma das atividades da SC foram também

definidos objetivos. A canoagem ficou ao cargo do professor Pedro Araújo e tivemos como pressupostos, para a definição dos objetivos, os fundamentos básicos da introdução da modalidade (PNEF, 2001).

Quadro 43 - Objetivos Canoagem

Objetivos Canoagem
Cooperar entre colegas.
Conhecer e familiarizar-se com conceitos básicos, equipamentos e regras de segurança da modalidade.
Conhecer a importância da preservação do meio aquático.
Embarcar e desembarcar do caiaque.
Aprender a utilizar corretamente a pagaia para a propulsão
Realizar um percurso no mar garantindo as condições de segurança.

O ciclismo surge como uma atividade de extrema importância na SC, por ter um papel essencial no que diz respeito à deslocação entre atividades, nomeadamente no percurso da canoagem à escalada, consolidando os seus benefícios como forma de transporte e não apenas como lazer, como referem Mossa e Ladewin, (2018). Considerando o potencial desta atividade para incentivar a prática regular de atividade física, decidi estabelecer uma ligação com o projeto de DT, proporcionando aos alunos a oportunidade de vivenciarem uma atividade que aborda a adoção de hábitos e costumes saudáveis.

Quadro 44 - Objetivos Ciclismo

Objetivos Ciclismo
Promover a saúde através de uma nova forma de transporte.
Colaboração
Consciencializar sobre a importância da bicicleta como meio de transporte amigo do ambiente
Compreender a importância dos benefícios da aptidão física para a prática do ciclismo
Promover a segurança e o respeito às regras de segurança.
Objetivos específicos para a turma do 10.ºC no Ciclismo
Utilização do ciclismo como atividade experiencial de contributo à atividade física regular.

A orientação foi planeada para decorrer na Vila de Cascais, onde os alunos aproveitaram os benefícios da pedagogia inovadora, conhecida como "*Blended Learning*". Utilizando equipamentos tecnológicos, puderam realizar a leitura dos pontos de controlo, através de *Qr Code*, respondendo a questões da área dos conhecimentos e de outras unidades curriculares.

Quadro 45 - Objetivos Orientação

Objetivos Orientação
Realizar um percurso de orientação fora da escola
Saber orientar o mapa corretamente
Identificar a sua posição no mapa
Consolidar os conteúdos da Área dos Conhecimento de EF
Consolidar conhecimentos de outras unidades curriculares (Multidisciplinaridade)

No que diz respeito ao voleibol de praia, o nosso objetivo foi proporcionar aos alunos a oportunidade para aplicarem os conhecimentos adquiridos ao longo do ano nas aulas de EF. Para consolidar essas aprendizagens, criámos um ambiente de lazer na praia, onde os alunos puderam vivenciar na prática os conteúdos e técnicas aprendidos em sala de aula. Como objetivo pessoal, foi pretendido que a estação de voleibol servisse de ponto de gestão entre as atividades, para que não houvesse períodos em que os alunos se encontrassem parados.

Quadro 46 - Objetivos Voleibol

Objetivos Voleibol
Consolidar os conteúdos lecionados ao longo do ano
Vivenciar a modalidade de voleibol, num ambiente de lazer
Objetivo Estagiários
Utilizar esta tarefa como estratégia de gestão entre atividades

Com o objetivo de proporcionar aos alunos a oportunidade de aplicar os conhecimentos da escalada, adquiridos durante as aulas, esta atividade foi concebida para permitir que eles experimentassem a escalada num ambiente natural e contextualizado. Desta forma, os alunos puderam demonstrar as técnicas desenvolvidas em aula, nomeadamente a técnica dos três apoios, bem como aprimorar as habilidades num contexto prático e desafiador.

Quadro 47 - Objetivos Escalada

Objetivos Escalada
Demonstrar conhecimentos adquiridos ao longo do ano;
Utilizar a técnica dos três apoios.
Experienciar a subida na via vertical da parede de escalada;
Compreenderem a importância do impacto humano na natureza.

Ao nível da construção das propostas, organização e do planeamento das atividades, a saída de campo foi organizada pelo núcleo de estágio, contou com a colaboração de outros 2 professores do GEF, da orientadora de escola, da DT do 10°C e do professor responsável do núcleo náutico.

No que respeita aos custos associados das atividades, apenas a escalada teve um custo associado, pelo que foi necessário contratar uma empresa para a elaboração da atividade. As restantes atividades contaram com a colaboração dos professores envolvidos, nomeadamente a canoagem, o ciclismo, a orientação e o voleibol de praia.

No que diz respeito à gestão das atividades no projeto, foi estabelecido que cada atividade teria uma duração de 40 minutos. A organização das atividades foi planeada para ser em estações, possibilitando que todos os grupos estivessem a participar na SC, em simultâneo, em cada uma das atividades. Para o dia da SC foi ainda programada a hora de início e a hora de término das atividades, ou seja, das 9h00 da manhã às 15h00 da tarde.

2.6.3. 3ª Etapa SC

Nesta fase do processo demos início ao desenvolvimento da gestão da atividade. Após o levantamento do número de alunos interessados em participar, realizámos a divulgação, junto dos professores de Educação Física, das tarefas que cada um iria ter durante a atividade.

Para os recursos, foi destacada a participação dos professores do GEF, que ajudaram a estabelecer contacto com diversas entidades externas. A colaboração com as entidades locais, como a Câmara Municipal de Cascais, a Escola de Escalada Desnível, bem como a parceria entre o núcleo náutico do DE e a EBSC, foi crucial para a realização das atividades planeadas.

Segundo o regulamento interno da EBSC, em atividades fora do ambiente escolar é necessário a presença de 1 professor para cada 10 alunos; assim, foram necessários 7 professores para que fosse possível a realização destas atividades. Visando a incorporação dos professores, seguimos alguns critérios para a seleção dos mesmos. Foram convidadas as diretoras de turma, devido ao enquadramento da atividade nesta área, os professores titulares da turma, devido ao conhecimento que os professores demonstram sobre as matérias, e o professor responsável pelo núcleo náutico do DE pela sua experiência e conhecimento da canoagem.

Relativamente aos materiais necessários para a realização das atividades, optámos por recorrer ao material disponível na escola, como bolas de voleibol, capacetes para ciclismo e fitas delimitadoras de espaço. A construção do mapa (Apêndice XV) e cartões de controlo (Apêndice XVI) para orientação foram realizados pelo núcleo de estágio, bem como os *Qr Codes* (Apêndice XVII) com questões da área dos conhecimentos e das restantes áreas curriculares (Apêndice XVIII). Para a elaboração dos mapas, foi necessário um conhecimento dos locais, onde foi possível observar as potencialidades e as limitações, sendo possível averiguar se era exequível a integração de pedagogias inovadoras na saída de campo.

Considerando os aspetos fundamentais de segurança, envolvidos na realização de atividades ao ar livre, optámos por utilizar o transporte público comboio, de modo a que os alunos fossem acompanhados até ao local por professores, sendo obrigatório o uso da t-shirt da EBSC para facilitar a identificação dos mesmos. Com o intuito de minimizar os riscos dos alunos se perderem durante as atividades, foi utilizada a rede social *WhatsApp*, para comunicação imediata.

Uma das considerações mais relevantes para a preparação da saída de campo foi a organização cuidadosa dos grupos e a distribuição dos professores responsáveis por cada estação. Nesse sentido, a formação dos grupos teve como objetivo fomentar a cooperação entre alunos de diferentes turmas, procurando agrupá-los de forma heterogénea.

Como forma de estruturação da saída de campo, foram iniciados os processos para a realização das atividades. O núcleo de estágio organizou a divisão de tarefas pelos professores que confirmaram a sua presença na atividade (Apêndice XIX). Estas tarefas envolveram o acompanhamento dos alunos no transporte público e nas atividades realizadas, ficando responsável por uma estação e garantindo as condições para a realização das mesmas.

Para assegurar uma preparação adequada para as atividades que iriam ser desenvolvidas na SC, decidimos fazer uma revisão de conteúdos, mais concretamente nos conceitos fundamentais da escalada e da orientação durante as semanas que antecederam a SC, consolidando os aspetos relevantes para o sucesso na realização das atividades.

2.6.4. 4ª Etapa SC

A SC teve lugar no dia 19 de Maio de 2023, e foi realizada em quatro locais próximos: Vila de Cascais, Baía de Cascais, Ciclovia de Cascais e na Guia. Estiveram presentes todos os professores que inicialmente tinham manifestado disponibilidade em participar. Nas 5 atividades que fizeram parte do projeto, participaram 50 alunos das turmas do 10°C e 10°D.

Para a realização da saída de campo, foi feita uma reunião prévia de distribuição de tarefas com os professores envolvidos, que tiveram a função de levar os alunos até ao local do SC. Foi definido que o ponto de encontro, para apanhar ao transporte seria, às 8h da manhã, na estação de Carcavelos junto à EBSC. O horário de saída do comboio estava definido para as 8h17, onde todos seguiriam juntos. Como procedimento de segurança, todos os alunos cumpriram a regra de utilização da t-shirt da escola, de maneira a ser possível a identificação dos mesmos. As professoras envolvidas ficaram responsáveis pelos bilhetes dos alunos, assim como a recolha das autorizações necessárias para a participação nas atividades.

O local da SC foi agilizado com a escola de escalada “Desnível” e com o professor Pedro Araújo, para dar início às atividades, às 9h. Relativamente ao transporte das bicicletas do posto da Câmara Municipal de Cascais até ao local de início das atividades, este foi dinamizado com a chegada dos alunos, sendo que 24 alunos transportaram cada um uma bicicleta até ao local de início das atividades.

Após estarem todos reunidos no local definido para iniciar as atividades, foi realizado um *briefing* onde foi comunicado aos alunos os objetivos da SC, as atividades envolvidas, a formação dos grupos, a rotação dos grupos nas atividades e a revisão das regras a ter num espaço público.

Nas atividades do projeto, o núcleo de estágio ficou responsável pela atividade do ciclismo, tendo o compromisso de levar os alunos em segurança de um ponto ao outro e ensinar regras de circulação, em ciclovias. As nossas funções, durante o percurso, foi abordar o tema atividade física regular, demonstrando os benefícios e os riscos que estes comportamentos têm na promoção de um estilo de vida saudável. Estas reflexões sobre a importância da preservação do meio ambiente e dos benefícios da atividade física regular para os alunos, foram delineadas para ser em paragens estratégicas e nos tempos espera na escalada. Os pontos de paragem durante a atividade do ciclismo foram marcados nos miradouros de Cascais, junto ao mar. Durante as paragens foi planeada uma tarefa de reflexão sobre os temas que tínhamos vindo a desenvolver no projeto de DT, face à experiência que estiveram a viver durante o percurso; uma vez feita a reflexão, nos pontos de paragem, os alunos participavam no “campeonato da melhor fotografia” sendo este classificado no final das atividades.

Na orientação, o núcleo de estágio realizou um percurso em estrela, estipulando um tempo de 10 minutos que seria o ideal para a conclusão com sucesso dos alunos. Os critérios para a definição dos pontos foram: casa do Sr. ° Presidente da República, Museu Paula Rego, pontão da Marina de Cascais, Igreja da vila e miradouro da baía. Em cada um dos pontos, seleccionámos uma pergunta de uma unidade curricular, promovendo a consolidação de conhecimentos noutras áreas do currículo fomentando, a multidisciplinaridade.

Na canoagem, o professor do AEC foi responsável por lecionar os conteúdos sobre os fundamentos da canoagem, por consciencializar a importância da preservação do meio aquático e por mencionar as regras de segurança para a prática desta modalidade. O núcleo de estágio procurou, com esta iniciativa, proporcionar a experiência de uma modalidade nova para os alunos e que os mesmos desenvolvessem algumas habilidades motoras necessárias

para a prática, como por exemplo; a remada, o equilíbrio e a coordenação de movimentos na embarcação.

Relativamente à escalada, o núcleo de estágio estabeleceu a importância em garantir que os alunos pudessem demonstrar alguns conhecimentos adquiridos ao longo do ano, mas em contexto natural. A prática da atividade possibilitou a consolidação da técnica dos três apoios, bem como a cooperação entre pares em relação à segurança dada pelo colega durante a subida e a descida. A dimensão da exploração da natureza, esteve implícita pelo que a realização, num espaço natural, levou à valorização dos alunos pela beleza dos espaços naturais e a importância do impacto humano nas áreas de escalada.

No voleibol, o professor responsável ficou de gerir a formação de grupos, sendo que o principal objetivo foi a consolidação dos critérios para o alcance dos objetivos finais de ano. Estes objetivos vão ao encontro da dinâmica dos três toques, sabendo que, num ambiente de praia, o deslocamento para o ponto de queda da bola torna-se mais difícil; no entanto, num ambiente diferente os alunos puderam vivenciar essa experiência, sendo que podem praticar esta modalidade fora das aulas como atividade de lazer.

A nível de gestão de tempo entre as atividades, durante a SC, foi um sucesso devido à comunicação entre os professores responsáveis entre as estações e pela atividade do voleibol de praia. Esta gestão permitiu que não houvesse tempos de espera e atrasos durante as mesmas.

No ciclismo, como alguns alunos não sabiam andar de bicicleta, a nível de gestão de tempo foi garantida por um EE que os levou até ao local da escalada. Essa decisão foi tomada previamente pelo núcleo de estágio, considerando a sua exequibilidade, devido às declarações de idoneidade fornecidas pela EBSC.

2.6.5. Balanço SC

A SC foi um projeto bastante importante, enquanto estagiário, quer pelo trabalho desenvolvido ao longo do ano junto dos alunos e colega de estágio, quer pela importância do envolvimento, ao nível de vários elementos da escola, onde destaco a disponibilidade dos professores que colaboraram com o núcleo do estágio e parceiros externos, que contribuíram de forma positiva, sendo fundamentais para o desenvolvimento da atividade.

A nível das atividades e entidades que fizeram parte do projeto é de destacar o contributo significativo da Câmara Municipal de Cascais ao disponibilizar as bicicletas (Apêndice XX) para a atividade do ciclismo. Essa iniciativa não apenas contribuiu para os objetivos relacionados com a preservação do meio ambiente, mas também pela importância

do desenvolvimento da aptidão física e o uso da bicicleta como meio de transporte entre as atividades. No que diz respeito ao objetivo específico para os alunos do 10ºC, durante a atividade, destaco as abordagens e a ligação com o projeto DT, tendo sido possível consciencializar os alunos, não só através da atividade experiencial, mas também pela abordagem sobre o impacto que esta modalidade tem na prática regular de atividade física diária. Esses momentos de reflexão permitiram que os alunos compreendessem a importância de adotar comportamentos e hábitos que sugerem, de forma a adotarem um estilo de vida saudável.

No que diz respeito à escalada, a escola Desnível teve um papel importante na gestão da atividade. Todos os alunos que participaram na atividade alcançaram os objetivos propostos, especialmente nas técnicas desenvolvidas em aula. Os alunos que não fizeram a atividade tiveram também um contributo importante, na medida em que apoiaram e incentivaram positivamente os colegas, durante a sua participação.

Na canoagem, os alunos desfrutaram de uma nova experiência bastante enriquecedora em termos de aprendizagens, graças à experiência e competência do professor Pedro Araújo. Sob a sua orientação, eles tiveram a oportunidade de se familiarizar com os conceitos fundamentais e equipamentos da iniciação à canoagem, bem como com as regras de segurança para prática desta modalidade. Durante a atividade, ao realizarem um trajeto a pares, destacou-se a colaboração entre os alunos, a fim de coordenar os movimentos de propulsão e equilíbrio na canoa. Através desta atividade, os alunos não apenas adquiriram novos conhecimentos práticos sobre a modalidade, mas também foram incentivados a refletir sobre a sua responsabilidade pessoal na preservação do meio ambiente.

No voleibol de praia, o objetivo de proporcionar aos alunos um contexto diferente da realidade das aulas, contribuiu significativamente para a consolidação da matéria, na medida em que os alunos estiveram a desenvolver o que aprenderam durante o ano letivo. Esta modalidade é benéfica, pois os alunos podem realizar durante os seus tempos livres contribuindo, assim, para uma prática de atividade física regular. A aplicação desta atividade, como estratégia para a gestão do tempo entre estações, foi um sucesso, pelo que possibilitou o controlo e ritmo na rotação entre as atividades do projeto.

No que se refere à orientação, embora tenham ocorrido alguns contratemplos, os objetivos também foram alcançados, uma vez que todos os grupos participaram ativamente na realização das tarefas. A utilização dos *QR Code* permitiu a introdução das novas tecnologias no contexto das atividades físicas. No entanto, alguns dos grupos tiveram dificuldades em

completar todos os pontos da prova de orientação, devido ao tempo que levaram nas distâncias entre os pontos. Os objetivos inicialmente propostos, que incluíam a realização de orientação em estrela, utilizando capacidade de se orientarem corretamente com o auxílio do mapa, foram alcançados com sucesso, uma vez que todos os grupos conseguiram realizar quase todos os pontos. A proposta de abordagem multidisciplinar, com questões relacionadas de diferentes unidades curriculares, possibilitou a colaboração e a cooperação entre os alunos, uma vez que os grupos eram compostos por estudantes de duas áreas científicas distintas e as questões abrangiam disciplinas relacionadas com essas áreas.

O contributo dos professores envolvidos em cada situação foi fundamental para o sucesso desta atividade. De realçar o trabalho das professoras Anabela Santos, Maria de Fátima e Maria Eduarda Romão, do professor Rodrigo Santos, do professor Pedro Araújo, do núcleo de estágio, da escola “Desnível” e do EE. Esta dinâmica entre todos os envolvidos resultou na concretização dos objetivos gerais para a saída de campo, da valorização da EF no meio escolar, através da relação professor-aluno. Acreditamos, enquanto núcleo de estágio que esta atividade trouxe ainda contributos positivos para a relação social entre os EE, a EBSC e a EF.

A cooperação e colaboração entre os alunos foram objetivos alcançados com sucesso, evidenciados em todas as tarefas, devido às dinâmicas estabelecidas entre os grupos. A formação dos grupos, com base no critério da heterogeneidade, reunindo alunos de diferentes turmas, teve um impacto significativo nas relações entre os mesmos, uma vez que permanecerão juntos até ao 12º ano.

O objetivo de demonstrar os conhecimentos adquiridos, ao longo do ano, ficou claramente evidente durante as atividades, assim como a promoção do contacto com novas atividades desportivas. O contato com a natureza proporcionou uma profunda reflexão dos alunos sobre a importância da preservação ambiental e despertou neles a consciência sobre os impactos das suas ações no meio ambiente. A saída de campo alcançou todos os objetivos estabelecidos e contribuiu de forma positiva para a valorização da EF no ambiente escolar, fortalecendo as relações entre professor e aluno.

2.7. Balanço Final DT

Na área de DT, todo o processo desenvolvido ao longo do ano foi novidade para mim. Importa destacar a colaboração da DT da turma, professora Anabela Menezes, que foi minha mentora, em todos os processos, desde o início do ano.

No início do ano letivo, foi necessário sinalizar os alunos com medidas de suporte à inclusão, nomeadamente uma aluna NEE e um aluno com dislexia moderada. Importa referir que as adaptações do ensino foram eficazes pelo que foram validadas em CT, em conjunto com EMAEI, que os acompanhou durante o ano letivo.

No que respeita à intervenção de questões associadas à assiduidade, destacaram-se dois casos que despertaram a atenção, exigindo a necessidades de implementação de medidas. As intervenções foram feitas junto dos EE, uma vez que são os responsáveis pela pontualidade e assiduidade dos seus educandos. Finalizando estes processos, um dos alunos melhorou a sua assiduidade, o que não aconteceu ao outro, que acabou por ficar retido no 10ºano, manifestando que demonstrou vontade de mudar de área científica.

Com base na análise do questionário protocolar da ESBC, surgiu a necessidade de intervir sobre os comportamentos e hábitos dos alunos. Nesse campo, foi criado um projeto na Hora+, que teve o objetivo de consciencializar, relativamente aos comportamentos associados à prática regular de atividade física e horas de sono recomendadas para jovens e adolescentes. Neste âmbito, destaco as estratégias adotadas, nomeadamente a apresentação das rotinas, a reflexão fundamentada com conhecimento científico e o contributo do projeto PES, que revelaram ser um contributo significativo na mudança comportamental, mais concretamente, na promoção de um estilo de vida saudável.

A SC foi um projeto realizado no âmbito desta área que culminou numa organização entre o núcleo de estágio, professores do AEC e DT, a fim de promover a continuidade das aprendizagens dos alunos na disciplina de EF e a multidisciplinaridade entre as diversas unidades curriculares. Neste contexto, a nível do CT, assumi total protagonismo na conceção do projeto, ainda que necessária a colaboração dos restantes professores, nomeadamente nas questões relativas à atividade de Orientação. Este projeto foi um sucesso, uma vez que foram alcançados todos os objetivos propostos, realçando o envolvimento da turma do 10ºC e 10ºD na colaboração e cooperação durante as atividades.

Em conclusão, a oportunidade de realizar coadjuvação com a DT permitiu um conhecimento de processos, intervenções e abordagens na gestão de uma turma. Neste sentido, o meu papel, enquanto futuro DT, passa por responder às necessidades e questões associadas, fazendo a gestão entre alunos, EE e Direção da escola.

3. Desporto Escolar

De acordo com a Direção-Geral de Educação (2017-2021), o Desporto Escolar visa, especificamente, a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade. A missão do DE vai ao encontro de princípios e valores de referência, presentes no Projeto Educativo (PE), proporcionando uma oferta de atividades extracurriculares que promovam o crescimento de cada aluno em todas as suas dimensões: física, intelectual, ética e afetiva. Assim sendo, a EBSC assegura um conjunto de 10 núcleos de DE, tais como; o Atletismo, a Canoagem, o Voleibol, o Surf, o Badminton, o Ténis de Mesa, a Vela, o Desporto Adaptado, a Patinagem, e o Sobre Rodas.

Relativamente a modalidade do Surf, que escolhi, foi lecionada às quartas-feiras, com horário semanal de duas horas e meia. Visto que a EBSC se situa perto de uma área costeira, as aulas decorreram na praia São Pedro do Estoril. As inscrições para o DE decorreram online, através do site da EBSC, no período de 30/09/22 a 05/10/2022, e desde logo existiu uma enorme procura para esta modalidade. De acordo com o protocolo de seleção dos candidatos da EBSC para a participação da modalidade de Surf, os alunos tiveram de reunir um conjunto de condições, nomeadamente, ser aluno do 5º ano ao 12º ano, o horário escolar não podia coincidir com os horários das atividades letivas, que soubesse nadar, que tivesse autonomia de deslocação para o local da aula e que tivesse o material necessário para realizar as aulas (fato *neoprene*, *chop/leash*).

A turma de surf foi composta por 8 alunos, sendo 3 raparigas e 5 rapazes com idades compreendidas entre os 10 e os 12 anos. Relativamente à nacionalidade dos membros da turma, 6 alunos eram portugueses e 2 de nacionalidade brasileira.

A escolha do DE teve essencialmente a ver com o gosto pessoal pela modalidade do surf e também por acreditar, que no futuro, poderá ser mais um complemento na minha formação. Neste sentido, procurei desafiar as minhas capacidades, relativamente ao nível do treino de uma modalidade desafiadora, não só pelas características do espaço em que é praticada, mas também pela exigência física e de coordenação motora. Deste modo, os meus objetivos pessoais para o DE de surf são os seguintes:

Quadro 48 - Objetivos Pessoais DE

Objetivos Pessoais
Adquirir competências e estratégias de ensino sobre o surf;
Lecionar os treinos autonomamente.
Treinar atletas com provas de competição.

3.1. 1ª Etapa DE

No dia 12/10/22, foi dado início aos treinos do DE da modalidade de surf. Esta etapa inicial incidu sobre a avaliação diagnóstica dos alunos. Para efeitos de planeamento e organização do Plano anual de DE (Apêndice XXI), foi realizada uma reunião com o professor titular da modalidade. Como tal, os objetivos definidos para a 1ª etapa foram os seguintes:

Quadro 49 - Objetivos 1ª Etapa DE

Objetivos 1ª Etapa DE
Conhecer os alunos;
Aplicar o Protocolo de Seleção de Candidatos;
Identificar as dificuldades dos alunos;
Implementar Regras e Rotinas.

3.1.1. Plano 1ª Etapa DE

De modo a verificar se os alunos cumprem os critérios para a prática do surf, foi estipulada uma avaliação de seleção de candidatos, que é programada por uma série de provas de mar de acordo com o apêndice XXII. As provas de mar têm como objetivo avaliar as capacidades dos atletas, nomeadamente se aplicam as técnicas de respiração e se sabem nadar. De forma a identificar os níveis dos alunos, após a avaliação inicial, optámos por realizar uma organização dos alunos por grupos de nível, sendo aplicados objetivos e metas de aprendizagem adaptadas às capacidades dos alunos.

Ao longo das primeiras aulas, os objetivos incidiram sobre a implementação das regras e das rotinas dos treinos de surf. Em relação às regras do surf, existem normas de funcionamento da modalidade, sendo que estas interferem, não só a nível do regulamento do DE, como também a nível prático da modalidade, mais concretamente nas regras das prioridades para surfar a onda. O uso do fato *neoprene*, o cumprimento dos horários dos treinos, as entradas e saídas do mar, o não abandonar a prancha e o mergulho de “chapa” são comportamentos que os alunos devem cumprir para a prática da modalidade. Já as regras de prioridade referem que o surfista deve esperar pela sua vez para apanhar a onda, ou seja, o surfista que está mais perto do “pico” da onda tem prioridade sobre os restantes. Estas regras de prioridade visam uma prática padronizada da modalidade, prevenindo também a segurança

e a integridade física dos atletas. Quanto às rotinas, desde logo foi importante que os alunos adotassem estes comportamentos desde a chegada à praia até que saem da mesma. Exemplos disso é a forma de vestir e despir o fato, o manuseamento do material corretamente, o transporte da prancha até a praia, o aquecimento e a própria dinâmica de apanhar ondas.

As características da prática desta modalidade não permitem sessões de apenas 45 minutos para que os alunos atinjam níveis de prática mais elevados, ou seja, não só requer um planeamento que permita uma prática regular e contínua da modalidade, bem como condições de mar, ajustadas ao nível dos alunos. Assim, para garantir as condições anteriores, aproveitando já a fase do ano em que estávamos, ou seja, período de maior consistência de ondas, Outono e Inverno, foram estipuladas sessões de 2 horas e 30 minutos para garantir tempo útil de prática, pois a preparação de uma sessão requer tempo e planeamento, de acordo com procedimentos e deslocações.

Relativamente ao planeamento do surf, cada sessão de treino de 2h30m foi estruturada em 3 momentos (Apêndice XXIII). O primeiro, organizado para 30 minutos, foi marcado por questões de preparação de aula e pelas práticas comportamentais dos alunos, nomeadamente as rotinas. Esta fase inicial dos treinos incluiu a chegada à praia, o vestir o fato, a preparação do material, um breve *briefing* sobre os conteúdos da aula e o aquecimento. Na parte inicial da aula foram adotadas estratégias, nomeadamente no aquecimento. Este foi feito com base na realização de jogos didáticos, de acordo com as situações práticas a trabalhar durante a aula, aliado, também, a uma mobilização geral e específica.

Relativamente ao segundo momento, planeado para 90 minutos, incidiu sobre os conteúdos e situações de aprendizagem desenvolvidos durante a aula. Nesta parte fundamental foram realizados exercícios de deslocamentos na prancha de um ponto para o outro, para verificar a posição dos alunos e a sua capacidade de equilíbrio. Estas decisões partiram do princípio que muitos dos alunos tiveram pela primeira vez, o contacto com a modalidade de surf. Segundo o modelo demonstrado por Gomes, L et al., (2017), neste momento da aula, foram adotadas estratégias de ensino, passando essencialmente pela adoção de estilo de ensino por comando tendo o professor papel principal em todas as decisões de impacto estabelecendo, assim, uma sequência de tarefas a executar onde os alunos devem repetir os exercícios. Neste sentido, como forma de organização da aula optamos por implementar uma dinâmica de circulação para surfar a onda durante as aulas.

Por fim, o encerramento da aula e retorno à calma, delineado para os últimos 30 minutos, assinalou o momento de reflexão e balanço da mesma, como também o regresso ao centro de Surf e a arrumação do material.

3.1.2. Balanço 1ª Etapa DE

Esta primeira etapa foi iniciada com as provas de mar, em que todos os alunos, sem exceção, cumpriram os requisitos, podendo assim integrar no núcleo de Surf.

Durante as primeiras aulas, a implementação de rotinas foi essencial no funcionamento da aula, garantindo, assim, um maior tempo potencial de aprendizagem. Um dos pontos-chave nesta etapa foi essencialmente a relação entre aluno-professor, o que permitiu um clima de aula positivo, de motivação, de diversão e de empenho nas tarefas.

Apesar de todos os alunos saberem nadar, relativamente às técnicas do surf apresentam algumas dificuldades, principalmente por ser o primeiro contacto que têm com esta modalidade. Partindo da avaliação inicial, podemos verificar que este núcleo, em termos de nível de prática encontra-se ainda numa fase de iniciação; ainda assim, três dos alunos desta turma já tinham tido algumas noções de surf em anos anteriores. Organizando de forma sistemática o processo de ensino-aprendizagem, foram estipulados dois grupos de alunos, de acordo com o nível de aprendizagens. O grupo 1 foi composto por alunos que tiveram o primeiro contato com o surf, enquanto que o grupo 2 foi formado por alunos que já haviam tido experiências anteriores na iniciação ao surf.

Quadro 50 - Avaliação Inicial Surf.

Avaliação Inicial – Nível de Aprendizagem	
Grupo 1 – Primeiro contacto	Grupo 2 – Noções da prática do surf
F, GI, J, JR, V	G, I, P

Com a avaliação inicial, pudemos verificar que os alunos se encontravam ainda numa etapa de iniciação, tendo sido identificadas dificuldades na remada, na capacidade de equilíbrio e o *timing* de execução das técnicas. Como tal, o surf é uma modalidade de tentativa-erro, pois necessita de bastante treino, e a capacidade de o professor gerir as prestações e as emoções dos alunos é fundamental para o sucesso e aprendizagem da modalidade.

3.2. 2ª Etapa DE

Considerando que os alunos ainda estavam numa fase de iniciação ao surf, foi necessário aplicar dinâmicas e estratégias de ensino, de modo a corrigir os equilíbrios, as transferências de peso, as posições corretas na prancha durante a remada e a posição base do

surf. Para esta etapa, de acordo com a avaliação inicial, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 51 - Objetivos 2ª Etapa DE

Objetivos 2ª Etapa DE
Desenvolver as técnicas de surf em que os alunos apresentam dificuldades.
Utilizar o Skate como método complementar ao ensino do Surf;

3.2.1. Plano 2ª Etapa DE

De acordo com o planeamento para esta etapa foram definidos para os alunos objetivos e metas de aprendizagem. Como podemos verificar, no quadro seguinte foi organizada em função do nível de aprendizagem.

Quadro 52 - Objetivos e metas 2ª Etapa DE

Objetivos e Metas 2ª Etapa Surf		
Alunos	Objetivos	Metas
Grupo 1		
V	Entrada e saída da água, esperando por uma pausa na ondulação Posicionar corretamente na prancha Passar a zona de rebentação, utilizando a técnica de “tartaruga” Remar em direção à zona de espera Apanhar ondas deitado ou em posição de “foca”.	Realizar a técnica de tartaruga pelo menos 7 vezes. Viajar na onda deitado e em equilíbrio, durante 8 segundos
J		
GI		
JR		
Grupo 2		
I	Aguardar pela sua vez, em posição de espera Apanhar espumas, realizando a técnica de “stand up” Viajar na onda, mantendo a posição base em equilíbrio	Manter o equilíbrio sentado durante 2 minutos. Passar 6 vezes da posição deitado para de pé. Viajar na onda em equilíbrio, durante 6 segundos.
G		
P		
F		

Nesta segunda etapa, o foco incidiu sobre as dificuldades dos alunos nos fundamentos do Surf, particularmente na técnica da Remada, na Posição de espera, no *Take-Off*, nas quedas da prancha e nos procedimentos de Segurança (resgate de um surfista consciente, transporte de vítima a dois).

As estratégias propostas nesta etapa centraram-se no ensino das técnicas de iniciação, tendo sido praticadas, não só no aquecimento fora de água, como também pela implementação de uma dinâmica de circulação dentro de água. Quanto ao método de ensino, adotámos o mesmo estilo de ensino da etapa anterior, assegurando, novamente, todas as decisões de impacto, promovendo o estímulo de resposta dos alunos.

A falta de ondas é uma realidade no quotidiano de um surfista; como estratégia para este constrangimento, foi utilizada a ligação que o Surf tem com o Skate. Levando o surf do

mar para o asfalto, foi possível planejar atividades de skate como alternativa para atingir os objetivos propostos para o surf. Através dos vários modelos de skate, nomeadamente a *Long board* e o *Carver*, disponíveis no centro de surf da praia de São Pedro, foi possível desenvolver a capacidade de equilíbrio, a posição base do surf, a técnica do *Take-Off* e as viragens de *Frontside* e *Backside*. Lowdon (1984), citado por Correia (2005), diz-nos que o skate envolve habilidades motoras fundamentais, que podem ser utilizadas para o ensino no surf.

3.2.2. Balanço 2ª Etapa DE

Durante esta etapa, os alunos estiveram a desenvolver as técnicas de iniciação ao surf, demonstrando que, ao longo do processo, adquiriram novos conhecimentos, bem como a correção de posturas, que é essencial para o sucesso nesta modalidade.

O aproveitamento do aquecimento, como um momento onde os alunos repetidamente treinaram as técnicas de surf, demonstrou ser relevante no desenvolvimento das posturas em cima da prancha, como também na correção imediata, por parte do professor, através do *feedback*.

A utilização da dinâmica de circulação dentro de água proporcionou que os alunos cumprissem, organizadamente, o percurso desde a zona de espera até à zona de surfar a onda. Além disso, possibilitou a deslocação até a posição do professor na zona de surf, possibilitando que este os empurrasse para apanhar ondas.

Relativamente à estratégia do skate, como complemento do ensino do surf, funcionou bastante bem, no sentido em que os alunos estiverem a trabalhar nas suas aprendizagens prioritárias dando, não só a possibilidade de comunicarem com outra modalidade, mas principalmente a consolidação das aprendizagens garantindo, um maior número de repetições nas técnicas dos fundamentos do surf. De acordo com Correia (2005), o skate como material didático é uma ferramenta utilizada por professores de surf, não apenas devido ao desenvolvimento das capacidades motoras, mas sobretudo pelo seu impacto no desenvolvimento do equilíbrio.

3.3. 3ª Etapa DE

Dando continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens dos alunos nesta etapa, optámos por promover a autonomia dos alunos dentro de água e implementar o formato de competição durante as aulas, de modo a preparar os alunos para o campeonato regional. Posto isto, foram definidos os seguintes objetivos:

Quadro 53 - Objetivos 3ª Etapa DE

Objetivos 3ª Etapa DE
Dar continuidade ao desenvolvimento das técnicas onde os alunos apresentam dificuldades;
Promover autonomia dos alunos dentro de água;
Implementar a competição, preparando os alunos para o campeonato regional.

3.3.1 Plano 3ª Etapa DE

No que respeita aos conteúdos a desenvolver para a etapa, estes foram ao encontro da leitura e escolha de ondas, da introdução das técnicas das viragens e da flexão e extensão dos membros inferiores durante a viagem na onda. Assim, podemos observar no quadro seguinte os objetivos definidos para cada grupo de alunos.

Quadro 54 - Objetivos e Metas 3ª Etapa Surf

Objetivos e Metas 3ª Etapa Surf		
Alunos	Objetivos	Metas
Grupo 1		
V	Aguardar pela sua vez em posição de espera	Passar 7 vezes da posição deitado para de pé. Viajar na onda em equilíbrio, durante 6 segundos.
J	Apanhar espumas, realizando a técnica de <i>stand up</i>	
GI		
JR	Viajar na onda, mantendo a posição base em equilíbrio	
Grupo 2		
I	Leitura e escolha de onda;	Viajar na onda em equilíbrio e virar ligeiramente a trajetória da prancha pelo menos em 6 ondas.
G	Cortar a onda para a esquerda ou para a direita;	
P	Realizar a flexão e extensão dos membros inferiores “molas”;	
F		

Prosseguindo na continuidade do trabalho técnico da remada e do *Take-Off*, nesta etapa optei, como estratégia pôr novamente em cada aquecimento a realização, a repetição e a correção dos gestos técnicos aprimorando, assim, as posturas e as posições corretas na prancha.

A promoção da autonomia teve como foco a capacidade de o aluno em apanhar ondas sozinho, sabendo que deve cumprir as regras do surf, incluindo as de prioridade e as dinâmicas de deslocação até ao “pico” da onda. Nesta etapa, procurei adotar um estilo de ensino de tarefa, ou seja, inicialmente defini as atividades a realizar, para posteriormente o aluno tomar as decisões de impacto durante a tarefa e, por fim, corrigir a sua prestação, através de *feedback* (Gomes, L et al., 2017).

Para os alunos que se encontravam do grupo 1, optámos por ajudá-los na zona de surf, empurrando a prancha durante a realização do *Take-Off*, para que pudessem treinar o equilíbrio e o deslize na onda. No que respeita aos alunos do grupo 2, decidimos deixar que eles apanhassem as ondas sozinhos. Com esta decisão, pretendíamos criar autonomia nos alunos dentro de água e realizar uma observação sobre a sua prestação, de modo a realizar uma análise e correção das técnicas.

No dia 27 de fevereiro, estava marcada a competição regional de Surf. A fim de preparar os alunos para a competição, optei por implementar, no final das aulas, o formato da prova que os alunos iriam competir. Este formato implicava a pontuação das duas melhores ondas num determinado tempo, sendo que os critérios para a avaliação de uma onda correspondem à duração do deslize e à execução de viragens na onda.

3.3.2 Balanço 3ª Etapa DE

A longo da terceira, etapa com o desenvolvimento dos treinos de iniciação ao surf, os alunos garantiram aprendizagens que lhes permitiram a passagem para o nível seguinte. Como forma de treinar as técnicas, num ambiente mais controlado, a utilização da prática no areal, durante os aquecimentos, revelaram ser um facilitador a nível de correção das técnicas básicas do surf, nomeadamente, a técnica da remada e a técnica do *Take-Off*.

A nível da instrução, a opção por um estilo de ensino tarefa, deu uma maior liberdade aos alunos durante as sessões de treino, tendo como objetivo criar autonomia dentro de água relativamente à circulação implementada no início das aulas e a nível de apanhar ondas sozinho. Esta estratégia deu a oportunidade de realizar uma observação mais objetiva das prestações dos alunos, podendo fazer apreciações e correção ao nível das técnicas e posturas, em cima da prancha.

Tendo como objetivo preparar os alunos para a competição regional de Surf, o treino em formato competição teve um impacto significativo nas aprendizagens dos alunos. Neste sentido, a competição estimulou um maior empenho e dedicação por parte dos alunos, visando alcançar a melhor pontuação por onda. Esta estratégia de implementar a competição no final da aula revelou resultados bastante positivos na prova regional. Sabendo que muitos dos alunos começaram a praticar esta modalidade pela primeira vez este ano, demonstraram, ao longo dos treinos, um enorme progresso até ao momento.

No que diz respeito ao desenvolvimento dos alunos, todos, sem exceção, conseguiram cumprir os objetivos e metas propostas. Nesta etapa concentrámo-nos na capacidade de autonomia dos alunos, a fim de maximizar o potencial de cada surfista relativamente ao a

apanhar ondas sozinho. Além disso, a introdução das técnicas de viragens, permitiu que os alunos explorassem diferentes trajetórias e que aprimorassem o controlo e fluidez durante o deslize na onda.

3.4. 4ª Etapa DE

Para a quarta e última etapa do DE, foi possível destacar o progresso significativo dos alunos ao longo do ano. A fim consolidar as suas aprendizagens, no que se refere ao seu desenvolvimento na iniciação ao surf, os objetivos foram os seguintes:

Quadro 55 - Objetivos 4ª Etapa DE

Objetivos 4ª Etapa DE
Apurar as aprendizagens dos alunos desenvolvidas durante o ano.
Verificar o impacto das estratégias aplicadas no ensino do surf.
Refletir o impacto do ensino do surf na minha formação académica.

3.4.1 Plano 4ª Etapa DE

De forma a dar continuidade ao processo de ensino-aprendizagem do surf, foram utilizadas as estratégias das etapas anteriores visando, alcançar os objetivos finais. Como podemos observar no quadro seguinte, para os alunos do grupo 1, foram criados objetivos e metas, relativamente às técnicas de viragens. Para os alunos do grupo 2, os objetivos recaíram sobre a escolha de ondas do SET e do surf de ondas maiores, antes da rebentação.

Quadro 56 - Objetivos e metas 4ª Etapa DE

Objetivos e Metas 4ª Etapa Surf		
Alunos	Objetivos	Metas
Grupo 1		
V	Leitura e escolha de onda; Cortar a onda para a esquerda ou para a direita; Realizar a flexão e extensão dos membros inferiores “molas”;	Viajar na onda em equilíbrio e virar ligeiramente a trajetória da prancha, pelo menos em 6 ondas.
J		
GI		
JR		
Grupo 2		
I	Apanhar ondas por rebentar; Realização do <i>Take-off</i> em ondas por rebentar;	Escolher pelo menos uma onda do SET. Começar a remar 5 segundos, antes da onda rebentar.
G		
P		
F		

Durante os aquecimentos nesta etapa, optei por utilizar novamente a estratégia do skate para o treino das técnicas das viragens. Através dos modelos de skate *Carver*, realizei um percurso de obstáculos com cones, que teve como objetivo simular as viragens tanto para a esquerda como para a direita. Por sua vez, Gabrielson (1999), citado por Correia (2005),

menciona que a utilização de modelos de skate *carving* promove melhorias nas manobras de viragens e contribui também na própria postura do surfista.

Durante as aulas da etapa anterior, demos destaque à promoção da autonomia dos alunos dentro da água, uma vez que isso é fundamental para a prática do surf. Sabendo que o surf é um desporto individual, a criação de rotinas, incluindo o processo de circulação desde a zona de espera até à área de surf, desempenha um papel fundamental em termos de segurança. Assim, para esta etapa foi proposto a todos os alunos apanhar ondas sozinho, cumprindo com as regras de segurança e com as regras de prioridade do surf.

3.4.2 Balanço 4ª Etapa DE

Durante a quarta etapa, a estratégia de utilizar os aquecimentos como contributo nas aprendizagens do ensino do surf revelou ser essencial para o desenvolvimento dos alunos nesta modalidade. O skate teve um papel fundamental no treino das técnicas básicas, nomeadamente nas viragens. A situação de percurso de obstáculos para desenvolver novas trajetórias possibilitou experienciar o movimento e a inclinação do corpo para a esquerda e para a direita.

A promoção de autonomia dos alunos foi o objetivo principal para esta etapa, uma vez que implicava apanhar ondas sozinho. Esta decisão foi essencial para a perceção dos alunos em relação ao contributo da remada para a realização do *Take-off*, tendo em consideração a escolha das ondas.

Ao longo do ano, os alunos tiveram uma progressão enorme relativamente às aprendizagens da modalidade de surf. Apesar de para muitos deles ter sido o primeiro contacto com o surf, os alunos demonstraram um notável desenvolvimento, ao longo do ano, pela sua dedicação, persistência e vontade de aprender, evidenciado cada sessão de treino. Mesmo diante dos desafios iniciais, por ser uma modalidade praticada num ambiente dinâmico e desafiador, eles mostraram-se empenhados em superar as suas limitações e a desenvolver as suas capacidades, adaptando-se ao meio aquático, com prancha. Foi gratificante para mim testemunhar o entusiasmo e a evolução de cada aluno, uma vez que, com determinação e esforço, é possível conquistar grandes realizações. Fiquei orgulhoso pelo trabalho desenvolvido durante este ano, não só pela colaboração e influência que tive no DE, mas principalmente pelo desempenho dos meus atletas.

No que se refere à minha intervenção nas aulas, durante o ano, fui tendo cada vez mais protagonismo, assumindo o papel de professor. Destaco a colaboração do professor Luís Costa, professor titular deste núcleo de DE, que me deu ferramentas essenciais e uma

formação rica em conhecimentos para lecionar os conteúdos da iniciação ao surf. O planeamento e organização anual em conjunto possibilitaram a partilha e o meu envolvimento nas tomadas de decisão, face às sessões de treino e à definição de objetivos, de acordo com as necessidades dos alunos. Deste modo, todos os objetivos pessoais para esta área do estágio pedagógico foram cumpridos com sucesso.

3.5. Projeto Específico DE – Especificação do nível Introdução no ensino do Surf

Após uma análise dos núcleos de DE de surf, no concelho de Cascais, verifiquei que a maioria dos professores não tem formação específica na modalidade de surf. Neste sentido, surge o projeto de estruturar as aprendizagens básicas de iniciação à modalidade de Surf. Este projeto tem como objetivo especificar quais os conteúdos referentes ao nível de introdução, o que sugere conformidade no trabalho dos treinadores e professores. Para o desenvolvimento deste projeto optei por realizar um PPE, como podemos verificar no quadro seguinte:

Quadro 57 - Etapas Projeto Específico DE

Projeto Específico Desporto Escolar	
1ª Etapa 12/10/22 - 7/12/22	Pesquisa Bibliográfica sobre os conteúdos de iniciação ao surf.
2ª Etapa 7/12/22 - 8/2/22	Realização da proposta de conteúdos de iniciação ao Surf
3ª Etapa 8/2/22 - 19/4/22	Aplicação do questionário para validação dos conteúdos. Aperfeiçoar os conteúdos de iniciação ao Surf.
4ª Etapa 19/4/22 - 14/6/22	Balço do projeto e analisar o contributo para professores dos núcleos de DE de surf.

3.5.1. 1ª Etapa Projeto DE

O surf é uma modalidade que desperta bastante interesse nas crianças e tem um valor educativo preponderante na relação com o mar. Trata-se de uma modalidade que consiste em deslizar na parede da onda, em cima de uma prancha. Esta atividade depende bastante de três condicionantes que influenciam o nível de prática das técnicas a realizar, nomeadamente, as condições do mar, o equipamento e o praticante.

Para a prática desta modalidade importa referir que a prancha, apesar de flutuar, não é um instrumento de salva-vidas. Um dos exemplos dessa situação é quando o *leash* se parte, tornando fundamental, para quem iniciar a prática do surf, que saiba nadar (Werner, 1999). Assim, saber nadar é um requisito obrigatório para aprender a surfar.

Uma consideração importante em termos de segurança é a escolha do local para as aulas de surf. É recomendável optar por uma praia que seja vigiada por nadadores-salvadores,

pois eles desempenham um papel essencial no auxílio de ajuda, em caso de situação de perigo (Guisado, 2011). A presença dos nadadores aumenta, significativamente, o nível de segurança, estando prontos para intervir em caso de emergência podendo, também, dar informações sobre as condições do mar.

Na iniciação ao surf, é de extrema importância levar em consideração as condições do mar. Para iniciar o processo de aprendizagem do surf com segurança é necessário que as condições do mar estejam adequadas, com ondas que não ultrapassem a altura da cintura (Guisado, 2011). As aulas de iniciação não devem decorrer junto dos restantes surfistas, de forma a garantir a segurança de todos nas sessões de surf (Baker, T., 2007).

A nível do material utilizado, atendendo à fase de aprendizagem, é fundamental ter em conta o tipo de prancha escolhido. Este fator é fundamental para o desenvolvimento gradual das aprendizagens. Para a iniciação ao surf deve ser utilizada uma *longboard ou softboard*, uma vez que é uma prancha grande, com material esponjoso e leve que permite uma maior capacidade de flutuação, facilitando as aprendizagens dos alunos, ou seja, permitem mais erros de controlo ao surfar uma onda. (MacLaren, 1997).

Após uma pesquisa bibliográfica, aliada à cooperação com o professor no núcleo de surf, viemos desenvolvendo uma proposta de conteúdos referentes à iniciação ao Surf. Como tal, alguns autores mencionam as seguintes técnicas de iniciação ao surf:

Surf entry, após o surfista observar as ondulações, espera por um tempo de pausa na ondulação, onde seja possível avançar em segurança, realizando a transição de pé para deitado na prancha dando início à remada sem que seja empurrado pela corrente (Weaver, R., & Bannerot, S., 2009).

Paddling, técnica de locomoção deitado na prancha. De cabeça erguida e olhar em frente, desloca-se por ação alternada dos membros superiores, estilo crawl (Weaver, R., & Bannerot, S., 2009).

Wating for waves, passagem da posição deitado, para sentado, colocando uma perna de cada lado da prancha (Guisado, 2011).

Stand up, o surfista inicia, deitado na prancha, com os braços em extensão nos rails, com uma postura alta do tronco, movimenta o pé de trás para a frente do joelho, saltando, ficando de pé com os pés paralelos, assumindo uma postura baixa em equilíbrio (Baker, T., 2007).

Take-off, técnica de se colocar em pé na prancha, através de um movimento contínuo e único (Conway, 1988).

Turning turtle, é um método de transposição de ondas, lecionados na iniciação que consiste em rodar longitudinalmente com a prancha, por forma a posicionar-se debaixo da mesma, enquanto a onda passa por cima de ambos. (Weaver, R., & Bannerot, S., 2009).

3.5.2. 2ª Etapa Projeto DE

Após a revisão bibliografia sobre os conteúdos de iniciação à prática da modalidade de surf foi dado início à construção da proposta. Durante o desenvolvimento da estruturação da proposta, destaco a colaboração professor Luís Costa professor titular do núcleo surf que possui formação Grau II de treinador de surf, certificado pela FPS.

Tal como mencionado na etapa anterior, o equipamento e as condições da prática da modalidade são essenciais para dar início ao processo de ensino-aprendizagem. Neste seguimento os Núcleos de DE de surf têm de possuir equipamento adequado, nomeadamente as *softboards* ou *longboards*, e ter em consideração as condições do mar (Guisado, 2011).

Os alunos para praticarem esta modalidade têm também de reunir um conjunto de requisitos, que vão ao encontro das técnicas de adaptação ao meio aquático como por exemplo, a respiração, o equilíbrio, a coordenação motora e a resistência dentro de água. Deste modo, o aluno tem de cumprir os requisitos do Nível Introdução do Programa de Natação (PNEF, 2001).

Como forma de estruturação da proposta de conteúdos, esta foi organizada, segundo o modelo utilizado nos PNEF (Jacinto et al., 2001). Para o desenvolvimento desta proposta a linha de pensamento incidiu sobre todo o processo, desde a entrada na água até à saída, garantindo técnicas de passagem da rebentação e a própria técnica de apanhar ondas.

Proposta de conteúdos para a iniciação ao SURF

Aptidão necessária para a aprendizagem ao surf:

- O aluno sabe nadar (Nível Introdução do Programa de Natação);
- O aluno sabe mergulhar em apneia, com os olhos abertos, movimentando-se com intencionalidade e segurança.

NÍVEL DE INTRODUÇÃO

O aluno:

- 1 - Coopera com os companheiros, no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade, na preservação e manuseamento do material (equipamento e prancha) e preservação do ambiente.

2 - Conhece os elementos que compõem a sua prancha, bem como as suas funções (nose, tail, rail, quilhas), fato isotérmico, leash, deck e cera/wax.

3 - Sabe como transportar a prancha em segurança até ao mar.

4 - Conhece as regras de prioridade, nomeadamente para surfar ondas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

5 - Mantendo uma distância de segurança em relação aos companheiros ou obstáculos, realiza:

5.1 - **Entrada água**, de frente para o mar, com a prancha ao lado do corpo e com a água à altura da cintura, realiza a transição de pé para deitado em cima da prancha, quando houver uma pausa na ondulação.

5.2 - **Saída da água**, o aluno desloca-se até à praia até que lhe permita sair da prancha em segurança com a água pela cintura, efetuando a transição de deitado em cima da prancha para a posição de pé. A saída é realizada numa altura mais calma da ondulação, com controlo visual da mesma.

6 - Na prancha, realiza as seguintes habilidades:

6.1 – **A partir da posição de deitado e em equilíbrio**, posiciona-se corretamente na prancha, com as pernas juntas e com uma ligeira elevação do tronco e da cabeça.

6.2 - **Remada**, desloca-se por ação alternada dos membros superiores. A extensão do braço procura que a entrada da mão na água seja feita o mais à frente possível. O trajeto de propulsão/ação é longo até à saída da mão na água e a sua recuperação é aérea.

Transposição de ondas/Zona de Rebentação

6.3 - **Extensão de braços**, rema na direção da onda e efetua a extensão dos braços para que a espuma/água passe entre o seu corpo e a prancha.

6.4 - **Tartaruga/ Esquimó roll**, rema na direção da onda e roda longitudinalmente com a prancha, por forma a posicionar-se debaixo da mesma enquanto a onda passa por cima de ambos.

6.5 – **Posição de Espera**, está sentado na prancha com uma perna de cada lado da mesma e de lado para a ondulação, aguardando a chegada da onda.

6.6 – **Take off** /Apanha espumas, com a aproximação da onda, o aluno rema na direção da praia para apanhar a mesma. Ao ser empurrado, mantém-se deitado na prancha com os braços em extensão, com uma postura alta do tronco, dirigindo a prancha com os rails.

6.7 - **Stand Up**, o aluno passa da posição de deitado para a posição de pé, utilizando a técnica dos três passos.

6.8 - **Quedas**, em caso de desequilíbrio o aluno cai na água, assumindo uma posição de segurança. Evita mergulhar de pé, caindo de “chapa”, para a frente ou para trás, protegendo a cabeça com os braços, enquanto estiver submerso. Os braços devem emergir primeiro para uma recuperação segura da prancha.

7 - Cumpre o percurso de chegada ao *outsider*, contornando a ondulação, deixando livre a zona de surf para os praticantes que se encontram no pico da onda.

3.5.3. 3ª Etapa Projeto DE

Desenvolvida a proposta de conteúdos de iniciação ao surf, com a colaboração do professor titular de DE, resolvi criar um questionário através na plataforma *Google Forms* para validação dos conteúdos estipulados na proposta. O questionário foi exclusivamente direcionado aos treinadores de surf, permitindo-lhes, após a leitura e apreciação da mesma, realizar uma análise dos conteúdos com base na sua experiência no ensino desta modalidade.

O questionário foi estruturado em duas partes. A primeira aborda a introdução ao tema e a questão do grau de formação dos inquiridos. A segunda parte incidiu sobre a proposta desenvolvida e a sua classificação, manifestando a concordância total ou parcial ou mesmo a sua discordância, justificando no fim, com um breve texto, sobre a sua opção. A divulgação do questionário foi através das redes sociais, tendo como objetivo obter um maior número de respostas.

3.5.4. 4ª Etapa Projeto DE

Aplicados os questionários na etapa anterior, foi realizada uma aferição dos resultados de forma a validar esta proposta. A amostra para esta análise contou com 17 treinadores de surf da linha de Cascais, sendo que três treinadores tinham o grau II de treinador e 14 o grau I de treinador.

No que se refere à validação da proposta, 89% dos treinadores concordaram com as propostas e apenas dois concordaram parcialmente. Os dois que concordaram parcialmente, referiram pequenos ajustes. Um deles mencionou que nos pontos 6.3 e 6.4 não se percebia bem que se pretendia transposição das ondas no percurso para o *outsider* e o outro referiu que os pontos 6.6 e 6.7 eram a mesma coisa, ou seja, que o *Take Off* era igual ao *Stand Up*. No entanto o *Stand Up* é uma forma de *Take off*, que sugere a habilidade do aluno em pôr-se de pé, através de 3 passos.

Após ter feito todas as reformulações, o documento foi entregue ao departamento DE para que haja conformidade no ensino do surf no DE. Este documento serve de guião para os professores de DE, de modo que haja conformidade no trabalho de todos os professores

Após todas as reformulações realizadas, o documento foi entregue ao departamento do DE, visando assegurar a conformidade no ensino do surf e combater a falta de formação específica dos professores no DE. Este documento desempenha o papel de guião para os professores, promovendo coerência no trabalho de todos os docentes e auxílio no planeamento das sessões de surf.

3.6. Balanço Final DE

A opção pelo DE de surf foi motivada principalmente pelo meu interesse pessoal, bem como pela crença de que poderá ser um complemento valioso para a minha formação. Neste sentido, esta decisão a nível prático recaiu essencialmente em adquirir estratégias e competências de ensino para a iniciação ao surf.

No processo de ensino-aprendizagem de forma a estruturar o ensino do surf utilizei o modelo de PPE. Neste sentido, a primeira etapa incidiu sobre provas de mar, seguindo o protocolo de seleção de candidatos, e foi possível identificar que muitos deles tiveram o seu primeiro contacto com esta modalidade. Ao longo das etapas foram definidos objetivos e metas individuais, no entanto destaco as estratégias do treino das técnicas nos aquecimentos e a implementação da dinâmica de circulação dentro de água, como contributo fundamental no alcance dos objetivos por parte dos alunos.

No que respeita às aprendizagens dos alunos, numa perspetiva de competição, de uma forma geral todos cumpriram os objetivos propostos, destacando a implementação do modelo de competição nos treinos, que obteve resultados muito positivos, refletindo-se nas classificações alcançadas nas provas regionais.

Com o objetivo de lecionar treinos de surf de forma autónoma, posso afirmar que esse objetivo foi alcançado com sucesso. Ao longo das sessões, adquiri cada vez mais protagonismo no processo de ensino, uma vez que a transição até à leção autónoma foi conduzida pelo professor responsável do núcleo de DE. O desenvolvimento progressivo, a nível pessoal, passou principalmente pela aquisição de competências e estratégias de ensino para a iniciação ao surf.

Realço que esta modalidade é praticada num contexto diferente e desafiador, onde as condições de práticas podem variar de sessão para sessão. No sentido de contrariar este constrangimento e desenvolver técnicas como o equilíbrio e as viragens, destaco a estratégia de implementar o skate, como método complementar ao ensino do Surf.

Intervindo sobre a problemática de falta de formação específica que existe no DE de surf, procurei especificar quais os conteúdos referentes ao nível de introdução do ensino do

surf. Com fundamentação científica e com a colaboração do professor do núcleo de DE desenvolvi uma proposta de conteúdos para a iniciação ao surf. Validando a proposta junto de treinadores de surf, foi possível verificar que mais de 88% dos inquiridos concorda com a estruturação destes conteúdos. Finalizado o documento, este procura sugerir a conformidade no trabalho dos docentes, servindo como guião de aprendizagens a desenvolver na iniciação.

4. Seminário

4.1. 1ª Etapa Seminário

4.1.1. Revisão de Literatura

Uma educação física inclusiva é descrita como um ambiente que oferece oportunidades apropriadas para todos os alunos se envolverem no currículo (McLennan & Thompson, 2015). Com foco nesta inclusão, interação entre pares e acesso curricular, os professores de EF necessitam de aprofundar o seu conhecimento sobre planos educacionais individuais e trabalho com as equipas de educação especial dos alunos (Block & Obrusnikova, 2007). Adicionalmente ao comportamento dos docentes, destaca-se que as atitudes e intenções dos alunos sem distúrbios para com os alunos com NEE, especialmente com distúrbios do neurodesenvolvimento, têm um papel crítico no sucesso da inclusão destes alunos (Block & Obrusnikova, 2007).

Distúrbios do neurodesenvolvimento são distúrbios comportamentais e cognitivos que surgem durante o período de desenvolvimento e envolvem dificuldades significativas na aquisição e execução de funções intelectuais, motoras, de linguagem ou sociais específicas (WHO, 2022). Estas perturbações mentais incluem distúrbios do desenvolvimento intelectual, transtorno do espectro do autismo e Transtorno do Défice de Atenção e Hiperatividade (TDAH), entre outros (WHO, 2022).

Papel do Professor

Geralmente, os professores tomam decisões sobre a inclusão com base em fatores que incluem as competências dos seus alunos. De entre os desafios à inclusão de alunos com NEE, na EF, destacam-se as atitudes dos professores e as suas orientações profissionais, principalmente se o aluno não for capaz de participar facilmente na aprendizagem do conteúdo (Block & Obrusnikova, 2007). Adicionalmente, o conhecimento no âmbito da educação especial é fundamental, sendo que a falta de preparação e confiança para fazer as adaptações curriculares necessárias são barreiras, ao incluir alunos com deficiência na educação física (Block & Obrusnikova, 2007).

Assim, o professor deverá desempenhar um papel central no trabalho de desenvolver cada grupo ao compor um ambiente social e cultural direcionado à aprendizagem (Barker et al., 2017). É, assim, de extrema importância que haja uma adaptação também por parte de quem ensina, para que haja uma orientação constante e contínua em todo o processo de aprendizagem e adaptação de alunos com défice cognitivo severo.

Formação de professores para a inclusão destes alunos

Um conhecimento sólido por parte dos professores sobre esta temática fornece recursos e suporte ao ambiente de educação geral, permitindo aos professores alinhar o seu conteúdo com as necessidades específicas de aprendizagem dos alunos. No entanto, uma barreira significativa à inclusão de alunos com NEE é precisamente o facto de a maioria dos professores não se sentirem preparados para ensinar estes alunos, nem entenderem como desenvolver protocolos para permitir que os mesmos tenham acesso ao currículo de educação geral como os restantes (Grenier, Patey, Lieberman & Brian, 2020). É assim de evidenciar que é crucial que os professores de EF possuam mais formação sobre como implementar práticas inclusivas e diferenciar o seu ensino para com os alunos do ensino especial.

Colaboração entre Professores

Neste âmbito, o processo de colaboração entre professores é um passo necessário para responder à diversidade de necessidades dos alunos que se vai verificando, fomentando a sua inclusão. A colaboração entre professores e ainda entre os próprios colegas de turma, contribui para o desenvolvimento dos alunos com níveis significativos de apoio, nas interações com os colegas e na melhoria dos resultados atingidos (Kurth, Lyon & Shogren, 2015). Destaca-se, ainda, que a partilha de experiências entre professores é fundamental para criar estratégias adaptadas às características destes alunos.

Instrução

Relativamente às estratégias e práticas de inclusão, é de evidenciar que tudo deve começar por um comportamento adequado dos Professores, face à alunos com necessidades especiais. Os professores devem assumir uma postura de afeto e positivismo, colocando qualquer aluno confortável em aula, independentemente das suas diferenças e/ou limitações (Correia, 2003). Para além disto, o discurso dos docentes deve ser adequado e coerente, realizado de forma clara e que não suscite qualquer invasão ou sentimentos indesejados nos alunos (Correia, 2003). Este deve ser inteiramente adequado aos alunos, atendendo às suas idades e aptidões, assim como capacidade intelectual e compreensiva.

Organização

Como já destacado anteriormente, e indo ao encontro do Projeto de Lecionação, o modelo de Slavin foca-se na AC, tendo por base a formação de grupos, como exemplo de destaque no âmbito de estratégias inclusivas. Neste modelo de AC, destaca-se a colaboração e ligação de quatro grandes pontos: motivação, coesão social, desenvolvimento cognitivo e elaboração cognitiva (Barker, 2017).

Neste seguimento, este modelo é conduzido por uma perspetiva focada na motivação, através de objetivos em grupo e/ou incentivos, fornecendo aos alunos a motivação para desenvolver as tarefas e atividade propostas, bem como ajudar os outros, havendo um sentimento de entreajuda entre os colegas de turma (Barker et al., 2017). Consequentemente, o autor refere que tudo isto conduz a processos cognitivos e resulta em práticas e tutoria entre pares, assim como a adaptação de todos os alunos, independentemente das suas diferenças, uma vez que todos em conjunto têm objetivos em comum no desenvolver das atividades (Barker, 2017).

Na perspectiva de Slavin (1991), os objetivos do grupo podem levar à coesão do mesmo, onde os alunos se preocupam uns com os outros e sentem que têm responsabilidade pelos outros. A coesão, por sua vez, reforça a motivação para com as tarefas, encoraja as interações dos alunos e, consequentemente, melhora a aprendizagem. Para o autor, recompensar um grupo com base no desempenho coletivo do grupo, a partir do desempenho individual de todos os membros, cria uma forma de responsabilidade individual. Como tal, é desenvolvida uma estrutura de recompensa interpessoal, na qual os membros do grupo farão esforços sociais, encorajando-se uns aos outros.

Em suma, este modelo mostra como os incentivos, na forma de metas de grupo, podem ser usados para apoiar e encorajar os alunos a interagir, tendo como base, na composição de grupos, o incentivo à superação das diferenças existentes entre os alunos. Consequentemente surgirá o interesse dos membros do grupo em ensinar uns aos outros e pedir ajuda, o que conduz a ganhos de aprendizagem.

Este modelo demonstra, de forma bastante clara, como a formação de grupos nas aulas de EF são uma mais-valia na integração de alunos com NEE, no sentido de ultrapassar quaisquer limitações cognitivas verificadas. As atividades suportadas pela formação de grupos têm, assim, um impacto significativo no processo de aprendizagem de todos os alunos, sem exceção, destacando a interação e a cooperação entre colegas de turma, como forma de ultrapassar quaisquer barreiras existentes.

No entanto, aquando da formação destes grupos, estes não devem ser realizados de forma aleatória, mas sim de forma a garantir a heterogeneidade, principalmente quando se trata de incluir alunos com NEE (Correia, 2003). Esta organização permite criar um ambiente de responsabilidade partilhada, assim como um ambiente de igualdade de oportunidades dentro do grupo, uma vez que dependem uns dos outros e pretendem atingir o sucesso e os objetivos previamente definidos. Tudo isto promove cooperação e colaboração entre os

membros do grupo, a partilha de conhecimentos e a vontade de um bom desempenho conjunto e não apenas individual.

Clima

Neste sentido, deve ser promovido um ambiente social e educativo positivo, sem quaisquer oportunidades de discriminação ou exclusão entre os alunos, sendo o Professor o ponto de partida e de continuação para sustentar este ambiente. Todo este processo inicia-se com a apresentação dos alunos com NEE, onde devem ser delineadas estratégias para que estes alunos se sintam bem-vindos, incluídos e confortáveis num ambiente de lecionação, nomeadamente aquando das aulas de EF.

Existem autores, inclusive, que defendem que deve ser criado um ambiente entre os alunos onde sejam permitidas perguntas de forma a conhecerem-se melhor e partilharem hábitos para que seja fomentada relações entre pares (Correia, 2003). Qualquer aluno deve ser respeitado a nível do seu ritmo individual de desenvolvimento de tarefas, sendo que estas devem ser explicadas e apresentadas de forma clara, assim como todos os objetivos associados.

Deste modo, é possível compreender também que a estratégia de AC, utilizada na formação de grupos, permite fomentar um clima positivo na realização das atividades em aula. E, neste contexto, salienta-se a importância da participação ativa de todos os membros do grupo.

Avaliação

Relativamente à classificação de alunos com défice cognitivo severo é necessário estabelecer e formular critérios de classificação, de acordo com as adaptações. Neste seguimento, são necessárias estratégias para planear e avaliar, a longo prazo, que passam por definir os conhecimentos, as competências, a forma de avaliação e os momentos de avaliação.

Processo de inclusão de alunos NEE na EBSC

Em conversa com a professora do Ensino Especial, os alunos NEE são integrados nas turmas, e após essa integração, no início do ano letivo, em reunião de CT, são analisados os registos clínicos e as informações médicas referentes. Normalmente estes alunos apresentam um Relatório Técnico Pedagógico (RTP), que fundamenta a aplicação das medidas seletivas e ou adicionais de suporte à aprendizagem e à inclusão, o acompanhamento deste processo passa também pela Equipa Multidisciplinar de Apoio à Educação Inclusiva (EMAEI). Os alunos com medidas seletivas e adicionais tem um horário diferenciado. Esse horário contém horas de integração nas unidades curriculares com a turma, horas para aplicação do Plano

Individual de Transição (PIT), que sugere o apoio da transição da escola para o emprego e também horas no Centro de Apoio à Aprendizagem (CAA), que apoia a inclusão dos alunos nas rotinas, nas atividades da escola, na socialização e na promoção de autonomia.

4.1.2. Propósito do Seminário

A EF foca-se na formação das aptidões, atitudes e valores, assim como na aquisição de habilidades e conhecimentos, atendendo às capacidades e diferenças de cada um (Jacinto et al., 2001). Neste sentido, a criação de um ambiente que ofereça oportunidades apropriadas e adequadas no processo de ensino-aprendizagem é essencial para a inclusão e envolvimento de todos os alunos.

Assim, no decorrer do estágio curricular, mais concretamente na área da lecionação, o contacto com alunos NEE, mais concretamente com um caso particular de défice cognitivo severo, surge a pertinência em definir quais os princípios de atuação para a inclusão destes alunos no processo de ensino-aprendizagem nas aulas de EF.

O aluno referido apresenta défice cognitivo severo, e esta é uma condição que está integrada nos distúrbios do neurodesenvolvimento. Segundo o relatório médico do aluno, enquadra-se no TDAH, que se caracteriza por um padrão persistente de desatenção e hiperatividade, que tem um impacto significativo nas atividades realizadas diariamente, nomeadamente no âmbito escolar, necessitando de apoio e acompanhamento especial, com adaptação nas atividades realizadas em aula.

Quadro 58 - Objetivo do Seminário

Objetivo Seminário
Identificar princípios de atuação para a inclusão de alunos com Déficit Cognitivo Severo em EF (caso aluna 10°C).

4.2. 2ª Etapa Seminário

4.2.1. Desenho do estudo

Para identificar os princípios de atuação para inclusão de alunos com Déficit Cognitivo Severo, foi realizado um estudo observacional, conduzido segundo os princípios fundamentais da investigação qualitativa.

4.2.2. Amostra

A amostra utilizada teve por base o GEF, sendo que, num total de 22 professores, 6 cumpriam o critério para efeitos deste estudo, por já terem tido um aluno com Déficit Cognitivo Severo nas suas turmas. Destes 6 professores, 3 são do género feminino e 3 do género masculino.

4.2.3. Instrumentos

No que respeita à recolha de dados, é fundamental escolher a técnica ou o método que seja apropriado para os objetivos do estudo. Neste seguimento, para a investigação sobre princípios de atuação, referente aos alunos com défice cognitivo severo em EF, optei por utilizar a entrevista como meio de recolha de dados. Este instrumento, por meio de entrevista, teve por base uma organização semi-estruturada, a qual sugere que o entrevistado pudesse revelar as suas experiências e as suas perspetivas no que respeita às estratégias utilizadas com base na sua relação com alunos em questão. A estrutura da entrevista (Apêndice XXIV) teve 5 questões pré-definidas, que seguiram uma linha de pensamento focada nas estratégias aplicadas nas dimensões da intervenção pedagógica do professor, referentes ao ensino de alunos com o referido *handicap*.

4.2.4. Procedimentos

Inicialmente, antes de realizar as entrevistas fui ao encontro dos 22 professores do GEF para identificar quais eram elegíveis, de acordo com o critério de participação neste estudo. Após a seleção feita dos professores, foi dado início à realização das entrevistas, e estas foram realizadas a cada professor, individualmente, num local sossegado onde os mesmos pudessem sentir-se à vontade para exprimirem a sua experiência. Durante a entrevista, foram transcritas as informações que o entrevistador ia dizendo, de forma a tornar fiáveis os dados obtidos.

4.3. 3ª Etapa Seminário

4.3.1. Análise de Dados

A análise dos dados qualitativos, retirados das entrevistas realizadas, teve por base o método de Yin (2015), uma abordagem eficaz na análise de dados obtidos, através da colheita de informações que não podem ser quantificadas e, neste sentido, não podem ser analisadas por meios estatísticos.

Yin propõe, assim, um processo de análise de dados qualitativos em cinco fases. A primeira fase, compilação, consiste na análise formal e preparação dos dados, onde é realizada a organização e ordenação dos mesmos. A segunda fase identifica padrões nas respostas recolhidas, onde ocorre a desconstrução dos dados, através da codificação das respostas a partir de uma leitura extensiva e compreensiva ao pormenor. A terceira etapa foca-se na reorganização dos dados, anteriormente desconstruídos, havendo uma agregação em categorias. A interpretação propriamente dita dos dados é realizada na fase quatro, onde se estabeleceu relações com a literatura consultada. A quinta e última fase pode ser considerada

uma fase de conclusão. Esta fase consiste em tirar as conclusões de todo o estudo. Estas conclusões devem estar relacionadas com a interpretação efetuada na quarta fase e, através dela, com todas as outras fases do ciclo.

A partir das conclusões retiradas, pretende-se agir relativamente à abordagem e estratégias dos docentes de educação física para com o tema a ser estudado, lecionação e inclusão de alunos com Défice Cognitivo em Educação Física.

4.3.2. Apresentação e Discussão de Resultados

Após a análise de dados realizados, em conformidade com o método de Yin (2015), os resultados encontram-se apresentados na tabela 1.

Tabela 1 - Resultados Entrevistas

Categorização	Frequência	Percentagem
Contacto com alunos com Défice Cognitivo Severo		
Lecionou alunos com Défice Cognitivo Severo	6	100%
Instrução		
Clara	6	100%
Simple	6	100%
Com recurso a demonstração	6	100%
Estratégias a nível de organização		
Trabalho a pares aluno com aluno	6	100%
Trabalho a pares aluno com professor	6	100%
Trabalho em grupos de aprendizagem com mais de 3 alunos	0	0%
Clima das aulas (atitudes dos alunos face à presença da aluna com Défice Cognitivo Severo)		
Positivo	6	100%
Negativo	0	0%
Avaliação		
Formular critérios de classificação	6	100%
Avaliação formativa	6	100%
Cumpre/não cumre com ACS	6	100%

De 22 docentes de educação física, 6 foram entrevistados por cumprirem o requisito de ter lecionado alunos com défice cognitivo severo. Todos os docentes apresentam grau de formação académica em educação física e um nível de experiência elevado com vários anos de lecionação, nomeadamente com alunos que apresentam mais dificuldades a nível do neurodesenvolvimento.

Relativamente ao seu contacto com alunos com défice cónico severo, é unânime, entre todos os docentes entrevistados, que a dimensão da instrução deve ser feita de forma clara e simples e com recurso a demonstração dos exercícios a serem realizados em aula. Tal como a literatura refere, este é o tipo de linguagem a ser utilizada no âmbito da integração e envolvimento de alunos com necessidades especiais, especialmente com défice cognitivo severo (Correia, 2003). Neste seguimento, é de destacar que o comportamento dos docentes, no âmbito da instrução, vai ao encontro da bibliografia consultada, uma vez que a linguagem e a demonstração são adequadas às aptidões e capacidade intelectual e compreensiva destes alunos com NEE.

Ao nível das estratégias de organização, todos os docentes entrevistados recorrem ao trabalho a pares de duas formas distintas. A primeira foi colocar o aluno com défice cognitivo severo, em situação de aprendizagem, com um aluno referência que demonstra características de entreadjudada, cooperação e integração para com os colegas em geral e principalmente para com aqueles que apresentam maiores dificuldades. Este ponto de estratégia está de acordo com diversos autores que defendem grupos de trabalho onde se colocam alunos fortes em determinadas matérias a trabalharem em conjunto com alunos com dificuldades (Tomlinson, 2008; Slavin, 1991). A segunda estratégia utilizada com recurso a pares, consiste em colocar o aluno com défice cónico severo a trabalhar com o próprio docente.

Contudo, no decorrer das aulas, por norma, nenhum dos docentes entrevistados recorre ao trabalho de grupos de aprendizagem (mais de 3 alunos), o que não vai ao encontro da bibliografia consultada, no âmbito de estratégias de inclusão e aprendizagem cooperativa para com alunos com necessidades especiais. Como referido no projeto de lecionação, Tomlinson (2008) é um dos autores exemplo que defende e reforça a importância da formação de grupos aquando das atividades desenvolvidas, onde existe o encorajamento na partilha de responsabilidade por forma a atingir os objetivos em grupo.

Este tipo de organização, em grupos com mais alunos, vai ao encontro da estratégia da aprendizagem cooperativa de Slavin (1991), permitindo criar um ambiente de responsabilidade partilhada e de igualdade de oportunidades dentro do grupo, uma vez que dependem uns dos outros para atingir o sucesso e os objetivos previamente definidos. Isto promove a cooperação e a colaboração entre os membros do grupo, a partilha de conhecimentos, e a vontade de um bom desempenho conjunto e não apenas individual (Slavin, 1991). O objetivo será sempre criar um ambiente de partilha de conhecimentos onde

a aprendizagem seja conjunta, e as dificuldades de alguns não se tornem barreiras a qualquer atividade desenvolvida em aula (Slavin, 1991).

Analisando o clima das aulas, através das respostas dadas pelos docentes, é notável que existe um ambiente de aula bastante positivo e saudável entre os alunos para com os alunos com necessidades especiais, não havendo qualquer interferência e constrangimento ao nível da lecionação. Os alunos demonstram receber bem outros alunos com maiores dificuldades e diferenças ao nível do desenvolvimento, havendo uma perceção de empatia e integração entre todos.

Estes dados vão ao encontro do estudo previamente realizado, onde os alunos foram inquiridos de forma a compreender as suas atitudes e comportamentos para com alunos com necessidades especiais. Do mesmo modo, os resultados obtidos foram bastante positivos, o que demonstra uma visão geral sobre a preocupação com os colegas de turma. No entanto, e adicionalmente, estes resultados demonstram uma maior cooperação entre colegas do que a estratégia utilizada pelos docentes (pares), uma vez que o questionário foi aplicado num contexto de aulas onde se recorreu a grupos de aprendizagem com mais de 3 alunos, indo ao encontro da estratégia de aprendizagem cooperativa descrita na literatura.

Este ambiente social e educativo positivo é extremamente fundamental para que a aprendizagem seja mais facilitada, assim como a integração dos diversos alunos, independentemente, das suas diferenças e/ou limitações (Correia, 2003). Neste sentido, este ambiente deve ser promovido ao máximo sem quaisquer oportunidades de discriminação ou exclusão entre os alunos, o que efetivamente se verifica pelas respostas dadas, sendo o Professor o ponto de partida e de continuação para sustentar este ambiente.

Por último, relativamente à componente da avaliação, todos os docentes formularam critérios de classificação adaptados às limitações dos alunos com défice cognitivo severo e recorrem à avaliação formativa como método avaliativo propriamente dito. Este é o tipo de avaliação que vai ao encontro da literatura consultada, uma vez que é contínua e sistemática e tem função diagnóstica, permitindo ao professor, ao aluno, e até ao encarregado de educação obter informação sobre o desenvolvimento das aprendizagens, com vista ao ajustamento de processos e estratégias (DGE, 2012).

Adicionalmente, todos os docentes recorrem ao critério cumpre/não cumpre para avaliar o aluno perante as adaptações curriculares significativas, anteriormente definidas. Caso o aluno cumpra com sucesso estas adaptações, obtém um certificado de frequência.

A forma de estruturação das aulas de EF, tanto a nível físico como a nível social, e da avaliação para com alunos com necessidades especiais é importante para a participação e inclusão de alunos com deficiência, onde diferentes adaptações e modificações são necessárias, dependendo do tipo de necessidades (Jordan, Glenn, & McGhie, 2010). A adaptação e inclusão destes alunos, no âmbito curricular, principalmente ao nível das atividades realizadas e como estas são avaliadas, são fundamentais para que haja o devido acompanhamento necessário às suas capacidades cognitivas, e que haja um sentimento de justiça e pertença (Jordan et al., 2010). Todos estes fatores, relacionados com a avaliação, dependem das atitudes dos professores, o que efetivamente se verifica e vai ao encontro do que é sugerido e visto como referência na literatura.

Por outro lado, relativamente à classificação de alunos com deficiência é necessário estabelecer e formular critérios de classificação de acordo com as adaptações.

4.4. 4ª Etapa Seminário

4.4.1. Considerações Finais

A qualidade da educação é um processo que envolve a formação contínua dos professores. Uma Educação Física inclusiva é aquela que considera as potencialidades e limitações físicas, motoras, sensoriais e mentais dos praticantes, proporcionando-lhes a participação em diversas atividades físicas e promovendo o desenvolvimento de suas competências (Aguiar & Duarte, 2005).

O sucesso da inclusão de alunos com necessidades educativas especiais no ensino regular e a construção de uma sociedade inclusiva dependem da colaboração de toda a população, mas especialmente dos professores, que têm um papel primordial no ensino das crianças e adolescentes. É essencial que os professores tenham uma abordagem inclusiva na sua prática, adaptando as atividades, garantindo uma comunicação efetiva e promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo. Para tal, os professores devem possuir o conhecimento pertinente, uma vez que são agentes de ensino chave para estimular a aprendizagem diversificada e realizar adaptações nas atividades do currículo, de forma a promover uma aprendizagem significativa (Block & Obrusnikova, 2007).

Consequentemente, uma vez que os docentes têm um papel crucial na resposta às necessidades individuais dos alunos, estes devem ser capacitados e encorajados a adotar abordagens flexíveis, adaptando as atividades de ensino, para garantir a participação e o progresso de todos os estudantes, independentemente de suas habilidades e características. No entanto, é importante ressaltar que o desenvolvimento de práticas inclusivas não é uma

responsabilidade exclusiva dos professores, também exige o apoio e envolvimento de toda a comunidade escolar e da sociedade em geral. Somente por meio de uma ação conjunta, valorizando a diversidade e promovendo a igualdade de oportunidades, é possível construir uma educação verdadeiramente inclusiva.

Destaca-se, assim, que a qualidade das experiências de aprendizagem dos alunos com deficiência na EF, depende muito das habilidades e atitudes dos professores, em relação à comunicação e à estruturação do ensino de forma inclusiva (Jordan et al., 2010).

No âmbito da instrução, evidencia-se que a linguagem utilizada deve sempre ser adequada à idade dos alunos, principalmente em casos de problemas cognitivos que podem ferir facilmente estes alunos. Deve apostar-se numa linguagem simples e clara, onde o aluno com necessidades especiais se sinta completamente incluído na realização das tarefas em aula e não haja espaço para qualquer tipo de sentimento de ofensa ou discriminação pelas suas diferenças. O recurso à demonstração é ainda fundamental na instrução para com estes alunos para que haja uma perceção clara e objetiva sobre os exercícios a realizar, onde apenas deve ser mencionado um ou dois critérios de execução. A simplificação dos critérios de execução permite que as tarefas sejam realistas e alcançáveis, atendendo às capacidades do aluno, também de forma que se sinta capaz de as atingir.

Relativamente à organização das aulas, no âmbito das estratégias de aprendizagem inclusivas, o modelo de AC demonstra, de forma bastante clara, como a formação de grupos nas aulas de EF são uma mais-valia na integração de alunos com NEE, no sentido de ultrapassar limitações cognitivas verificadas. As atividades suportadas pela formação de grupos têm, assim, um impacto significativo no processo de aprendizagem de todos os alunos, sem exceção, destacando a interação e a cooperação entre colegas de turma como forma de ultrapassar quaisquer barreiras existentes.

No que respeita ao clima das aulas, um ambiente positivo é fundamental para o desenvolvimento e aprendizagem de alunos com défice cognitivo severo, uma vez que permite a estes alunos estarem perante um meio propício de ensino à semelhança dos restantes colegas de turma.

A avaliação de alunos com NEE deve ser realizada de maneira inclusiva e adaptada às necessidades individuais de cada aluno. É importante ter em consideração que as limitações e habilidades destes alunos são diferentes e, portanto, a avaliação deve ser feita à luz de critérios de classificação, previamente formulados, de acordo com as adaptações curriculares. É assim fundamental a realização de adaptações no processo de avaliação, que podem incluir

o ajuste das atividades realizadas, a disponibilização de mais tempo para realização das atividades, a redução do número de questões, entre outras modificações que garantam a igualdade de oportunidades aos alunos com défice cognitivo severo. Adicionalmente, destaca-se ainda a avaliação formativa como método de avaliação, uma vez que garante a observação contínua do progresso do aluno, suportado por um *feedback* pedagógico com vista ao progresso do aluno.

4.5. Balanço Final Seminário

A realização deste estudo teve um impacto significativo na qualidade da minha educação, com foco especial na inclusão de alunos com NEE, em particular com défice cognitivo severo. O seminário foi desenvolvido na medida de encontrar princípios de atuação, face aos desafios da área da lecionação. Reconhecendo que os professores desempenham um papel fundamental na promoção da inclusão e na construção de uma sociedade inclusiva, procurei realizar uma pequena intervenção para enriquecer a minha formação, envolvendo as experiências dos professores do GEF, em relação à integração destes alunos, promovendo um ensino de qualidade adaptado as características destes alunos.

O método de recolha de dados, através de entrevistas, proporcionou uma compreensão mais profunda sobre as estratégias adotadas pelos professores entrevistados na sua prática pedagógica em relação ao seu envolvimento com alunos com défice cognitivo severo.

O tema desenvolvido no seminário despertou desde logo bastante interesse, pelo que houve bastante afluência de professores na apresentação. Para os professores GEF este tema teve um impacto significativo, na medida que gerou discussão, sobre a necessidade de aferir os procedimentos quanto às estratégias de inclusão, pela falta de formação que existe na integração destes alunos e na colaboração com departamento de EMAEI para a definição de estratégias de diferenciação pedagógica e reforço das aprendizagens.

A organização do seminário, em função das dimensões de intervenção do professor, a nível de instrução, organização, clima e avaliação, permitiu identificar os aspetos fundamentais na intervenção durante o planeamento e a prática educativa. Ao estabelecer uma conexão com a área de lecionação, procurei partilhar a minha vivência ao longo do ano letivo e as estratégias adotadas, não apenas no planeamento e adaptação de acordos com as necessidades do aluno, mas também nas situações de aprendizagem. Destaco duas estratégias implementadas: a AC, que consistiu na formação de grupos com foco nas necessidades da aluna, visando promover uma aprendizagem baseada na cooperação para alcançar objetivos e metas comuns. A segunda estratégia foi aplicada nos exercícios em aula, definindo que a

aluna iniciava sempre as jogadas, utilizando gestos técnicos fundamentais, como o serviço, o drible e o passe. Esta estratégia, implementada especialmente nos JDC, garantiu que fossem desenvolvidas as necessidades da aluna, incluindo o desenvolvimento dos restantes alunos do grupo.

Por fim, a conclusão do seminário despertou questões importantes em relação à colaboração com o departamento de EMAEI da EBSC, especificamente no que diz respeito à definição de estratégias de diferenciação pedagógica e reforço das aprendizagens. Ficou evidente a necessidade de rever essa questão a nível de coordenação, a fim de promover um ensino de qualidade para integração de alunos NEE. Essa reflexão demonstrou a importância de uma abordagem colaborativa e integrada, envolvendo diferentes profissionais, em prol do melhor desenvolvimento educacional.

Conclusão

O EP representa o culminar de um processo de formação de cinco anos nesta área, onde tive a oportunidade de aplicar todos os conhecimentos adquiridos ao longo do meu percurso académico. Este processo de aprendizagem experiencial revelou-se uma experiência extremamente enriquecedora, onde assumi o papel de protagonista durante a ação educativa construindo, assim, um repertório sólido de ferramentas para o meu futuro enquanto professor de EF.

Durante os processos de planeamento e organização da minha ação educativa, principalmente no início deste desafio, destaco o trabalho colaborativo com o meu colega de estágio e o acompanhamento dos orientadores na intervenção pedagógica. Tal como refere Roldão:” Trabalhar de forma colaborativa permite pois ensinar mais e melhor” (2007, p. 28). Nesse contexto, a criação de objetivos revelou-se fundamental, uma vez que através deles é possível atribuir um propósito e uma finalidade ao processo de ensino. Os objetivos estabelecidos forneceram uma direção clara na orientação das minhas ações permitindo-me definir metas mensuráveis para alcance dos resultados desejados. Uma vez que estabelecemos objetivos, torna-se igualmente importante realizar uma avaliação e reflexão minuciosa dos resultados. Essa reflexão proporciona um contributo significativo para um processo de aprendizagem contínuo, possibilitando ajustes e melhorias. Toda a ação educativa foi construída com base numa sequência lógica de definição de objetivos, planeamento e balanço das aprendizagens.

A ausência de vivências e a novidade no início do processo acarretaram dificuldades na definição das competências dos alunos. Considerados os processos mencionados anteriormente, para realização da avaliação inicial dos alunos foi importante ter em conta as orientações de Carvalho (1994).

Uma vez definidas as matérias prioritárias por grupos de alunos, foi importante garantir um ensino adaptado, em função das necessidades de cada um. Reconhecendo que o professor é o principal agente de ensino na ação educativa, procurei criar grupos de aprendizagem heterogéneos utilizando as competências dos alunos referência, promovendo o desenvolvimento e aprendizagem de todos os alunos.

A criação de objetivos, planeamento e organização do processo de ensino depende essencialmente das características dos alunos, o desafio e novidade do contacto com um aluno com défice cognitivo severo, levou à necessidade de implementar uma abordagem especializada. Nessa perspetiva optei por desenvolver um projeto no contributo da formação

de grupos na integração destes alunos com este *handicap* em EF. A utilização do modelo de Slavin (1991), focado na AC, garantiu a criação de uma abordagem personalizada no alcance de objetivos e metas atendendo às necessidades específicas do aluno, considerando as suas limitações e capacidades.

Ao longo do EP, procurando melhorar as minhas competências a nível das dimensões de intervenção de um professor, estabeleci objetivos com base nos protocolos MAGIC, nas reuniões com os orientadores e na observação mútua de aulas com meu colega de estágio.

No processo de desenvolvimento da minha intervenção pedagógica, a semana PTI teve um contributo significativo, a nível da instrução, organização e aquisição de conhecimento pela colaboração com os diferentes professores do GEF.

No trabalho cooperativo e colaborativo destaco a coadjuvação no 1º ciclo, como momento relevante no âmbito do EP. A comunicação com alunos do 4º ano permitiu experienciar novas abordagens e estratégias pedagógicas, onde destaco a narrativa na instrução das atividades, como uma forma de cativar e promover o envolvimento dos alunos nas tarefas.

Nesse ambiente colaborativo, sublinho a experiência que adquiri como assessor na área de DT, devido ao trabalho em conjunto com a DT, nas suas funções associadas ao cargo, sobre as informações e processos que envolvem a turma e os professores que compõem o CT.

Em virtude da importância de conhecer os alunos, tornou-se possível, após uma análise das informações, a necessidade do desenvolvimento do projeto de intervenção sobre os comportamentos e hábitos dos alunos. O projeto permitiu adquirir uma consciencialização significativa dos alunos que apresentavam hábitos críticos, como a oportunidade de promover uma adoção de costumes e atitudes, combatendo esta problemática.

O projeto da SC teve relevância no processo de estágio, uma vez que proporcionou a consolidação de conteúdos, especialmente nas matérias de orientação, escalada e voleibol. Além disso, o planeamento e a organização exerceram um impacto significativo na minha formação, assumindo um papel principal na conceção do mesmo, em colaboração com o meu colega de estágio. No contexto da elaboração do projeto SC, o seu desenvolvimento teve uma contribuição significativa para a concretização da multidisciplinaridade, através da realização da atividade de orientação e colaboração dos diferentes professores das restantes unidades curriculares.

As concretizações dos objetivos dependeram, em parte da gestão, da formação de grupos revelando que o envolvimento e a colaboração entre alunos de turma diferentes foram enriquecedores no desenvolvimento das atividades. A promoção de aprendizagens, através do

contacto com a natureza, bem como a introdução de novas atividades como canoagem e ciclismo no currículo dos alunos, estabeleceu-se como uma conexão benéfica na intervenção do projeto sobre os comportamentos e hábitos dos alunos, visando a adoção de um estilo de vida saudável.

O trabalho desenvolvido no DE teve um impacto significativo na minha formação. A participação ativa e a colaboração com o professor do núcleo de surf, foram importantes na aprendizagem dos alunos e na minha intervenção autónoma durante as sessões de treino. A prática desta modalidade, num ambiente desafiador, constituiu um importante desafio na efetivação de práticas e abordagens pedagógicas. Destaco a estratégia da implementação do skate como complemento no ensino do surf, que promoveu uma continuidade de aprendizagens e uma consolidação das técnicas básicas tendo impacto no desenvolvimento dos alunos.

O envolvimento desta modalidade procura desenvolver nos alunos competências de iniciação à prática do surf. Aproveitei este espaço como enriquecimento da minha formação, uma vez que acredito nas potencialidades desta modalidade no meu futuro, enquanto professor. Neste sentido, para a intervenção na problemática da falta de formação específica dos professores no ensino do DE de surf, procurei responder a essas questões através do desenvolvimento do projeto de especificação de conteúdos de iniciação ao surf. Destaco a relação de cooperação e colaboração do professor do núcleo de DE na formalização da proposta de conteúdos, que teve um impacto relevante nesta modalidade, concretamente na conformidade do trabalho dos docentes e no guião de aprendizagens a desenvolver durante a iniciação.

Relativamente à área do Seminário, foi uma oportunidade de estudar um tema específico no desenvolvimento EP, tendo tido uma intervenção junto dos professores do GEF, face à inclusão de alunos com défice cognitivo, em EF. A intervenção sobre o tema foi relevante na identificação dos princípios de atuação para a integração de alunos com este *handicap*, uma vez que procurou desenvolver estratégias para adaptar o ensino em função das características e das necessidades dos alunos. Destaco o meu papel na ação educativa, visto que a aplicação das estratégias espelham os resultados e o progresso dos alunos. Além disso, é essencial compreender que o professor desempenha um papel fundamental na gestão do ensino, ao criar e oferecer um ambiente propício à aprendizagem. Este processo vai de encontro com a linha de pensamento de Leitão (2010), que refere que a inclusão de NEE, na disciplina de EF, parte

fundamentalmente capacidade professor aceitar e remover barreiras que limitam a integração destes alunos.

Conforme manifesta Freire “*Educar é um ato de amor e, por isso, um ato de coragem.*” (Freire, 1983, p. 96) Olhando para o meu futuro, desejo continuar a adquirir novas metodologias e abordagens que possam enriquecer minha prática profissional.

A finalização do EP não marca o fim da formação do professor/educador; pelo contrário, representa o início de uma longa carreira, na qual através de uma constante formação; há o dever, ao transmitir conhecimento, criar as possibilidades de transformar o que está errado, pois a educação deve e só pode ser libertadora.

Que os meus alunos com quem trabalhei durante o meu estágio, possam mais tarde pôr em prática, tudo o que lhes ensinei, pois como diz o filósofo Eduardo Lourenço “*mais importante que o destino é a viagem*”, e o meu papel, enquanto professor/educador é proporcionar-lhes todas as ferramentas nessa viagem, para se eternizar em cada ser que educo.

Em jeito de conclusão, cito St.Exupéry que diz “*Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós.*”

Referências

- Abarzúa V, J., Viloff C, W., Bahamondes V, J., Olivera P, Y., Poblete-Aro, C., Herrera-Valenzuela, T., Oliva, C., & García-Díaz, D. F. (2019). Efectividad de ejercicio físico intervalado de alta intensidad en las mejoras del fitness cardiovascular, muscular y composición corporal en adolescentes: una revisión. *Revista medica de Chile*, 147(2), 221-230.
- Aguiar, J., & Duarte, É. (2005). Educação inclusiva: um estudo na área da educação física. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 11(02), 223-240.
- Al-Wandi, A. S., & Shorbagi, S. I. (2020). Sleep patterns and its relation to lifestyle habits: a study of secondary high school students in Sharjah, United Arab Emirates. *AIMS Public Health*, 7(3), 713-722.
- Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). Later school start time: the impact of sleep on academic performance and health in the adolescent population. *International journal of environmental research and public health*, 17(7), 25-74.
- Baker, T. (2007). *Go Surf*. Londres: Dorling Kindersley.
- Barker, D., Wallhead, T., Brock, S., Goodyear, V., & Amade-Escot, C. (2017). Group work in physical education: Exploring the interconnectedness of theoretical approaches and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(1), 50-60.
- Block, M. & Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in physical education: A review of the literature from 1995–2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 103-124.
- Boavista, C. & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23, 77-93.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS- Ministério da Educação.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Carvalho, L. M. D. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de educação física*, (10-11), 135-151.
- Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, 7, 70-85.

Coelho, A., Vale, V., Bogotte, E., Figueiredo-Ferreira, A., Duque, I., & Pinho, L. (2015). Oferta educativa outdoor como complemento da Educação Pré-Escolar: Os benefícios do contacto com a natureza. *Revista de Estudios e investigación en psicología y educación*, 10, 111-117.

Conway, J. (1998). *Guia Prático do Surf*. Lisboa: Editorial Presença.

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

Correia, L. (2003). *Educação Especial e Inclusão, Coleção Educação Especial*. Porto: Porto Editora.

Correia, M. (2005). Concepções didáticas e metodológicas do ensino do surf. Tese apresentada ao Instituto de Educação Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre, orientada por António Rosado, Lisboa.

da Costa, R. C. D., Flôres, F. S., Mezzomo, S. P., Piovesan, A. C., Cardozo, P. L., & Corazza, S. T. (2017). Efeitos da prática de esportes com raquete, no tempo de reação simples e de escolha de crianças. *Revista Perspectiva: Ciência e Saúde*, 2(2), 23-31.

Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., Pollock, E., Kennedy, S. G., & Lubans, D. R. (2015). Preliminary efficacy and feasibility of embedding high intensity interval training into the school day: A pilot randomized controlled trial. *Preventive medicine reports*, 2, 973–979.

de Sousa, T. B., & Pereira, B. (1992). Crenças Educativas dos Professores e Prática Curricular da Educação Física no 1.º Ciclo do Ensino Básico. Relato de uma Forma de Intervenção. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (5-6), 73-85.

Direção-Geral da Educação (DGE). (2012). Modalidades de Avaliação. Acedido a 26 de abril de 2023 em <https://www.dge.mec.pt/modalidades-de-avaliacao>.

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

Direção-Geral de Educação [DGE]. (2017-2021). *Programa do desporto escolar*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Ferreira, M. S. (2001). Aptidão física e saúde na educação física escolar: ampliando o enfoque. *Revista brasileira de ciências do esporte*, 22(2), 41-54.

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

Genin, P. M., Lambert, C., Larras, B., Pereira, B., Toussaint, J. F., Baker, J. S., & Duclos, M. (2021). How did the COVID-19 confinement period affect our physical activity level and sedentary behaviors? Methodology and first results from the french national ONAPS survey. *Journal of Physical Activity and Health*, 18(3), 296-303.

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

Grenier, M., Patey, M., Lieberman, L., & Brian, A. (2020). A Collaborative Approach for Engaging Students with Severe Disabilities in Physical Education. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 13(2) 12-25.

Guisado, R. (2011). *Art of Surfing: A Training Manual for the Developing and Competitive Surfer*. Florida: Rowman & Littlefield.

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

Jenkins, C. D. (2007). *Construindo uma saúde melhor: Um guia para a mudança de comportamento*. Porto Alegre: Artmed.

Jordan, A., Glenn, C., & McGhie-Richmond, D. (2010). The Supporting Effective Teaching (SET) project: The relationship of inclusive teaching practices to teachers' beliefs about disability and ability, and about their roles as teachers. *Teaching and teacher education*, 26(2), 259-266.

Kurth, J., Lyon, K., & Shogren, K. (2015). Supporting students with severe disabilities in inclusive schools: a descriptive account from schools implementing inclusive practices. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 40, 261-274.

Leal, J., & Carreiro da Costa, F. (2017). A Atitude dos Alunos face à Escola, à Educação Física a alguns Comportamentos de Ensino do Professor. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (15-16), 113-125.

MacLaren, J. (1997). *Learn to Surf*. (1ªed.). USA: Lyons Press.

Marques, A., Loureiro, N., Avelar, R. B., Naia, A., & Matos, M. G. de. (2020). Adolescents' healthy lifestyle. *Jornal de Pediatria*, 96(2), 217–224.

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

McLennan, N., & Thompson, J. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. Paris: Unesco Publishing.

Mossa, R., Ladewin, I. (2018). Cycling as Body Practice: Historical Points, Development and Importance. *Olimpianos - Journal of Olympic Studies*, 2(1), 343-361.

Owens, J. (2014). Insufficient sleep in adolescents and young adults: an update on causes and consequences. *Pediatrics*, 134(3), 921–932.

Quina, J., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (1995). Análise da informação evocada pelos alunos em aulas de Educação Física. Um estudo sobre o feedback pedagógico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 12, 9-29.

Ramos Leitão, F. (2010). *Valores Educativos Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones, S.L.

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

Schady, N., Holla, A., Sabarwal, S., & Silva, J. (2023). *Collapse and Recovery: How the COVID-19 Pandemic Eroded Human Capital and What to Do about It*. Washington: World Bank Publications.

Siedentop, D. & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education (4th ed.)*. Mountain View, CA: Mayfield.

Silva, H., & Lopes, J. (2015). O Professor faz a Diferença no Desempenho Escolar dos seus Alunos - O que nos diz a Investigação Educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.

Silva, H., & Lopes, J. (2016). Três Estratégias Básicas para a Melhoria da Aprendizagem: Objetivos de Aprendizagem, Avaliação Formativa e Feedback. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 7, 12-31.

Silva, P. V., & Costa Junior, A. L. (2011). The effects of physical activity on the health of children and adolescents. *Psicol Argum*, 29(64), 41-50.

Slavin, R. E. (1991). Synthesis of research of cooperative learning. *Educational leadership*, 48(5), 71-82.

Tomlinson, C. A. (2008). *Diferenciação pedagógica e diversidade: ensino de alunos em turmas com diferentes níveis de capacidades*. Porto: Porto Editora.

Weaver, R., & Bannerot, S. (2009). *Wingnut's Complete Surfing*. Camden: International Marine/Ragged Mountain Press.

Werner, D. (1999). *Surfer's start-up: a beginner's guide to surfing*. Peterborough: Tracks Publishing.

World Health Organization [WHO]. (2022). Mental disorders. Acedido em 28 de fevereiro de 2023 em <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>.

Yin, R. K. (2015). *Qualitative Research from Start to Finish*. New York: Guilford Publications.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 95/1991 de 26 de fevereiro.

Decreto-Lei n.º 137/2012 de 2 de julho.

Decreto de Lei n.º 51/2012, de 05 de setembro.

Decreto-Lei n.º 54/2018, de 6 de julho

Decreto-Lei n.º 55/2018 de 6 de julho.

Despacho n.º 6478/2017, 26 de julho.

Despacho n.º 8476/2018, de 31 de agosto.

Apêndices

Apêndice I – Espaços de aula

P1 (20mX10m)	P2 (20mX10m)	E1 (40mx20m)	E2 (40mx20m)	E3 (40mx20m)	Ginásio
Badminton	Badminton	Basquetebol	Basquetebol	Atletismo	Dança
Ginástica de Aparelhos	Ginástica de Aparelhos	Voleibol	Voleibol	Futebol	Ginástica no Solo
Ginástica no Solo	Ginástica no Solo	Ténis de Mesa	Dança	Andebol	Ginástica de Aparelhos
Voleibol	Voleibol	Dança		Dança	
Ténis de Mesa	Ténis de Mesa				
Futebol	Futebol				
Andebol	Andebol				
Dança	Dança				
Basquetebol	Basquetebol				

Apêndice II – Questionário 10°C

Educação Física 10°C		
Nome (completo):	Idade:	
Tens algum problema de saúde? Se sim, refere qual.		
Não		
Outra:		
Praticas algum desporto fora da escola? Se sim qual?		
Não		
Outra:		
Qual o teu gosto pela disciplina de Educação Física?		
Não gosto	Gosto bastante	
1	2	3
Tiveste dança nos anos anteriores? Se sim refere quais?		
Não		
Outra:		
Assinala a opção mais correta mediante cada área e cada matéria do currículo de Educação Física.		
	Tenho facilidade	Consigo cumprir
		Tenho dificuldade
Futebol		
Andebol		
Voleibol		
Basquetebol		
Ginástica no Solo		
Ginástica de Aparelhos		
Ginástica Acrobática		
Atletismo		
Dança		
Ténis de Mesa		
Badminton		
Orientação		
Quais os teus objetivos individuais para este ano em Educação Física?		
Assinala em que núcleo(s) de Desporto Escolar existente(s) na nossa Escola neste ano letivo, gostarias de te inscrever.		
Voleibol		
Surf		
Canoagem		
Ténis de Mesa		
Atletismo		
Badminton		
Nenhuma		
Escreve uma dúvida ou um comentário que gostavas que fosse esclarecido.		

Apêndice III – Planeamento Avaliação Inicial

Data	Matérias	Espaço
20/09/2022	Apresentação do professor alunos; Definição de Regras e criação de rotinas; Avaliação e Critérios de Avaliação; Matérias a Lecionar; Desporto Escolar; Preenchimento Questionário; Medição Altura e Peso;	E3
22/09/2022	Voleibol; Ginástica no Solo.	P2
27/09/2022	Basquetebol; Raquetes (Badminton); Dança (Rumba Quadrada).	P2
29/09/2022	Atletismo; Futebol; Andebol.	E3
04/10/2022	Voleibol; Basquetebol; Atletismo; Voleibol.	E2
06/10/2022	Ginástica de Aparelhos; Dança; Ginástica no Solo.	G
11/10/2022	Ginástica de Aparelhos; Dança; Ginástica no Solo.	G
13/10/2022	Basquetebol; Futebol; Andebol; Voleibol.	E2
18/10/2022	Voleibol; Atletismo; Basquetebol; Futebol; Ténis de Mesa.	E1
20/10/2022	FitEscola (Vaivém IMC, Perímetro da cintura) Badminton; Basquetebol; Dança.	P1
25/10/2022	FitEscola (Abdominais, , Impulsão Horizontal e Vertical); Badminton; Basquetebol; Voleibol; Dança.	P1
27/10/2022	FitEscola (Extensões de Braços, Flexibilidade de ombros); Dança; Ténis de Mesa; Basquetebol; Voleibol.	E1

Apêndice IV – Critérios e Indicadores de Avaliação

Matérias	Situação Aprendizagem	Critérios de Avaliação	Indicadores de Observação
FUTEBOL	4x4	-Coopera com os colegas e sabe as regras; -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante/bola e alvo; -Recebe a bola e enquadra-se com a baliza;	-A bola permanece algum tempo em campo; -Dispersão; -Existem alguns remates.
	3x1 (Superioridade Numérica)	-Desmarcação à distância de passe; -Com espaço progride ou passa; -Em frente à baliza remata, marcado passa;	
BASQUETEBOL	3x3 (15m x 12m)	-Coopera com os colegas e sabe as regras; -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante/bola e alvo; -Recebe a bola e enquadra-se com o cesto; -Desmarcação à distância da linha de passe; -Lançamento na passada; -Participação no ressalto;	-Há progressão no campo; -Muitos lançamentos não protagonizados;
ANDEBOL	5x5 (25m x 14m)	-Coopera com os colegas e sabe as regras; -Remate em salto; -Armação do braço; -Desmarcação à distância da linha de passe; -Reconhece-se como defesa colocando-se entre o atacante/bola e alvo; -Recebe a bola e enquadra-se com a baliza;	-Há progressão no campo; -Há muitos remates não protagonizados;
VOLEIBOL	2+2 (rede a 2.10/2.15m)	-Coopera com os colegas e sabe as regras; - Serviço por baixo colocado; -Deslocamento e colocação no ponto de queda da bola; -Toca na bola com os dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo;	-Bola permanece no ar; -Maioria dos toques são de dedos;
ATLETISMO	1- Salto em comprimento o com impulsão na tábua de chamada 2- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura 3 - Velocidade (40 mts) 4 - Estafetas 5 – Barreiras 6 – Lançamento do Peso	- Coopera com os companheiros. 1- Salto em comprimento com impulsão na tábua de chamada: Corrida sem redução de velocidade e receção a pés juntos 2- Salto em altura utilizando a técnica do salto de tesoura 3 - Velocidade (40 mts): acelera até à velocidade máxima; sem desaceleração 4 - Estafetas: Recebe com controlo visual e em movimento. 5 - Obstáculos: Transpõe pequenos obstáculos mantendo a estrutura rítmica da corrida 6 - Lança de lado e sem balanço, o peso, apoiando na parte superior dos metacarpos e nos dedos, junto ao pescoço, com flexão da perna do lado do peso e inclinação do tronco sobre essa perna.	1- Existe elevação a seguir à impulsão. Receção a pés juntos; 2 - Transposição com pernas em extensão, paralelas à fasquia 3 - Aceleração /apoios ativos; 4 - Coordenação na transmissão (sem paragens nem atrapalhações) 5 - Apoios ativos a seguir à transposição (transposição mantendo a velocidade na corrida). 6 - Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço do lançamento e avanço da bacia, mantendo o cotovelo afastado em relação ao tronco.

DANÇA	Rumba quadrada	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros; - Incentiva e aceita as suas limitações procurando o êxito do par; - Executa os passos com correção técnica e em sincronia com a música (quando há coreografia); - Sabe a coreografia; 	<ul style="list-style-type: none"> - Entrada no ritmo - Perceção do espaço para os deslocamentos do passo que esta a executar - Mantém o ritmo correto para o passo que esta a executar.
RAQUETES	Ténis de Mesa 1x1	<p>Em cooperação, mantém a bola jogável, com batimentos simples à esquerda e à direita, compridos e junto à rede, mantendo a posição central e a pega clássica</p> <ul style="list-style-type: none"> - Desloca-se e posiciona-se para bater e devolver a bola com batimentos simples à esquerda e à direita, colocando ao alcance do companheiro, com trajetória rasante sobre a rede. 	<ul style="list-style-type: none"> - Bola passa rasante à rede, na maior parte das jogadas. - Variam batimento esq. /dta. - Regressa posição central - Bola anda em cima da mesa (trocam a bola 10 vezes)
	Badminton 1+1 (Em cooperação)	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros; - Conhece o objetivo do jogo, as suas regulamentações. - Em cooperação com o parceiro: - Executa batimento por baixo e por cima (<i>lob e clear</i>) - Desloca-se/posiciona-se para devolver o volante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sustentação do volante, em “clear” - Existem deslocamentos para devolver o volante
GINÁSTICA	Solo Sequência gímnica de 5 elementos	<ol style="list-style-type: none"> 1 - Cambalhota à frente de pernas unidas e fletidas; 2- Cambalhota atrás de pernas unidas e fletidas e afastadas e em extensão 3 - Passagem por pino (partindo da posição de deitado ventral no plinto) ou subida para pino no espaldar ou outro apoio, terminando com cambalhota à frente (com ajuda); 4 - Ponte (ou outro elemento de flexibilidade) 5 - Roda com apoio alternado das mãos (cabeça do plinto ou outro equipamento). 	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Levantar sem ajuda das mãos; Mantém a direção 2- Mantém a direção; levanta sem joelhos no chão; afastamento das pernas, admite-se ligeira flexão. 3- Segmentos alinhados; levanta as pernas sozinho. 4 – Tirar a cabeça do chão 5- Pés acima no nível da bacia; receção equilibrada com apoios alternados
	Aparelhos	<ul style="list-style-type: none"> - Coopera com os companheiros nas ajudas, e na preservação do material. <p>BOQUE E PLINTO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto de eixo no Boque - Salto entre mãos - Cambalhota à frente no Plinto longitudinal <p>MINITRAMPOLIM</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Salto em extensão 2- Salto engrupado 3- ½ Pirueta <p>TRAVE (baixa)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marcha à frente e atrás - Marcha em pontas dos pés - ½ volta em apoio nas pontas dos pés - Salto a pés juntos 	<p>Chamada a pés juntos</p> <ul style="list-style-type: none"> - No salto de eixo admite-se ligeira flexão das pernas <p>Receção em equilíbrio (2seg)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Corpo em extensão (vela) 2-Levar os joelhos pelo menos 90° no engrupado 3 Corpo em extensão na pirueta <ul style="list-style-type: none"> - Receção em equilíbrio (2seg)
APTIDÃO FÍSICA	Bateria de Testes FitEscola	Tabelas de referência dos testes FitEscola	Aferir se os alunos estão ou não na Zona Saudável

Apêndice V – Calendarização 2ª Etapa Lecionação

Calendarização 2ª Etapa Lecionação										
Data	Matérias	Data								
UD1 1/11/22 - 29/11/22 7 AULAS	Ginástica no Solo Voleibol Atletismo Andebol Dança	1/11	3/11	8/11	10/11	15/11	22/11	24/11	29/11	
		F								
		Espaço								
		E3	P2	P2	E3	E2	E2	G	G	
UD2 1/12/22 - 20/12/22 4 AULAS	Voleibol Basquete Ginástica no Solo Ténis Mesa Dança	Data								
		1/12	6/12	8/12	13/12	15/12	20/12			
		F		F						
		Espaço								
		E2	E1	P1	P1	E1	E3			
UD3 22/12/22 - 19/1/23 6 AULAS	Ginástica Solo e Aparelhos Voleibol Basquete Badminton	Data								
		22/12	27/12	29/12	3/1	5/1	10/1	12/1	17/1	19/1
		Férias Natal	Férias Natal	Férias Natal						
		Espaço								
		P2	E3	P2	E3	P2	P2	E3	E2	G

Apêndice VI – Plano de Treino I

Exercício 1 – Agachamento com Salto



Exercício 5 - Jumping Jacks (tesoura)



Exercício 2 - Prancha



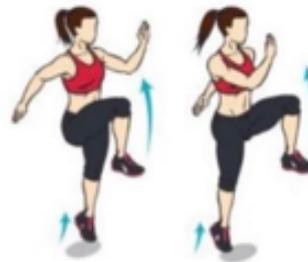
Exercício 6 - Barquinho



Exercício 3 - Burpee



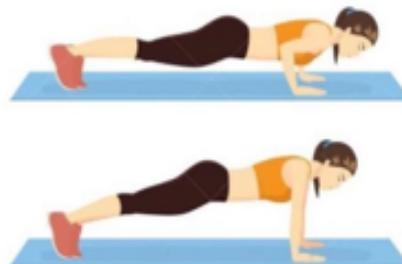
Exercício 7 - Skipping



Exercício 4 - Mountain Climbers



Exercício 8 – Push Up



Apêndice VII – Avaliação SBV Teórica

Suporte Básico de Vida 10°C

Resultado _____

1. O Suporte Básico de Vida é:
- A) O conjunto de procedimentos que nos permitem impedir que uma vítima morra.
 - B) O ato de chamar ajuda de técnicos especializados.
 - C) O conjunto de medidas e procedimentos técnicos com o objetivo de permitir o suporte de vida à vítima.
 - D) Ligar para o 115.

2. A primeira medida a tomar no SBV é:
- A) Gritar por ajuda e correr para a vítima.
 - B) Observar o meio envolvente, avaliando, de forma a garantir condições de segurança.
 - C) Afastar a vítima da zona de perigo e ligar para o 112.
 - D) Observar a vítima, avaliando se pode ou não ser manipulada.

3. Relativamente ao procedimento V.O.S., assinala as afirmações verdadeiras.
- A) Serve para perceber se a vítima se encontra em Paragem Cardio-Respiratória.
 - B) Permite-nos saber se a vítima vai sobreviver.
 - C) Devemos estar ajoelhados ao lado da vítima.
 - D) A sigla V.O.S. refere-se a Ver, Ouvir e Saber.



Ordene as imagens referentes à técnica de execução da posição lateral de segurança.

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5

5. Ordene as imagens referentes à técnica de execução da posição lateral de segurança.

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5



6. Ordene as imagens referentes à técnica de execução da posição lateral de segurança.

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5



7.



Ordene as imagens referentes à técnica de execução da posição lateral de segurança.

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5

8. Ordene as imagens referentes à técnica de execução da posição lateral de segurança.

- A) 1
- B) 2
- C) 3
- D) 4
- E) 5



9. Na avaliação da consciência apenas é necessário verbalmente chamar a vítima em tom de voz alto.

- V) Verdadeiro
- F) Falso

10. Cada ciclo de reanimação inclui:

- A) 15 compressões : 2 insuflações
- B) 30 compressões : 2 insuflações
- C) 30 compressões : 3 insuflações
- D) 20 compressões : 2 insuflações

15. Se a vítima estiver Inconsciente e Respirar, devemos colocá-la em PLS e chamar por ajuda.

- V) Verdadeiro
- F) Falso

14. Ordene o Algoritmo do SBV

- A) Condições de segurança
Estado de consciência
Permeabilizar a via aérea
Chamada 112
Ver, Ouvir, Sentir
30 Compressões
2 Insuflações
- B) Estado de consciência
Condições de segurança
Permeabilizar a via aérea
Ver, Ouvir, Sentir
Chamada 112
30 Compressões
2 Insuflações
- C) Condições de segurança
Estado de consciência
Permeabilizar a via aérea
Ver, Ouvir, Sentir
Chamada 112
30 Compressões
2 Insuflações
- D) Condições de segurança
Estado de consciência
Permeabilizar a via aérea
Ver, Ouvir, Sentir
Chamada 112
2 Insuflações
30 Compressões

Apêndice VIII – Avaliação SBV Prática

Nº	Garante as condições de segurança;	Verifica o estado de consciência da vítima;	Permeabiliza a via aérea;	Ver, Ouvir Sentir 10s	Chamada para o 112;	30 Compressões	2 Insuflações	PLS	Insuficiente Suficiente Bom Muito Bom
1									MB
2			X						B
3				X					B
4									MB
5				X					B
6								X	B
7					X				B
8								X	B
9									B
10			X		X			X	S
11								X	B
12			X		X			X	S
13									MB
15									MB
16					X				B
17									MB
19									MB
20				X	X			X	S
21			X						B
22			X						B
23					X				B
24									MB
25								X	B
26									MB
27					X				B
28									MB
29									MB

Apêndice IX – Calendarização 3ª Etapa Lecionação

Calendarização 3ª Etapa Lecionação										
Data	Matérias	Data								
UD1 7/2/23 - 7/3/23 8 AULAS	Ginástica no solo Futebol Voleibol Basquete Ténis de Mesa Atletismo Dança Orientação	7/2	9/2	14/2	16/2	21/2 Pausa Letiva	23/2	28/2	2/3	7/3
		Espaço								
		E1	P1	P1	E1	-	P2	E3	P2	P2
Data										
UD2 9/3/23 - 6/4/23 8 AULAS	Ginástica no solo e Aparelhos Futebol Andebol Voleibol Badminton Dança	9/3	14/3	16/3	21/3	23/3	28/3	30/3	4/4	6/4 Pausa Letiva
		Espaço								
		E3	E3	G	G	E2	E1	P1	P1	E1

Apêndice X – Exemplo de Unidade Didática

Unidade Didática					
Tomás Pires Ferreira					
Data	9/3/2023	Hora	Terças às 11:40 - 13:10 Quintas às 8:15 - 9:45	Duração Aula	90 minutos
UD 2 8 aulas	6/4/2023	Turma	10°C	Nº alunos	28
Matérias	Basquetebol, Futebol, Voleibol, Ginástica no Solo, Dança, Tênis de Mesa, Orientação				
Espaços	E3 – E3 – G – G – E2 – E1 – P1 – P1				
Objetivos					
. Basquetebol Introdução (I) – Lançamento na passada . Basquetebol Elementar (E) – Libertação do adversário direto, passe e corte . Voleibol Introdução (I) – Deslocação para o ponto de queda da bola, serviço por baixo . Voleibol Elementar (E) – Dinâmica dos três toques (recebe, passa, finaliza), serviço por cima. . Ginástica no Solo Introdução (I) – Focar nas habilidades gímnicas de nível Introdução, prioridade rolamento Roda, Pino. . Ginástica no Solo Elementar (E) – Sequência de habilidades gímnicas nível Elementar combinando com fluidez. . Ginástica de Aparelhos – Nos saltos, chamada a pés juntos, receções em equilíbrios . Tênis de Mesa e Badminton – realizar batimento de esquerda e direita. . Dança – Entrada no ritmo, percepção do espaço para os deslocamentos do passo que esta a executar, manutenção do ritmo correto para o passo que esta a executar. . Futebol – Desmarcação e passe, situações de 1x1. . Orientação - Saber se Orientar no terreno. . Escalada - Manter três pontos de contacto, capacidade de subir e descer sem desequilíbrios nítidos na transposição de obstáculos. . Aptidão Física – Aptidão aeróbia integrada nos JDC de invasão, Ginástica e Aquecimento. Flexibilidade e Força na Ginástica e na Condição física.					
E3 - Aquecimento articular + jogo da apanhada, Voleibol, Dança, Futebol, Orientação. E1 - Aquecimento articular com ginástica e Dança, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Tênis de Mesa E2- Aquecimento articular com ginástica e Dança, Futebol, Basquetebol e Voleibol P1 – Aquecimento articular com ginástica e Dança, Ginástica no Solo, Voleibol, Basquetebol, Badminton					
Parte Inicial					
Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivo		Tempo	
Xadrez Frente a frente rapazes e raparigas (Dança)	. Dança Esquema (2) . Dança Cha Cha Cha: (Passo base, Time Step, New Yorker)	Aumento da frequência cardíaca. Respeitar a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1 Cumprir Padrão global dos passos que esta a realizar; Prevenção de lesões.		10'	
Vagas	. Aquecimento articular (trote, rodar membros superiores, receções, salto ao eixo, meia-piruetta, piruetta).				
Parte Principal					
Circuito	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Voleibol	
Percurso Ginástica no Solo e Aparelhos	Habilidades gímnicas (Colchões)	Ginástica no Solo (I) Realizar elementos gímnicos com ajuda (2) Elementos gímnicos sempre com o auxílio do professor ou de um colega). Ginástica no Solo (E) Realizar sequência de elementos combinado com fluidez Minitrampolim 1 - Salto em extensão (2) 2- Salto engrupado (2) 3- ½ Pirueta e 1 Pirueta Boque e Plinto - Salto de eixo no Boque (2) - Salto entre mãos 2 (Ações na ginástica sempre com o auxílio do professor ou de um colega)	Deslocamento para o ponto de queda da bola e Serviço baixo Dinâmica 3 toques (recebe, passa, finaliza) Serviço Por cima e por baixo	12'	
Basquetebol Lançamento na passada 3x3	Basquetebol - Exercício de lançamento na passada (2) - 3x3 passe e corte	Trabalhar desmarcação e lançamento na passada Trabalhar tomada de decisão Trabalhar passe e corte	12'		
Futebol	Futebol - Exercício de Posse de bola por equipas (Rabia) - Situações de Superioridade numérica - Jogos reduzidos	Trabalhar desmarcação, receção e passe	12'		
Orientação	Orientação Leitura do mapa marcação de pontos pela escola	Leitura do mapa Saber se Orientar no terreno	12'		
Raquetas Tênis de Mesa E Badminton	Tênis de Mesa - Situações de 1+1 ou 1x1 2 realiza situações de 2+1 com o 8 - objetivo 5 toques seguidos sem deixar a bola cair	Batimento de esquerda e direita Deslocamentos para o ponto de queda do volante ou da bola.	12'		
Parte Final					
Alongamentos Em "U"	Realiza os alongamentos Questões sobre aprendizagens de aula	Balanco da aula, reflexão das aprendizagens. Retorno à calma	10'		
Material					
Coletes, Coluna, 6 Bolas Basquetebol e de Voleibol, Colchões, Cordas, 6 Raquetes Badminton, 3 Pesos e 3 bolas medicinais					
Grupos					
Voleibol 3x3 Grupo 1 (3,10),(21,26),(8,2,27) 2+2 Grupo 2 (22,11,17),(13,21,25) Grupo 3 (9,16,7),(12,1,19,5,13) Grupo 4 (28,23,6),(29,15,4) Basquetebol 3x3 Grupo 1 (3,10),(21,26),(8,2,27) 2+2 Grupo 2 (22,11,17),(13,21,25) Grupo 3 (9,16,7),(12,1,19,5,13) Grupo 4 (28,23,6),(29,15,4) Tênis de Mesa 1+1 e 1x1 Grupo 1 (3,10),(21,26),(8,2,27) 2+2 Grupo 2 (22,11)(1713)(21,25) Grupo 3 (9,16,7),(12,1,19,5,13)					

Formação de Grupos

Grupo 1
3,10,21,26,8,2,27

Grupo 2
22,11,17,13,21,25

Grupo 3
9,16,7,12,1,19,5,13

Grupo 4
28,23,6,29,15,4

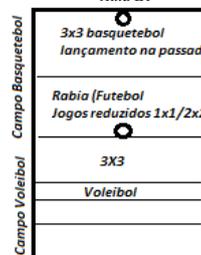
Esquema de Aula

Aula E3

ORIENTAÇÃO

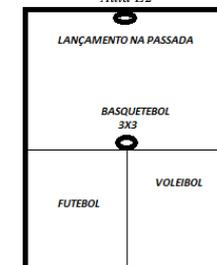


Aula E1



TÊNIS DE MESA

Aula E2



Aula P1



Objetivos por grupo

Grupo 1
Basquetebol (6 finalizações no cesto).
Voleibol (7 passagens de rede,
Tênis de Mesa (10 batimentos esquerda e direita).
Futebol (4 toques em rabia)

Grupo 2
Basquetebol (9 finalizações no cesto).
Voleibol (9 passagens de rede,

<p>Grupo 4 (28,23,6),(29,15,4)</p> <p style="text-align: center;">Rotação</p> <p>E3 - Aquecimento articular + jogo da apanhada, Voleibol, Dança, Futebol, Orientação. E1 - Aquecimento articular com ginástica e Dança, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Tênis de Mesa E2- Aquecimento articular com ginástica e Dança, Futebol, Basquetebol e Voleibol P1 - Aquecimento articular com ginástica e Dança, Ginástica no Solo, Voleibol, Basquetebol, Badminton</p> <p>E3 - Estação 1- Voleibol , Estação 2 - Dança, Estação 3 – Futebol , Estação 4- Orientação G1-E1,E2,E3,E4 (E2 - 2,5) G2-E2,E5, E4,E1 (E2 - 22,17) G3-E5,E4, E3,E2 (E3 -12,4,7) G4-E5,E1,E2,E3 (E2 – 4, 6, 2)</p> <p>E1 - Estação 1 - Futebol, Estação 2 – Basquetebol , Estação 3 - Voleibol, Estação 4 – Tênis de Mesa, Estação 5 - Dança G1-E1,E2,E3,E4 (E5 - 2,5) G2-E2,E5, E4,E1 (E5 - 22,17) G3-E5,E4, E3,E2 (E5 -12,4,7) G4-E5,E1,E2,E3 (E5 – 4, 6, 2)</p> <p>E2- Estação 1 - Futebol, Estação 2 –Basquetebol, Estação 3 – Basquetebol lançamento na passada, Estação 4 – Voleibol, Estação 5 Dança G1-E1,E2,E3,E4 (E5 - 2,5) G2-E2,E5, E4,E1 (E5 - 22,17) G3-E5,E4, E3,E2 (E5 -12,4,7) G4-E5,E1,E2,E3 (E5 – 4, 6, 2)</p> <p>P1 – Estação 1 - Ginástica no Solo, Estação 2 - Voleibol, Estação 3 - Basquetebol, Estação 4 - Badminton G1- E2,E3,E1,E4 G2-E2,E3, E1,E4 G3-E3,E1,E2, E4 G4-E4,E1,E2,E3</p>		<p>Tênis de Mesa (12 batimentos esquerda e direita). Futebol 4 toques em rabia)</p> <p style="text-align: center;"><i>Grupo 3</i> Basquetebol (7 finalizações no cesto). Voleibol (6 passagens de rede, Tênis de Mesa (10 batimentos esquerda e direita). Futebol (5 toques em rabia)</p> <p style="text-align: center;"><i>Grupo 4</i> Basquetebol (7 finalizações no cesto). Voleibol (7 passagens de rede, Tênis de Mesa (13 batimentos esquerda e direita). Futebol (6 toques em rabia)</p>		
AULAS GINÁSIO		<p>Formação de Grupos</p> <p><i>Grupo 1</i> 3,10,21,26,8,2,27</p> <p><i>Grupo 2</i> 22,11,17,13,21,25</p> <p><i>Grupo 3</i> 9,16,7,12,1,19,5,13</p> <p><i>Grupo 4</i> 28,23,6,29,15,4</p> <p>Esquema de Aula Aula G</p> <div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ESCALADA</p> <p>Rotação G1-E1,E2,E3,E4 (3x) G2-E2,E3,E4,E1 (3x) G3-E3,E4, E1,E2(3x) G4-E4,E1,E2,E3(3x)</p> <p>Grupos - Dança</p> <p><i>Grupo 1</i> (3, 10) (21,27) (8,26,2)</p> <p><i>Grupo 2</i> (22,25) (17,11) (13,20)</p> <p><i>Grupo 3</i> (9,16) (12,1) (19,7) (23,5)</p> <p><i>Grupo 4</i> (28,6) (29,15) (23,4)</p> </div>		
<p>Matérias Ginástica no Solo e Aparelhos, Dança e Escalada</p>				
Objetivos				
<p>. Ginástica no Solo Introdução (I) – Focar nas habilidades gímnicas de nível Introdução, prioridade rolamento Roda, Pino. . Ginástica no Solo Elementar (E) – Sequência de habilidades gímnicas nível Elementar combinando com fluidez. . Dança cha cha cha – Entrada no ritmo, percepção do espaço para os deslocamentos do passo que esta a executar, manutenção do ritmo correto para o passo que esta a executar. . Escalada - três pontos de contacto, capacidade de subir e descer sem desequilíbrios nítidos na transposição de obstáculos. . Aptidão Física – Aptidão aeróbia integrada na Ginástica e Aquecimento. Flexibilidade e Força na Ginástica e na Condição física</p>				
<p>G - Aquecimento articular com ginástica e Dança, Voleibol, Basquetebol, Ginástica e Atletismo, Futebol, Orientação.</p>				
Parte Inicial				
Organização	Situação de Aprendizagem		Objetivo	Tempo
Xadrez	. Dança Esquema (2) . Aquecimento articular (trote, rodar membros superiores, receções, salto ao eixo, meia-pirueteta, pirueteta).		Aumento da frequência cardíaca. Cumprir Padrão global dos passos que esta a realizar; Prevenção de lesões.	15'
Frete a frete	ou Exercícios de Luta + Jogo do pirata.			
Vagas				
Parte Principal				
<i>Ginástica no Solo</i> Habilidades gímnicas (Colchões) Aptidão Física (saltos à corda quando estão em espera)	<i>Ginástica no Solo (I)</i> Realizar elementos gímnicos individualmente (rolamento atrás no plano inclinado, pino no espaldar) (2 realiza Elementos gímnicos sempre com o auxílio do professor ou de um colega). <i>Ginástica no Solo (E)</i> Realizar sequência de elementos (cambalhota à frente, à retaguarda, pino cambalhota e roda. combinado com fluidez Minitrampolim 1 - Salto em extensão (2) 2- Salto engrupado (2) 3- ½ Pirueteta e 1 Pirueteta Boque e Plinto - Salto de eixo no Boque (2) - Salto entre mãos Ana (Ações na ginástica sempre com o auxílio do professor ou de um colega)	Combinar com fluidez os elementos gímnicos de Nível introdução Combinar com fluidez os elementos gímnicos de Nível Elementar	5´x3	
<i>Ginástica de Aparelhos Percurso</i>				
Dança	. Dança Esquema (2) . Dança Cha Cha Cha: (Passo base, Time Step, New Yorker) . Merengue passos no lugar e progredindo à frente e atrás; passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios; passos cruzados pela frente ou por trás; passos à frente e atrás com o mesmo apoio, alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar; voltas à direita e à esquerda. . Rumba Quadrada (Passo base, Passo Progressivo à frente e atrás, e volta contra volta)	Entrada no ritmo Cumprir Padrão global dos passos que esta a realizar; Cha, Cha, Cha Respeitar a estrutura rítmica: 1,2,3,4&1 Merengue Respeitar a estrutura rítmica: 1,2,3,4 Rumba quadrada Respeitar a estrutura rítmica: L,R,R,L	5´x3	
Xadrez				
Frete a frete rapazes e raparigas				
Escalada	- Passagem de um lado para a outro do espaldar passando pelos obstáculos - Jogo da Bandeira competição : realiza o percurso e toca na bandeira	Manter sempre três pontos de contacto, capacidade de subir e descer sem desequilíbrios nítidos na transposição de obstáculos.	5´x3	
Parte Final				
Alongamentos Em “U”	Realiza os alongamentos Questões sobre aprendizagens de aula	Balanco da aula, reflexão das aprendizagens. Retorno à calma	10´	
Material				
coluna, cordas, colchões, arcos, plinto, minitrampolim, reuther, boque, bolas				

Apêndice XI – Plano de Treino II

(Flexibilidade e Mobilidade)



Apêndice XII – Calendarização 4ª Etapa Lecionação

Calendarização 4ª Etapa Lecionação										
Data	Matérias	Data								
UD1 18/4/23 - 16/5/23 8 AULAS	Ginástica no solo Futebol Voleibol Basquetebol Ténis de Mesa Atletismo Dança	18/4	20/4	25/4	27/4	2/5	4/5	9/5	11/5	16/5
		Espaço								
		P1	E1	Feriado	P2	P2	E3	E2	G	G
		Data								
UD2 18/5/23 - 13/6/23 6 AULAS	Ginástica no solo e Aparelhos Futebol Voleibol Dança Orientação Testes FitEscola	18/5	23/5	25/5	30/5	1/6	6/6	8/6	13/6	
		Espaço								
		E2	E1	P1	P1	E1	E3	Feriado	Feriado	

Apêndice XIII – Adaptações Curriculares Significativas

Agrupamento de Escolas de Carcavelos

Sede: Escola Básica e Secundária de Carcavelos

EB-JI Arneiro / EB Carcavelos /JI Carcavelos/ JI Conde Ferreira/ EB-JI Lombos / EB Rebelva / EB-JI Sassoeiros

MEDIDAS ADICIONAIS - ADAPTAÇÕES CURRICULARES SIGNIFICATIVAS¹

Dados do/da Aluno/Aluna			
Nome	Nº2		
Ano de Escolaridade	10.º	Turma C	Escola Básica e Secundária de Carcavelos
Disciplina	Educação Física		
Aprendizagens Essenciais	Objetivos da Aprendizagem	Estratégias	Instrumentos de Avaliação
<p>Área das Atividades Físicas</p> <p>Subárea dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC) – Futebol, Voleibol, Andebol, Basquetebol</p> <p>Subárea do Atletismo</p>	<p>Situações de aprendizagem que envolvam a desmarcação e a procura de espaços vazios. Receção de bola, passe, progressão com bola lançamentos e remates</p> <p><u>Futebol</u> Em exercício: - Receção, controlo de bola e condução de bola na direção do alvo; - Receção e controlo de bola em curtas distâncias; - Saber quando passar , conduzir ou rematar;</p> <p><u>Voleibol</u> Em situações de exercício critério ou de jogo 1+1: - Serviço em passe de dedos; - Serviço por baixo; - Receção de dedos; - Passe para o companheiro; - Deslocação para o ponto de queda da bola.</p> <p><u>Andebol</u> Em situações de exercício critério ou de jogo reduzido 3x3 ou 4x4 + GR: - Receção, controlo de bola e progressão em drible; - Passe para o companheiro desmarcado;</p> <p><u>Atletismo</u> <u>Corridas</u> - Corrida de velocidade 20mts e 40mts - Eventualmente corrida de obstáculos (pequenos). <u>Saltos</u> - Salto em altura – técnica tesoura; - Salto em comprimento. <u>Lançamentos</u> Lança a bola em aceleração progressiva, com o braço</p>	<p>Aluno inicia as jogadas utilizando gestos técnicos fundamentais, como o serviço, o drible e o passe.</p> <p>Organização em equipas de aprendizagem, com base na aprendizagem cooperativa. (objetivos e metas)</p> <p>Instrução clara e simples, utilizando recursos visuais, aluno compreende as solicitações</p> <p>Participa nas atividades letivas, coopera com os colegas e professor.</p> <p><u>Corridas</u> corrida de obstáculos pequenos (marcas ou cones). <u>Saltos</u> Jogos pré- desportivos que potenciem os saltos.</p> <p><u>Lançamentos</u> Lança a bola (tipo hóquei ou com bola afável) dando três passadas de balanço.</p>	<p>Participação nas atividades da aula, empenho e atitude nas tarefas; Valorização do progresso manifestado no âmbito da autonomia e na realização das atividades propostas;</p> <p>Situações de exercícios critério;</p> <p>Testes de Aptidão Física; Testes FitEscola.</p>

¹ Documento produzido com a colaboração dos seguintes estabelecimentos de ensino: AE de Alapraia, AE de Alcabideche, AE de Alvide, AE de Carcavelos, AE de Cascais AE Frei Gonçalo de Azevedo, AE de Parede, AE de S. João do Estoril e Salesianos de Manique

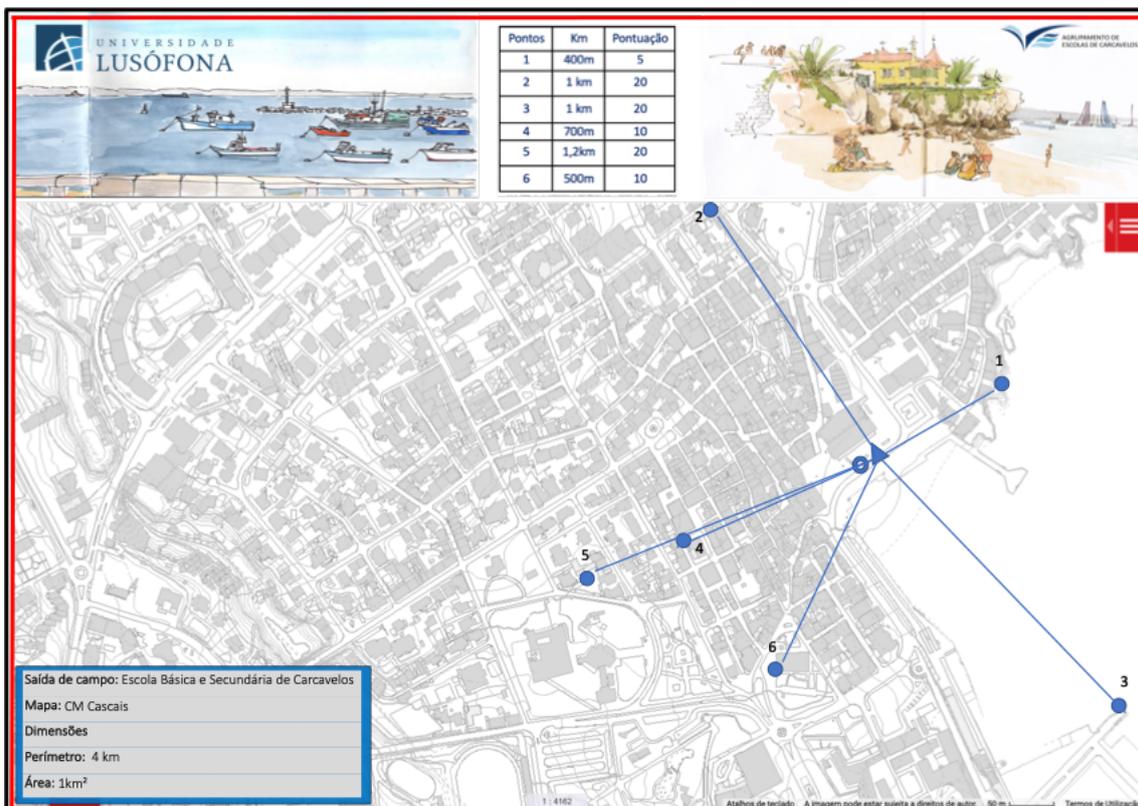
	fletido e o cotovelo mais alto que o ombro (direção do lançamento).		
Subárea da Ginástica	<p><u>Ginástica no Solo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercícios isolados no solo; - Posições de equilíbrio e flexibilidade; - Cambalhota à frente e atrás (plano inclinado) - Meia-pirqueta <p><u>Ginástica de Aparelhos</u></p> <p>Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamento para a frente e para atrás 	<ul style="list-style-type: none"> - execução de elementos gímnicos sempre com o auxílio do professor ou de um colega. <p>Trave</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações na trave sempre com o auxílio do professor ou de um colega. 	
Subárea das Raquetes	<p><u>Badminton</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Deslocamento para o ponto de queda do objeto de contacto; - introdução ao serviço. 	<ul style="list-style-type: none"> - utilização de um balão como objeto de contacto. -utilização de uma raquete com uma área de contacto maior. 	
Subárea das Atividades rítmicas e expressivas – Dança	<p><u>Danças Sociais;</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Rumba Quadrada. <p><u>Danças Livre;</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> execução dos passos com o auxílio do professor ou de um colega. 	
Outras – Atividades de Exploração da Natureza	<p><u>Orientação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Percurso dentro da Escola. 	<ul style="list-style-type: none"> execução da tarefa em pares ou em trios 	
Área da Aptidão Física	<p><u>Resistência</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaivém. <p><u>Força</u></p> <p>Testes FitEscola</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto horizontal e salto vertical; - Extensões de braços; - Abdominais; <p><u>Velocidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Reação a um sinal sonoro; - ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular; - ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível. <p><u>Flexibilidade</u></p> <p>Testes FitEscola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Senta e alcança; - Flexibilidade de ombros; 	<p><u>Aptidão Física</u></p> <p>Testes padronizados da bateria, FitEscola: Aptidão aeróbia, Força e Flexibilidade, de acordo com a ZSAF.</p> <p><u>Resistência</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações motoras globais de longa duração (acima dos 8 minutos), com intensidade. <p><u>Método de treino Tabata)</u></p> <p>Exercícios específicos de acordo com as suas capacidades (20s atividade, 10s de pausa)</p> <p><u>Flexibilidade</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ações motoras de grande amplitude; 	<p><u>Resistência</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Vaivém distância 15m;
Observações			

O/A Professor(a): _____ Data: ___ / ___ / _____ Avaliação: *FA- Fase de Aquisição / A-Adquirido / FAp- Fase de Aprofundamento*

Apêndice XIV – Projeto DT PES



Apêndice XV – Mapas SC



Apêndice XVI – Cartões de Controlo

		EQUIPA:		🎯 TEMPO INICIAL		
				⚠️ TEMPO FINAL		
				Tempo Total		
1	2	3	4	R1		
5	6	7	8	R2		
OBSERVAÇÕES :						

Apêndice XVII – QR Codes



Apêndice XVIII – Questões Orientação

Questões para a atividade de Orientação na Vila de Cascais

1. Filosofia

Qual a importância da lógica?

Assinale a falsa:

1. ensinar a pensar
2. ensinar a arte de bem falar
3. ensinar a corrigir os nossos erros
4. ensinar a argumentar

2. Geografia

Indica quantas ilhas habitadas existem no arquipélago dos Açores.

Resposta: 9 (nove) ilhas.

3. Matemática

R: Resposta C

4. Biologia e Geologia

Indique três diferenças entre as células vegetais e as células animais.

- 1) Células vegetais têm parede celular e as células animais não têm;
- 2) Células vegetais têm cloroplastos e as células animais não têm e
- 3) Células animais têm lisossomas e as vegetais não têm.

5. Economia

Quais são as atividades que as pessoas realizam e que estão relacionadas com a satisfação das necessidades individuais e coletivas?

R: Produção, distribuição dos rendimentos e a utilização dos rendimentos

6. Educação Física

SBV

Qual é o segundo procedimento do algoritmo SBV?

R: Permeabilizar a via aérea

Aptidão Física

Quais são os testes para avaliar a força média e força superior?

R: Força média – Abdominais

Força superior – Extensão de braços

Apêndice XIX – Divisão de Tarefas SC Planeamento DE

Definição de tarefas para a Saída de campo	
Professores	Tarefas
Maria de Fátima Anabela Santos Maria Eduarda Romão	- Acompanhamento dos alunos no transporte (comboio)
Atividades	
Professores	Atividade
Maria de Fátima Anabela Santos Maria Eduarda Romão	Orientação
Rodrigo Santos	Voleibol
Pedro Araújo	Canoagem
Rodrigo Silva Tomás Ferreira	Ciclismo
Escola Desnível	Escalada
Bruno Campo (EE)	Transporte para os alunos que não sabem andar de bicicleta

Apêndice XX – Atividade Ciclismo SC



Apêndice XXI – Plano Anual DE

Meses		Outubro			Novembro					Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março					
Dias de treino		12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	1	8	15	22	29	
Competições					Dia 25/11													Dia 29/03									
Periodização	Macro ciclo	Macro ciclo 1																									
	Mesociclo	1			2					3				4				5				6					
	Microciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	
Capacidades	Coordenação																										
	Flexibilidade																										
	Força																										
	Resistência																										
Aprendizagem de Técnicas																											

Apêndice XXII – Avaliação Surf Seleção de Candidatos

Provas de mar - Avaliação Inicial Surf
1- Flutuar durante 20 segundos;
2- Realizar apneia de durante 10 segundos;
3- Grupos de dois, um flutua e o colega mergulha por baixo;
4- Realizar um percurso de nado até a um ponto no mar e nesse ponto colocar as mãos na cabeça, mantendo-se a superfície usando o batimento dos membros inferiores;
5- Estafetas, entrada na água com prancha, realizar a remada até ao professor, voltar até ao ponto de partida entregando a prancha ao colega;
6- Nadar até um ponto (boia, professor, prancha) no mar e voltar.

Apêndice XXIII – Sessão de treino DE

DESPORTO ESCOLAR		GRUPO 2 - EQUIPA DE SURF		Data – 7 de dezembro 2023	Sessão Nº - 9
Local – São Pedro do Estoril		Hora – 14 horas		Duração – 2h30	Condições de prática – flat/0,5m Maré - Preia mar - 14:00
Objetivos - Avaliação Adaptação Aquática				Material - 7 prancha softboard 8 pés / 7 skates	
PARTE INICIAL					
Horário	TT	TP	Atividade/Tarefa	Organização	Intervenção Pedagógica
14:00	10'	10'	Preleção inicial	Organização: os alunos em meia-lua de costas para o mar e para o sol.	Esclarecimento de dúvidas
14:20	35'	20'	Mobilização Geral Mobilização Específica	Organização: alunos em frente ao professor e de costas para o mar. Aquecimento por comando. Os alunos realizam exercícios de técnica em terra	Orientar e guiar os presentes
15:00	45'	30'	Treino de gestos Técnicos fora de água. Transferência da prática de Skate para o Surf	3 estações 1-Linha de equilíbrio – In Line, equilíbrio no skate 2-Curvas (2 Percursos marcados Com pinos na rampa) 3-Stand Up (Long board e Percurso com pinos)	Motivar os alunos para que se envolvam de forma intensa na atividade. Controlar as questões relativas à segurança, escolha de um local apropriado para o aquecimento
PARTE PRINCIPAL					
15:45	5'	5'	Preparação individual para a prática de surf: Manuseamento e preparação do material para a sessão de surf Acesso ao local de prática em segurança	Os alunos recebem do professor a prancha e o leash para a sessão e vão preparando o material.	Esclarecimento de dúvidas e demonstração
15:50	40'	40'	Tarefas: 1-Entradas e saídas da água. Os alunos trabalham a pares e realizam entradas e saídas da água. Os alunos mais avançados fazem par com os colegas de nível introdutório. 2-Os alunos realizam uma sequência de gestos técnicos simulando um percurso de surf: entrada na água, remada, esquimó rol, senta e roda, remada, stand up queda, saída da água. 3-Realizar a sequência de surf sem saída de água.	Os alunos realizam o percurso com zona de espera e zona de surf	Controlo visual dos alunos; Reforço constante das regras de segurança; Sinais de emergência; Distância de segurança entre alunos enquanto realizam os exercícios;
PARTE FINAL					
16:30	10'	10'	Balanço da atividade	Enquanto os alunos realizam alongamentos por comando do professor, é feito o balanço da sessão e a extensão para a próxima aula. São dadas algumas instruções para a o encerramento da sessão (Lavagem e arrumação do material).	Esclarecimento de dúvidas

Apêndice XXIV – Entrevistas Seminário

Questões Entrevistas						
Entrevista	Ao longo da sua carreira profissional já teve alunos com défice cognitivo severo nas suas turmas?	De acordo com a sua experiência de que forma foi feita nas suas aulas a instrução para alunos com défice cognitivo?	De acordo com as dimensões de intervenção pedagógica do professor, que estratégias adotou para estes alunos a nível da organização?	Durante a sua leção, qual era o clima de aula que existia com a presença destes alunos?	De que forma é que era feita a avaliação destes alunos de acordo com as ACS (Adaptações Curriculares Significativas?)	Opiniões
1	Sim	Instrução deve ser clara, simples. Deve existir sempre demonstração	Privilegiar o Trabalho colaborativo, trabalhos em grupos Não ser sempre o mesmo aluno a fazer par ou grupo com o aluno	Clima positivo, alunos da turma mostravam empenho	Cumprir ou não cumprir as adaptações curriculares	Virtudes da EF na inclusão de Alunos NEE
2	Sim	Instrução deve básica ser reforçada, simples	individualizada com o professor coadjuvação, ou a pares com alunos colaborativos.	Clima positivo, alunos da turma mostravam colaboração com a aluna nas atividades	Cumprir ou não cumprir as adaptações curriculares	Reforça que deve sempre existir a coadjuvação de professores em EF
3	Sim	Destaca a instrução como fundamental. A comunicação deve ser simples, com recurso a demonstração e reforça sempre que necessário.	Formação de grupos é nomeadamente feita com base nos gostos dos alunos e nos alunos colaborativos Não ser sempre o mesmo aluno a fazer par ou grupo com o aluno	Ambiente em aula era positivo. Aluna era acarinhada pela turma	Cumprir ou não cumprir as adaptações curriculares	Defende que todos os alunos devem ter acesso à EF
4	Sim	Básica com recurso a demonstração	Situações a pares, participava nos aquecimentos	Turma colaborativa promovia um clima positivo	Cumprir ou não cumprir as adaptações curriculares	A educação física é uma disciplina que oferece oportunidades adaptadas para todos os alunos.
5	Sim	Simple com recurso a exemplificação	Individualizada com o professor coadjuvação, ou a pares com alunos colaborativos.	Clima positivo a turma acolheu bem a aluna	Cumprir ou não cumprir as adaptações curriculares	A EF é importante no desenvolvimento destes alunos
6	Sim	Instrução deve ser simples e básica e demonstrar sempre o que o aluno deve fazer	individualizada com o professor coadjuvação, ou a pares com alunos colaborativos.	Aluna foi bem integrada na turma, alunos transmitiam afeto e positivismo	Cumprir ou não cumprir as adaptações curriculares	A disciplina de EF promove inclusão social e desenvolvimento motor destes alunos.

Anexos

Anexo 1 – Roulement

MANCHA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA 2022/2023

2º CICLO	3º CICLO SECUNDÁRIO	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA											
19/23set	31/4nov	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3		
26/30set	7/11nov	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2		
3/7out	14/25nov	P2	G	P1	E3	E1	E2	P2	G	P1	E3	E1	E2	P2	G	P1	E3	E1	E2	P2	G	P1	E3	E1	E2	P2	G	P1	E3	E1	E2		
10/14out	23/26dez	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G		
17/21out	5/9dez	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1		
24/28out	12/16dez	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1		
810	855	815	900	9E	7A	7D	11G	12A	7F	11A	12ART	10ART	10TD	10A	9E	11G	6C	11E	11B	12A	9B	12G	10C	10B	11A	12C	12ART	11F	9A	7C	5B	10ART	6H
855	940	900	945																														
1000	1045	1000	1045	9A	9G	12E	9G	12C	12F	11G	10D	12B	12G	10ATN/TUR	11ART	8F	6B	8B	8C	10F	7G	12TUR	6G	10D	11C	12D	12F	5D	9D	8A	8E	12E	6D
1045	1130	1045	1130																														
1140	1225	1140	1225	9B	10E	7E	11G	8B	6G	8F	6A	12D	10G	10B	10C	8D	6D	12TD GIN	5A	10E	9D	9F	5E	10A	8F	12B	6A	5C	9B	12ATN/TD	8D	11TD JOGO	6B
1225	1310	1225	1310	7G	10E	10TD GIN	7C	7B	8F	6A	12D	10G	10B	10C	8D	6D	12TD GIN	5A	10E	9D	9F	5E	10A	8F	12B	6A	5C	9B	12ATN/TD	8D	11TD JOGO	6B	
1330	1415	1330	1415	DE BAD						DE VOL		DE TM				DE VOL		DE ATL										DE ATL					
1415	1500	1415	1500	10TD BAS						8C	8F	1º CICLO	9C	11TUR	1º CICLO	DE VOL		DE ATL				6H	9H	1º CICLO	8C	7E	5F	DE BAD	DE VOL	DE TM			
1510	1555	1510	1555	11TD AND						8E	10F					DE VOL		DE VOL				10TD FUT	7B	8G									
1555	1640	1555	1640													DE VOL		DE PAT															
1650	1735			11B																		10G			11ART	7D							
1735	1820																																

MANCHA DE OCUPAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA 2022/2023

2º CICLO	3º CICLO SECUNDÁRIO	SEGUNDA					TERÇA					QUARTA					QUINTA					SEXTA											
8/10lev	27/31 mar	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1	G	P1	P2	E2	E3	E1		
13/17lev	3/21abr	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1	E2	E1	E3	G	P2	P1		
22/3mar	24/28abr	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3	P1	P2	G	E1	E2	E3		
6/10mar	1/5mai	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2	E1	E3	E2	P1	G	P2		
13/17mar	8/12mai	P2	G	P1	E3	E1	E3	P2	G	P1	E3	E1	E3	P2	G	P1	E3	E1	E3	P2	G	P1	E3	E1	E3	P2	G	P1	E3	E1	E3		
20/24mar	15/19mai	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G	E3	E2	E1	P2	P1	G		
810	855	815	900	9E	7A	7D	11G	12A	7F	11A	12ART	10ART	10TD	10A	9E	11G	6C	11E	11B	12A	9B	12G	10C	10B	11A	12C	12ART	11F	9A	7C	5B	10ART	6H
855	940	900	945																														
1000	1045	1000	1045	9A	9G	12E	9G	12C	12F	11G	10D	12B	12G	10ATN/TUR	11ART	8F	6B	8B	8C	10F	7G	12TUR	6G	10D	11C	12D	12F	5D	9D	8A	8E	12E	6D
1045	1130	1045	1130																														
1140	1225	1140	1225	9B	10E	7E	11G	8B	6G	8F	6A	12D	10G	10B	10C	8D	6D	12TD GIN	5A	10E	9D	9F	5E	10A	8F	12B	6A	5C	9B	12ATN/TD	8D	11TD JOGO	6B
1225	1310	1225	1310	7G	10E	10TD GIN	7C	7B	8F	6A	12D	10G	10B	10C	8D	6D	12TD GIN	5A	10E	9D	9F	5E	10A	8F	12B	6A	5C	9B	12ATN/TD	8D	11TD JOGO	6B	
1330	1415	1330	1415	DE BAD						DE VOL		DE TM				DE VOL		DE ATL										DE ATL					
1415	1500	1415	1500	10TD BAS						8C	8F	1º CICLO	9C	11TUR	1º CICLO	DE VOL		DE ATL				6H	9H	1º CICLO	8C	7E	5F	DE BAD	DE VOL	DE TM			
1510	1555	1510	1555	11TD AND						8E	10F					DE VOL		DE VOL				10TD FUT	7B	8G									
1555	1640	1555	1640													DE VOL		DE PAT															
1650	1735			11B																		10G			11ART	7D							
1735	1820																																

ANABELA LEITE	10TD ATL
ANA CARVALHO	9E
FÁTIMA SARAVIA	10C, 10D
FERNANDA FERNANDES	10TD BAS, 11TD AND, 11TD VOL
FLÍPE EVANS	5A, 5B, 5C, 5D, 6E, 6F
HELENA SERAFIM	5E, 6G
ISABEL VEIRA	8C, 8D, 8E, 8F
JOSÉ MATIAS	7F, 7G
JORGE RAMOS	11A, 11B, 11C
ANARAQUEL	7A, 7B, 9A, 9B, 9C, 9H
ANTÓNIO OLIVEIRA	10ART, 12F, 12G, 12ATN/TD
ANA RITA	10E, 10F, 11F, 11G, 11ART

JORGE VINHE	11TD JOGO, 11TD TM
JOSÉ FERNANDEZ	12ART, 12TUR
PAULA OLIVEIRAS	10TD GIN
SUSANA MONTEIRO	7C, 7D, 7E, 12E
ORLANDO BRITO	5F, 5G, 6A, 6B, 6C, 6D, 6H
JOÃO FRANCO	10ATN/TUR, 10TD, 10TD FUT, 10G, 11TUR
EDUARDO RAMÃO	12A, 12B, 12C, 12D
PAULO MARTINS	8A, 8B, 8G, 11E
DIOGO CORREIA	9H, 9F, 9G, 11D
LUIS COSTA	10A, 10B

Em caso de chuva: - quem está no E1 vai para o ténis de mesa
- quem está no E2 vai para o pavilhão
- quem está no E3 vai para a sala teórica/arquadas

Na rotação com 5 turmas - quem está no E3 vai para o espaço vazio

P1	PAVILHÃO ENTRADA
E1	EXTERIOR 1 - 1 CAMPO DE BASQUETEBOL, 1 VOLEIBOL E TÊNIS DE MESA
P2	PAVILHÃO POENTE
E2	EXTERIOR 2 - 1 CAMPO DE BASQUETEBOL, 2 VOLEIBOL (COM REDE E
G	GNÁSIO
E3	CAMPO DE FUTEBOL/ANDEBOL + PISTA DE ATLETISMO