



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio em Educação Física na Escola Secundária Seomara da Costa Primo

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

Vasco André Santos Pereira Nº 22105690

**Lisboa
2025**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Relatório de Estágio em Educação Física na Escola Secundária Seomara da Costa Primo “Versão Final”

Relatório de estágio defendido em provas pública na Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, no dia 27 de junho de 2025 perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação nº134/2025, de 11 de fevereiro de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Professora Doutora Lúcia Cristina da Fonseca Gomes

Orientador: Professor Doutor João Paulo Duarte Ramos

**Lisboa
2025**

Much education today is monumentally ineffective. All too often we are giving young people cut flowers when we should be teaching them to grow their own plants

(John W. Gardner)

Agradecimentos

A todos os professores da Universidade Lusófona, que participaram na minha formação académica partilhando do seu conhecimento e experiência nos últimos 3 anos.

À professora Sónia Carvalho, por ter aceitado ser minha orientadora de estágio, bem como do meu colega, estando sempre disposta a partilhar as suas experiências, competências e conhecimentos e a ajudar-me a ser um melhor profissional.

Aos meus alunos do 7^aA e do Núcleo de Desporto Escolar de Basquetebol, que apesar de todos os dias testarem a minha paciência, sempre se mostram disponíveis para me ajudar e tornaram esta etapa da minha vida incrível.

A toda a minha família, especialmente aos meus pais que sempre me apoiaram durante esta etapa da minha vida, esforçando-se ao máximo para que durante esta percurso não me faltasse nada, e que foram sempre o meu porto seguro, especialmente nas alturas em que me sentia mais em baixo.

Ao meu colega de estágio, desde as ajudas nas minhas aulas e realização de documentos, às boleias que me «pouparam» imenso tempo de viagem, e, ainda, por ter embarcado comigo nesta experiência, tendo a sua presença sido essencial.

Ao professor Luís Bom, que através do seu vasto conhecimento e experiência, sempre me indicou o caminho certo, pelos feedbacks, reflexões e disponibilidade ao longo do estágio.

A todos os amigos que fiz pelo caminho, especialmente, os meus colegas do 1^o ano, Gustavo Rodrigues e Rui Nobre, que tornaram esta parte da minha formação numa experiência incrível.

A todos os professores do grupo de educação física, pela forma incrível como me receberam e por toda a ajuda, colaboração e simpatia ao longo do ano.

A todos os meus amigos, com quem posso sempre contar e que me ajudaram imenso durante esta etapa quando mais precisava. Um enorme obrigado ao Eduardo C, Carolina, Miguel, Eduardo R, André, Catarina, Frederico, Guilherme, Rita, Pedro, Igor, José, José R, Barbara, Mariana, Daniela, Paulo, Moisés.

Mais uma vez, obrigado a todos, sozinho nada disto tinha acontecido, por isso dedico este trabalho a todos vocês, que me acompanharam nesta jornada!!!

Resumo

O Estágio Pedagógico decorreu na Escola Secundária Seomara da Costa Primo, incluída no Agrupamento de Escolas da Amadora Oeste. Durante o estágio atuei em quatro áreas: Lecionação, Direção de turma, Desporto Escolar e por fim Seminário.

Na área da lecionação, realizei o planeamento e lecionação das aulas da turma que me foi atribuída e desenvolvi um projeto no âmbito da aprendizagem cooperativa.

Na direção de turma, acompanhei a Diretora de Turma em todas suas funções, como também cooperei na lecionação da disciplina de cidadania, durante a qual desenvolvi o projeto sobre promoção de hábitos saudáveis.

Na área do Desporto Escolar, a modalidade escolhida foi o basquetebol, sendo que num momento inicial acompanhei o professor responsável e, de forma gradual, fui assumindo protagonismo no treino do escalão de Iniciados. No projeto, inserido no tema da cooperação, procurei que os alunos com menos competências ganhassem mais protagonismo nos jogos através do trabalho cooperativo.

No que toca à área do Seminário, decidi procurar opiniões dos vários professores do grupo acerca do Ensino Recíproco.

Concluindo, a realização do estágio permitiu-me ganhar bastante experiência nas quatro áreas referidas, possibilitando que no futuro como professor seja capaz de atuar com autonomia em qualquer função.

Palavras-chave:

Educação Física, Lecionação, Cooperação, Etapa, Projeto.

Abstract

The Pedagogical Internship took place at the Seomara da Costa Primo Secondary School, included in the Amadora Oeste School Group. During the internship I worked in four areas: Teaching, Class Management, School Sports and finally Seminar.

In the area of teaching, I planned and taught classes in the class assigned to me and developed a project within the scope of cooperative learning.

As class director, I accompanied the Class Director in all her duties, as well as cooperating in teaching the citizenship subject, during which I developed the project on promoting healthy habits.

In the area of School Sports, the chosen modality was basketball, and initially I accompanied the responsible teacher and, gradually, I took a leading role in the training of the Beginners level. In the project, within the theme of cooperation, I tried to ensure that students with fewer skills gained more protagonism in the games through cooperative work.

Regarding the Seminar area, I decided to seek opinions from the various teachers in the group about Reciprocal Teaching.

In conclusion, completing the internship allowed me to gain a lot of experience in the four areas mentioned, enabling me in the future as a teacher to be able to act autonomously in any role.

Keywords:

Physical Education, Teaching, Cooperation, Stage, Project.

Abreviaturas, Siglas, Símbolos

AE- Aprendizagens Essenciais

AF- Atividade Física

A.I- Avaliação Inicial

CF- Condição Física

CT- Conselho de Turma

DT- Direção de turma

DE- Desporto Escolar

ED- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

FB- Feedback

GEF- Grupo de Educação Física

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

OE- Orientadora da Escola

OF- Orientador de Faculdade

PNEF- Programas Nacionais de Educação Física

PTI- Projeto de Professor a Tempo Inteiro

UD- Unidade Didática

ZSAF- Zona Saudável de Aptidão Física

Índice Geral

Introdução	10
Caracterização da Escola	11
Objetivos Gerais	12
1. Lecionação.....	14
1.1. Caracterização Escolar	14
1.2. Recursos Temporais	15
1.3. Recursos Humanos	16
1.4. Caracterização da Turma	16
1.5. Avaliação	16
1.6. 1ª Etapa.....	17
1.6.1. Resumo	17
1.6.2. Enquadramento	17
1.6.3. Desenvolvimento	18
1.6.4. Balanço	20
1.7. 2ª Etapa.....	23
1.7.1. Plano	23
1.7.2. Balanço	41
1.8. 3ª Etapa.....	45
1.8.1. Plano	45
1.8.2. Balanço	48
1.9. 4ª Etapa.....	51
1.9.1 Plano	51
1.9.2 Balanço	52
1.10. PTI – Professor a Tempo Inteiro	58
1.10.1. Primeiro PTI	58
1.10.2. Segundo PTI	62

1.11. Projeto Específico.....	63
1.11.1 Enquadramento Teórico	63
1.11.2. Balanço	64
2. Direção de Turma	66
2.1 Enquadramento.....	66
2.2. Planeamento	66
2.2.1. 1ª Etapa.....	67
2.2.2. 2º Etapa.....	67
2.2.3. 3ª Etapa.....	68
2.3.4. 4ª Etapa.....	69
2.3. Balanço	69
2.4. Saída de campo.....	70
2.5. Projeto Específico.....	71
2.5.1 Enquadramento Teórico	71
2.5.2. Operacionalização	74
2.5.3. Planeamento	74
2.5.4. Balanço	75
3. Desporto Escolar.....	77
3.1. Enquadramento	77
3.2. Caracterização	77
3.3. Planeamento	78
3.3.1. 1º Etapa.....	79
3.3.2. 2º Etapa.....	80
3.3.3. 3ª Etapa.....	80
3.3.4. 4ª Etapa.....	80
3.4. Balanço	81
3.5. Mexe-te +.....	82

3.6. Atividades Internas	83
3.7. Projeto Específico	86
3.7.1. Enquadramento Teórico	86
3.7.2. Planeamento	86
3.7.3 Balanço	87
4. Seminário.....	88
4.1. Enquadramento	89
4.2. Planeamento	90
4.3. Balanço	90
Conclusão	92
Referências bibliográficas	97
Referências legislativas	100
APÊNDICES	I
Apêndice I – Avaliação Inicial	II
Apêndice II- Roulement	III
Apêndice III- Exemplo de UD da 2ª Etapa.....	V
Apêndice IV- Plano da 2ª Etapa	VI
Apêndice V- Exemplo de UD da 3ª Etapa.....	VII
Apêndice VI- Plano da 3ª Etapa	VIII
Apêndice VII- Exemplo de UD da 4ª Etapa	IX
Apêndice VIII- Plano da 4ª Etapa.....	X
Apêndice IX- Avaliações finais.....	XI
Apêndice X- Teste de Conhecimentos	XII
Apêndice XI- Resultado do teste de conhecimentos	XIV
Apêndice XII- Horário do PTI	XV
Apêndice XII- Calendário do PTI	XVI
ANEXOS	XVII

Anexo I- Organograma Institucional.....	XVIII
Anexo II- Critérios de avaliação.....	XIX
Anexo III- Exemplo de Ficha de Observação MAGIC	XX

Índice de Tabelas

Tabela 1- Horário Semanal de Estagiário	12
Tabela 2- Polivalência dos Espaços.....	15
Tabela 3-Prioridades Individuais - JDC	24
Tabela 4- Prioridades Individuais- Ginástica	31
Tabela 5- Prioridades Individuais- Outras.....	35
Tabela 6- Avaliação das Prioridades- JDC.....	52
Tabela 7- Avaliação das Prioridades Individuais - Ginásticas	54
Tabela 8- Avaliação das Prioridades Individuais- Outras	55
Tabela 9- Planeamento por Etapas	66
Tabela 10- Planeamento do Projeto.....	74
Tabela 11- Planeamento Por Etapas	78
Tabela 12 – Evolução dos alunos para o corta-mato.....	84

Introdução

Este relatório surge no âmbito do programa de Estádio Pedagógico (EP) do Mestrado no Ensino da Educação Física (ED) nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona- Centro Universitário de Lisboa, com o objetivo de aplicar em prática todos os conhecimentos teóricos obtidos durante o primeiro ano de mestrado. A sua conclusão garante não só a habilitação académica, mas também uma habilitação profissional (Bom & Brás, 2003).

Este ano acaba por ser um ano atípico, toda a teoria que aprendemos tem de ser aplicada na prática, tendo em conta todas as variantes que podem acontecer dentro de uma aula. A verdade, é que este estágio acaba por servir mesmo para isto, preparar-nos para o futuro, ajudando a prever melhor o que pode acontecer numa aula. O desenvolvimento do estágio está dividido de acordo com o Programa de EP de Educação Física da universidade, sendo que a minha atuação incidiu sobre quatro áreas: Ensino-aprendizagem (Lecionação); Relação com o Meio (DT), Intervenção na Escola (DE) e Atividades de carácter Científico-Pedagógico (Seminário).

A lecionação é a área com maior importância do EP, na qual assumi a responsabilidade por uma turma, controlando a Avaliação, Gestão, Instrução e Clima, aspetos fundamentais da evolução dos alunos (Carreiro da Costa, 1984), onde o Projeto de professor a tempo inteiro (PTI) permitiu evoluir bastante no que toca à consolidação destes aspetos e ganhar uma perspetiva face aos diferentes anos letivos. Durante a lecionação, é necessário mostrar um grande nível de reflexão, de forma a compreender o que correu mal no planeamento. No entanto, com a ajuda da orientadora da escola (OE) e do colega de estágio, esta área acabou por se tornar num processo imprescindível na minha evolução como futuro profissional de ED.

Na DT, acompanhei a Diretora de Turma, auxiliando-a na coordenação pedagógica com o conselho de turma (CT), no apoio aos alunos e na relação e comunicação com os Encarregados de Educação (E.E). Para além destas funções, lecionei a disciplina de Cidadania, em conjunto com a Diretora de Turma, onde desenvolvi o projeto sobre hábitos saudáveis, com o intuito de fornecer ferramentas para os alunos colocarem em prática no seu dia a dia. Tal projeto, incluiu várias sessões realizadas durante as aulas da disciplina em questão, sendo que no final do ano letivo foi solicitado a cada aluno a apresentação de um trabalho sobre um dos temas abordados, onde um dos pontos fulcrais incidiu sobre a procura de ajuda, por parte dos alunos, de

professores de outras disciplinas com vista à recolha de informação e/ou contributos para o trabalho, procurando assim a cooperação entre professores.

Durante a fase inicial no DE, acompanhei o professor responsável pelo núcleo de basquetebol, sendo que mais tarde fui ganhando capacidades e competências para lecionar alguns treinos dos iniciados, acompanhando-os também em todos os encontros do DE. Em relação ao projeto procurei, durante os jogos, dar protagonismo aos alunos mais novos, trabalhando a cooperação dos alunos mais velhos para com estes para que pudessem obter mais sucesso e, por outro lado, que não desistissem do DE.

Por último, no Projeto Seminário, decidi focar-me no ensino recíproco, uma vez que a sua existência e presença em todas as aulas é fundamental, e procurei, ainda, realizar um grupo de focus para recolher várias opiniões do grupo de Educação Física (GEF) em torno de vários pontos sobre o tema do projeto.

Caracterização da Escola

Para a realização do EP, no ano letivo 2023/2024, fiquei colocado no agrupamento de Escolas Amadora Oeste. Este engloba cinco escolas, tendo ficado colocado na Escola Secundária Seomara da Costa Primo. O agrupamento serve as Freguesias de Venteira, Mina de água na Amadora, União das Freguesias de Queluz e, por fim, Belas.

Em relação aos Órgãos de Administração, estes encontram-se subdivididos em três compartimentos, como demonstrado no Organograma Institucional (ANEXO 1).

No agrupamento de Escolas Amadora Oeste, o Projeto Educativo procura que os alunos percebam a importância do saber e gosto pelo trabalho e que se possam tornar em indivíduos autónomos e responsáveis, preparando-os para os desafios do futuro e inserção na sociedade, valorizando o prosseguimento dos estudos, a aprendizagem ao longo da vida e a integração no meio profissional.

Em relação ao meu horário semanal de intervenção prática no âmbito do estágio, este foi dividido entre as horas de lecionação. Para além das turmas que lecionei, estive ainda presente nas aulas do meu colega estagiário e da turma do orientador, de modo a poder aprender através da observação e, deste modo, refletir sobre possíveis erros cometidos nas minhas aulas.

Tabela 1- Horário Semanal de Estagiário

23/24	2º Feira	3º Feira	4º Feira	5ª Feira	6ª Feira
08:15-09:00	Lecionação -7ºA		Lecionação-7ºA		Tiago- 7ºB
09:00-09:45					
10:00-10:45			Observação de aulas		
10:45-11:30	Reunião com orientador				
11:40-12:25		Turma Orientadora-7ºC	Tiago - 7ºB		
12:25-13:10					Cidadania - 7ªA
13:30-14:15		Desporto Escolar-Basquetebol			
14:15-15:00	Desporto Escolar - Rodinhas				

Referir que cada capítulo seguinte está formulado de modo que exista uma primeira caracterização e posterior criação de objetivos, para que possa delinear o trajeto até ao cumprimento desses tais objetivos, esteve ainda presente uma revisão literária no âmbito dessas mesmas intervenções. Por último, os capítulos são finalizados sempre com uma reflexão final que contempla o balanço, onde são destacados os pontos positivos e os pontos de melhoria. Além disso, merece destaque o compromisso e o respeito à privacidade dos alunos, sendo que todas as referências àqueles foram substituídas por números fictícios, assegurando que as suas identidades permanecem anónimas.

Objetivos Gerais

Os objetivos gerais foram planeados antes de se iniciar esta nova etapa do EP e tiveram como base pontos mais fracos onde sabia que tinha de melhorar. Assim, desenvolvi 4 objetivos gerais com vista a um objetivo maior, o de me tornar melhor profissional.

O primeiro objetivo, prende-se com o compreender as dinâmicas de gestão e comunicação do cargo de diretor de turma. O 1ºano de mestrado permitiu a aquisição de muito conhecimento sobre as várias funções que um diretor de turma desempenha, no entanto algo que me suscitou sempre interesse foi compreender o porquê de muitos professores tentarem, ao máximo, evitar desempenhar este cargo e respetivas funções associadas. As respostas que

muitos professores me deram antes de começar o EP, foi que a formação que tiveram sobre o cargo tinha sido muito limitada ou nenhuma e que tudo o que aprenderam foi adquirido ao longo das suas vidas profissionais. Desta forma, quis aprofundar ao máximo o meu conhecimento sobre o cargo de diretor de turma, para que quando ocupasse tal posição, estivesse confortável a desempenhar a função na sua totalidade.

O segundo objetivo, consiste em compreender a realidade de organizar uma saída de campo, incluído todos os contactos necessários a realizar, a gestão do dinheiro e a organização dentro e fora da escola. Este objetivo foi essencial visto que, nunca tinha participado na organização de algo semelhante, durante o meu percurso académico, e, ainda, permitiu obter o máximo conhecimento sobre a organização de uma saída de campo e preparar-me, no futuro, para este tipo de organização.

O terceiro objetivo, passou por adquirir experiência em matérias que não domino, nomeadamente a Ginástica, uma matéria em que durante toda a minha vida académica nunca me senti confortável e apresentei sempre dificuldades na lecionação da mesma. Assim, durante o estágio procurei adquirir o máximo de informação e de dicas de outros professores, observando as suas aulas ou através de conversas informais, para que fique confortável na lecionação da ginástica. As outras duas matérias, são Dança e Patinagem, duas modalidades que durante a minha vida académica tive muito pouco ou nenhum contacto. De igual forma, durante o estágio procurei também adquirir o máximo de conhecimento sobre estas duas modalidades, para que chegue ao final do estágio e não sinta dificuldades na sua lecionação, promovendo uma aprendizagem completa aos meus alunos.

Por fim, o objetivo mais importante para mim, e num ponto de vista mais pessoal, é ter capacidade para sair da minha zona de conforto. Ao longo da minha vida, sempre tive uma personalidade mais tímida, o que me dificultou a sair mais vezes da minha zona de conforto e a enfrentar as dificuldades. No entanto, visto que um professor durante o seu dia-a-dia tem de ser assertivo e lidar e enfrentar situações complicadas e, por vezes, inesperadas, procurei, com ajuda da minha OE e do meu colega de estágio, ultrapassar esta barreira que sempre tive e enfrentar as dificuldades, assumindo as responsabilidades associadas, com vista a tornar-me num melhor profissional no futuro. Segundo Mosston e Ashworth (2008) existem dois grandes estilos de ensino: estilo convergente e estilo divergente. O estilo convergente, consiste na reprodução de conhecimentos e habilidades. Inicialmente, o estilo convergente foi aplicado, com o objetivo de ultrapassar a barreira da timidez, uma vez que, tal estilo obrigaria o professor

estagiário a sair da sua zona de conforto, pois teria de ter o total controlo e seria o «centro» da aula. Com o decorrer das aulas, aplicou-se, de uma forma gradual, um estilo de ensino mais divergente. Neste estilo de ensino, o maior grau de decisão é estabelecido pelos alunos, ou seja, à medida que o professor sentia que os alunos o respeitavam e cumpriam os objetivos da aula, possibilitava, de forma progressiva, uma maior autonomia dos mesmos. A aplicação deste estilo de ensino, obrigou o professor a transmitir vários feedbacks durante as aulas, sendo esta também uma dificuldade provocada pela barreira da timidez.

1. Lecionação

O capítulo da lecionação é o primeiro contacto com todo o processo do EP. É neste capítulo que se procede à caracterização dos recursos espaciais, materiais, temporais e humanos de forma a facilitar o processo de planeamento, sendo uma peça importante para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos, atendendo às suas necessidades. Posteriormente, nos capítulos seguintes irei abordar de forma simplificada a caracterização da turma, o planeamento das respetivas etapas, e, por fim, o balanço onde serão abordados os pontos positivos e os pontos a melhorar. No capítulo da Lecionação, as decisões pedagógicas tomadas ao longo do ano foram sempre tomadas com o objetivo de promover nos alunos, desenvolvimento social e moral e ensina-los a serem mais responsáveis dentro e fora das aulas EF (Martins et al., 2017).

1.1. Caracterização Escolar

A Escola Secundária Seomara da Costa Primo, escola sede do Agrupamento de escolas Amadora Oeste, possui um pavilhão gimnodesportivo, composto por um campo multiusos, uma parede de escalada, uma sala de professores, uma sala de lecionação de aula, quatro balneários, uma sala de arrumos e duas salas de ginástica. Além disto, possui a nível exterior 4 espaços. O espaço exterior 1 com campo de ténis, pista de atletismo, campo multiusos de basquetebol, futsal e andebol e ainda uma caixa de areia. O espaço exterior 2 com um campo multiusos. O espaço exterior 3 possui um campo sintético de futebol de 7. O espaço exterior 4 apresenta um campo de voleibol, 3 campos de basquetebol, caixa de areia e um espaço amplo de 15x30m. Já em questão de materiais, a escola dispõe de um leque alargado de material para inúmeras matérias, desde raquetes de ténis, badminton, ténis de mesa, cestos de corfebol, bicicletas, equipamento montanhismo, bolas para interior e exterior, bicicletas, patins, colunas de música, marcas, cones, coletes, aparelhos musculação. O principal desafio que enfrentei está

relacionado com a questão dos horários e, conseqüentemente, com a rotação dos espaços, uma vez que não há certeza do espaço em que irei lecionar. A definição do cronograma só ocorrerá no início de outubro, e foi estabelecido que haverá uma semana em cada espaço. Por esse motivo, elaborei planos de aula individuais, em vez de Unidades Didáticas (UD), por não haver certeza em que espaço irei lecionar.

Na tabela seguinte apresento um quadro sobre a polivalência dos espaços, em que a cor verde significa que aplicação das matérias é feita de forma direta, a amarelo que a forma de aplicação da matéria é possível, mas com algumas adaptações por último o vermelho implica que a aplicação com uma adaptação total, devido à falta de material ou a necessidade de transportar material entre espaços.

Tabela 2- Polivalência dos Espaços

Matérias	Pavilhões	Ginásios	Exterior 1	Exterior 2	Exterior 3	Exterior 4
Andebol						
Basquetebol						
Futebol						
Voleibol						
Ginástica Acrobática						
Ginástica de Aparelhos						
Ginástica de Solo						
Atletismo						
Dança						
Ténis de Mesa						
Badminton						
Patins						

1.2. Recursos Temporais

Conforme as diretrizes do PNEF (Programas Nacionais de Educação Física) (Jacinto et al., 2001) o cenário ideal envolveria a realização de 3 aulas semanais não consecutivo. No entanto, devido à alta quantidade de turmas e alunos, na minha turma estava apenas distribuída apenas 2 vezes por semana e da seguinte forma: segunda-feira com um tempo de 45 minutos, das 08:15h. Às 09:00h, e às quartas-feiras dois tempos, com um total de 90 minutos, das 08:15h às 09:45h. Na minha visão como estagiário, a organização dos horários como está descrito nos PNEF não foi garantida, esta organização fez com que os alunos ficassem 5 dias sem qualquer tipo de exercício físico no âmbito escolar, o que para muitos alunos é a única oportunidade de prática, não cumprindo assim o princípio da continuidade algo que é fundamental para o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos.

1.3. Recursos Humanos

No que diz respeito ao contingente de professores que fazem parte do GEF, o Agrupamento possui um total de 26 docentes e 2 estagiários da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. Durante o processo do EP todos os professores mostraram-se colaborativos em tudo o que fosse preciso, seja nas modalidades que fosses especialista, fosse em dicas de organização de aulas ou fosse pontos chave para me tornar melhor profissional no futuro.

O PTI acabou por ser imprescindível neste ponto, onde a colaboração com os professores neste momento acabou por ser mais intensa, onde fui confrontando com a lecionação a várias turmas diferentes. Importante que realçar que a realização de dois PTI, ajudou a perceber a progressão como professor, onde um foi feito no início do ano e se notou mais dificuldades com às várias turmas, e um PTI no final do EP, que onde através das informações obtidas no primeiro PTI se notou uma evolução como profissional.

1.4. Caracterização da Turma

A turma é do 7º ano (turma A), sendo composta por 20 alunos (7 raparigas e 13 rapazes). A turma tem três alunos com medidas educativas diferenciadas. Na aula de apresentação após questionar todos os alunos, estes responderam que gostavam de ED e vários 8 até afirmaram que era a sua disciplina favorita, e grande parte da turma respondeu que futebol era a sua modalidade favorita.

1.5. Avaliação

A avaliação está dividida em três grandes áreas, Atividades Físicas, onde encontramos todas as matérias pertencentes às subáreas dos jogos desportivos coletivos (JDC), Ginástica, Dança, Atletismo, Patinagem e por fim raquetes, Orientação e luta.

A segunda área onde são avaliados é a área da Aptidão Física, em que são utilizados a bateria de testes do FIT Escola de modo avaliar esta área, testes estes que são os seguintes:

Teste do Vaivém (Aptidão Aeróbia), Teste das Extensões de Braços (Força de Resistência dos Membros Superiores), Teste dos Abdominais (Força de Resistência da Região Abdominal), Teste do Senta e Alcança (Flexibilidade dos Membros Inferiores), Teste da Impulsão Horizontal e vertical (Força Explosiva dos Membros Inferiores), e o teste da Flexibilidade dos Ombros (Flexibilidade dos Membros Superiores).

A terceira área de avaliação é dos Conhecimentos, dentro da qual estão incluídos os conhecimentos onde estão incluídos os seguintes temas: Relacionar aptidão física e saúde e identificar os benefícios do exercício físico para a saúde, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos. Nesta área também é avaliada todos os conhecimentos sobre a área da Atividade físicas (AF).

No anexo 2 está descrito os critérios de avaliação definidos pelo GEF para a Área de Atividades Físicas para obterem sucesso, ou seja, classificação de 3,4 ou 5.

1.6. 1ª Etapa

1.6.1. Resumo

O planeamento da primeira etapa de ED é uma parte fundamental do processo educativo. Nesta fase, definir os objetivos gerais e específicos da disciplina utilizando os programas nacionais de ED ou as aprendizagens essenciais (AE), estabelecendo o que os alunos devem aprender e alcançar ao longo do ano letivo.

Além disso, tive em consideração os recursos disponíveis, como as instalações desportivas e materiais, nomeadamente as rotações por espaço, que no meu caso foi semanal, o que quer dizer que só tive o mesmo espaço 7 semanas depois. Como professor, determinei a forma como planei as aulas definindo estratégias de ensino que sejam adequadas às características e dificuldades da turma, tendo sempre em atenção as necessidades e interesses dos alunos.

Durante esta fase, existiu a Avaliação Inicial (A.I) onde foi definido os critérios e instrumentos de avaliação que permitiram acompanhar o progresso dos alunos e medir o alcance dos objetivos estabelecidos ao longo do ano letivo. Assim, o planeamento da primeira etapa da ED serve como um guia estruturado para o planeamento do ano letivo e é essencial para o sucesso do processo ensino-aprendizagem da disciplina da ED.

1.6.2. Enquadramento

De acordo com as observações de Bom e Brás (2003), é evidente que a área de ensino é de máxima importância e representa o compromisso mais significativo do professor. Dentro desta área, coexistem três subáreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Conhecimentos, sendo estas as que mais impactam a aprendizagem dos alunos.

A A.I é conduzida através da observação e avaliação da participação dos alunos em situações de referência. Com base nas informações recolhidas e após a identificação 2 das principais dificuldades e necessidades dos alunos, os professores podem iniciar o planeamento, incluindo a definição de objetivos desafiadores, porém adaptados às necessidades dos alunos, e também estabeleci estratégias e métodos de ensino e de aprendizagem para as etapas seguintes, ou seja, a etapa onde o professor vai definir as prioridades dos seus alunos de acordo com os dados recolhidos na A.I.

Para a definição destas prioridades precisei de perceber em que nível se encontravam os alunos, Introdução ou Elementar. Após esta A.I, o professor obteve todas as informações necessárias para formar grupos, organizar as suas aulas e adaptar as matérias.

Para garantir que cada aluno alcance o seu potencial máximo de aprendizagem, foi essencial que todo o processo fosse ajustado às suas necessidades individuais e habilidades. Os objetivos de desenvolvimento dos alunos não se devem circunscrever às metas estabelecidas pelo grupo. O processo de ensino-aprendizagem deve ser orientado no sentido de aproveitar ao máximo as potencialidades de cada aluno e garantir a todos a possibilidade de ultrapassarem as suas dificuldades e alcançarem as competências essenciais definidas (Carvalho, 1994).

1.6.3. Desenvolvimento

A definição de objetivos na etapa de A.I possibilitou a avaliação e compreensão das necessidades e potencialidades dos alunos.

Segundo Carvalho (1994), Os objetivos passam por conhecer os alunos, apresentar o programa a ser desenvolvido ao longo do ano, apresentar as regras e as rotinas de organização a serem aplicadas ao longo do ano, rever as aprendizagens dos anos anteriores, identificar em que matérias os alunos apresentam dificuldade e o porque de terem dificuldade nas aprendizagens dessas matérias, preparando assim as aprendizagens futuras e identificar as dificuldades dos alunos e os alunos com mais dificuldades, analisando assim as matérias prioritárias dos alunos recolhendo ao mesmo tempo informação e dados para a organização e formação de grupos ao longo do ano.

A primeira tarefa realizada durante a A.I foi a análise dos critérios de avaliação da escola. Após a análise e compreensão dos critérios, procedi para a caracterização da sua turma, onde em cada modalidade compreendi em que nível o aluno se encontra, ou seja, se o aluno é nível Não Introdução, nível Introdução ou nível Elementar. Tal, possibilitou perceber em que

níveis os alunos se encontram, bem com a definição e o ajuste de objetivos ao desenvolvimento de cada um e que modalidades são prioritárias, de forma a preparar a próxima etapa.

Em relação à forma como os alunos foram avaliados, estabeleceu-se que, para a ginástica de solo, ginástica acrobática, ginástica de aparelhos e atletismo, patinagem, dança, voleibol e badminton, a avaliação ocorreu durante a execução de exercícios específicos e predefinidos. Por outro lado, nos JDC, a avaliação foi realizada durante situações de jogo condicionado para atender aos objetivos de avaliação.

As escolhas feitas com base nos resultados da A.I não são permanentes e não têm o propósito de classificar os alunos. A qualquer momento do processo de ensino e aprendizagem, as decisões podem ser adaptadas de acordo com conhecimento dos alunos (Renato & Nobre, 2021). O FIT escola está incluído nesta etapa, porque permite-nos desde logo caracterizar os alunos, assim sendo fornece-nos dados sobre a aptidão física de cada aluno e que áreas precisam de ser melhoradas.

“Os processos e os resultados da avaliação devem contribuir para o aperfeiçoamento do processo de ensino-aprendizagem e, também, para apoiar o aluno na procura e alcance do sucesso em EF no conjunto do currículo escolar e noutras actividades e experiências, escolares e extra-escolares, que marcam a sua educação.” (Jacinto et al., 2001, p.35).

Esta avaliação ocorreu durante as primeiras 4 a 6 semanas de aulas do ano letivo. Para que o processo de A.I seja feito de forma correta, é necessário conhecer detalhadamente os programas de ED, pelo menos o nível Introdução e Elementar de cada matéria, bem como o programa de desenvolvimento das capacidades motoras e de conhecimentos. A A.I trata-se de um dos elementos mais importantes onde o professor irá compreender através de momentos de observação e recolha de dados: A forma como os alunos aprendem, como se encaixam no currículo planeado para o ano letivo e quais são suas possibilidades de desenvolvimento, a performance dos alunos nas matérias descritas no protocolo e perceber o nível em que os alunos se encontram nas mesmas; os alunos que vão precisar de maior acompanhamento (que apresentam maiores dificuldades); as capacidades motoras que necessitem de maior atenção; assegurar a criação de rotinas e regras de organização e de aula, tal como dinâmicas de gestão; a demonstração das Atitudes e Valores (competências sociais) é observada.

Concluindo, podemos afirmar que a A.I se destaca como uma das fases mais cruciais no nosso trabalho ao longo do ano letivo. Quando realizada de forma adequada e com base na

literatura apropriada, permite-nos planear as etapas subsequentes, compreender melhor os alunos e adaptar as aulas de acordo com seus objetivos e desafios, promovendo assim uma aprendizagem mais eficaz.

1.6.4. Balanço

A primeira etapa teve como objetivo principal diferenciar individualmente os níveis dos alunos pelos níveis (níveis introdução e elementar) e após esta avaliação adaptar as situações de aprendizagens e o planeamento à realidade e às dificuldades dos alunos, para que possam transitar para o próximo nível. Um dos pontos fundamentais desta etapa, foi que permite-nos definir grupos e prioridades para a etapa seguinte (prioridades), promovendo um clima de aprendizagem favorável, sempre no máximo de tempo de prática e contacto com as diferentes modalidades. Desta forma, foi necessária uma boa organização no que toca ao ensino e às aulas propriamente ditas, tendo-se assim em conta certos indicadores, como refere Carreiro da Costa (1984), nomeadamente, o tempo de espera dos alunos, o número de alunos inativos na aula, a relação entre o tempo disponível para a prática e o tempo da tarefa por parte dos alunos. Teve também como objetivos específicos a criação de rotinas e a apresentação de regras de aula.

Uma primeira dificuldade que se encontrou, foi o facto de a escola não possuir protocolo de A.I, que é um documento que fornece um conjunto de instrumentos para identificar os alunos com determinado nível de aprendizagem, fornecendo ao professor dados que permitem definir o planeamento às dificuldades dos alunos. Os critérios presentes no protocolo, permitem que diferentes professores realizem avaliações semelhantes em situações diferentes. Seguindo o mesmo tema, outra dificuldade sentida logo nas primeiras aulas, foi o preenchimento das grelhas de avaliação, pelo facto de querer avaliar todos os alunos ao mesmo tempo, ensinar e controlar a turma inteira de forma simultânea.

Durante esta etapa, verificaram-se alguns constrangimentos, sendo que o mais difícil de superar foi o choque com a realidade, nomeadamente, devido ao contraste com a teoria.

Apesar da componente teórica de ED estar bem assimilada, a falta de experiência nesta área e o facto de no terreno existirem dinâmicas e situações imprevistas dificultaram a fase inicial do estágio. No entanto, com ajuda da Professora Sónia e do meu colega de estágio estas dificuldades foram sendo ultrapassadas no decorrer do estágio, verificando-se que o rigor e a organização do planeamento foram melhorados bem como a adaptação a situações que ocorriam durante as aulas.

Para a A.I dos JDC utilizei situações de jogo 2 reduzido e condicionado, uma vez que, os JDC não podem ser avaliados em situações analíticas, mas sim em situações de jogo como refere Henriques (2012). Um bom jogador será um bom habilidoso, perante as surpresas e dificuldades de um jogo, o aluno conseguirá fazer a melhor decisão. Contrariamente se avaliarmos as habilidades isoladas, mesmo que o aluno seja habilidoso, pode levar a surpresas no jogo, por não haver stress, oposição.

De acordo com este ponto, as situações de avaliação escolhidas para futebol, andebol e basquetebol, foram sempre de superioridade numérica, de forma que estivessem presentes todos os fatores anteriormente falados, mas, simultaneamente, proporcionando várias oportunidades de os alunos mostrarem, mais vezes, o que se pretende ser avaliado. Situação esta, que poderia não acontecer se fosse realizado jogo formal, visto que o aluno apresenta mais dificuldades e não haveria fluidez no jogo. No que toca ao voleibol, a situação escolhida foi 1+1. Num primeiro instante, experimentou-se 2+2, no entanto, rapidamente se percebeu que não era a situação correta, pois não havia fluidez nem dinâmica no jogo, devida à elevada dificuldade dos alunos. A ginástica de solo, aparelhos, acrobática e atletismo foram avaliadas em situação isolada, sendo que nestas modalidades, os objetivos a atingir foram apresentados no início de cada aula.

Na A.I (Apêndice I), verificou-se que em todas as modalidades, exceto o futebol, quase todos os alunos se encontram menos aptos, tendo como casos mais extremos o andebol e o atletismo, onde nenhum aluno cumpria o nível introdução. Em relação à aptidão física, esta é igualmente uma área em que muitos alunos apresentam dificuldades, observando-se apenas metade da turma na zona saudável em todos os testes do FIT escola. Além disso, alguns alunos não realizaram o FIT escolas, pois este foi definido para ser realizado numa determinada semana, com a ajuda dos alunos de desporto. Alguns alunos faltaram durante essa mesma semana, o que levou à necessidade de se adaptar o planeamento, de forma a encaixar os testes que faltavam a estes alunos e, simultaneamente, a não quebrar a dinâmica da aula.

Um ponto positivo durante esta etapa e que facilitou todo este novo processo, foi a organização no que toca à realização dos testes do FIT Escolas. A colaboração dos alunos do curso profissional de desporto na realização destes testes, acabou por facilitar a mesma, o que levou em que apenas em duas aulas se conseguisse realizar todos os testes, tendo apenas de organizar a turma, guiar e supervisionar os alunos, para ter a certeza de que o clima fosse sempre o mais favorável.

Outro ponto, que inicialmente não se mostrava positivo, está relacionado com o facto de o «roulement» não estar definido para as 3 primeiras semanas de aulas, o que acabou por dificultar o planeamento, uma vez que não se sabia em que espaço se iria realizar a aula. No entanto, o departamento de ED decidiu facilitar a escolha dos espaços aos estagiários durante esta primeira fase, para que não houvesse problemáticas no nosso planeamento. Para além disso, os professores do departamento mostraram-se acessíveis para esclarecermos dúvidas nas modalidades que tinha mais dificuldades e planearmos aulas, bem como para que a nossa adaptação a uma nova etapa profissional ocorresse de forma natural.

Em conclusão, existiram alguns constrangimentos e dificuldades, mas que foram sendo ultrapassadas ao longo do tempo, uma vez que, em todas as aulas foram sendo realizadas retrospeções e autoavaliações sobre o meu desempenho. Para além disso, em contexto de reunião, a OE os colegas de estágio indicavam-me os erros praticados durante a realização das aulas e formas de os corrigir, para que pudesse alterar esses erros no meu planeamento das próximas aulas, de forma a não serem cometidos mais vezes, bem como pontos positivos verificados nas minhas aulas. A reflexão passa por ser um dos momentos mais importantes nesta fase de adaptação, sendo que a profissão de professor por sua natureza exige a realização de reflexão, pois permite ao professor refletir sobre as suas práticas de ensino, dá oportunidade de recuar e rever os acontecimentos das aulas e de realizar uma análise do que correu bem e do que correu mal, refletindo sobre o que poderia fazer diferente para que a próxima vez corresse melhor. Visto a reflexão ser um dos pontos mais importantes do Estágio, procurei literatura sobre a reflexão pedagógica, para me ajudar no processo reflexivo durante o EP, sendo que a reflexão oportuniza meios para o confronto de todas as dificuldades que passaria no estágio.

Durante o estágio, foram desenvolvidas várias reuniões com a OE, nas quais eram realizadas abordagens reflexivas de todas as aulas concretizadas. Nestas reuniões, a OE, com base no desempenho desenvolvido durante as aulas, partilhava conselhos e críticas, com objetivo de reformular a melhor forma de agir e de combater as dificuldades, permitindo-me uma melhor preparação para as aulas seguintes. Além da OE, era também realizada uma reflexão com o colega de estágio, utilizando o MAGIC, documento fornecido pelo professor Luís Bom. Com o auxílio deste documento, refletia-se sobre os pontos positivos, com intuito de manter os pontos fortes em aulas futuras, mas acima de tudo, procurava-se partilhar opiniões e reflexões sobre os pontos negativos, de forma a colmatar as debilidades e ultrapassar os vários problemas. Por isso o pensamento reflexivo foi uma ferramenta importante pois ajudou o professor a preparar estratégias para a prática, reconhecendo os problemas e barreiras que tinha

de ultrapassar, trabalhando assim para concluir um dos objetivos pessoais (Dorigon & Romanowski 2008).

1.7. 2.^a Etapa

1.7.1. Plano

Para a definição dos objetivos da 2.^a Etapa, foi realizada uma análise dos resultados da A.I, considerando os critérios de avaliação da escola, o plano anual das atividades, o calendário escolar, o «roulement» (Apêndice II), os recursos materiais e discussão com a OE e o colega de estágio de forma a perceber quais seriam os objetivos mais corretos para aplicar na turma.

No planeamento da etapa, tinha como objetivo inicial ser composta por 3 UD (Apêndice III), cada uma com 6 aulas, exceto na terceira UD que se acabaria por perder 2 aulas devido aos torneios inter-turmas, ao corta-mato e aos megas, descrito no plano da 2.^o etapa (Apêndice IV). A segunda etapa, concentrou-se nas prioridades dos diversos alunos da turma, propondo a regra geral de que os alunos com mais dificuldades deveriam dedicar-se principalmente às matérias em que demonstraram maior aptidão, enquanto os alunos mais habilidosos se concentravam nas matérias que apresentaram maior desafio. Dito isto, formei grupos de carácter heterogéneo, com o objetivo de proporcionar apoio e orientação aos alunos com maiores desafios por meio da colaboração com colegas mais competentes, transformando esses alunos em facilitadores de aprendizagem. Contudo, consciente de que assumir o papel de facilitador por vezes pode desmotivar os alunos, em determinados momentos optei por criar grupos homogêneos, permitindo assim que os alunos mais avançados também aprimorassem as suas habilidades.

Nesta etapa, com vista a atingir os objetivos propostos, foi planeado utilizar situações de contexto de jogo e situações analíticas quando fosse necessário corrigir um erro que não conseguisse retificar em contexto de jogo. No entanto, devido ao facto de os alunos serem menos aptos por se encontrarem no início de um ciclo e a maioria apresentar alguma dificuldade no cumprimento das avaliações essenciais, acabei por adaptar esta ideia, visto que em situação de jogo acabava por não existir fluidez durante o mesmo, uma vez que, a maioria dos alunos não conseguiam realizar os gestos técnicos de forma pretendida, devido à oposição ou ao stress de se realizar uma decisão. Posto isto, decidiu-se dar um passo atrás e realizar vagas para que os alunos pudessem aprender a técnica pretendida e aos poucos, de forma sequencial, se pudesse transformar o exercício em jogo, tendo o cuidado de fazê-lo com o intuito de existir um transfere para o jogo, de modo a não ‘criar’ habilidosos em vez de jogadores.

Tabela 3-Prioridades Individuais - JDC

Alunos	Modalidades prioritárias	Objetivos Principais
1	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
	Voleibol	Coopera com os colegas para manter a bola no ar, utilizando passe, e a manchete. Serve por baixo a uma distância pequena.
2	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
3	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
4	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado.

		Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
5	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
6	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
7	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Voleibol	Coopera com os colegas para manter a bola

		no ar, utilizando passe, e a manchete- andebol. Serve por baixo a uma distância pequena.
8	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Voleibol	Coopera com os colegas para manter a bola no ar, utilizando passe, e a manchete. Serve por baixo a uma distância pequena.
9	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Futebol	Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente. Remate se tem a baliza ao seu alcance. Passa a um companheiro desmarcado. Conduz a bola na direção da baliza para rematar. Desmarca-se e cria linha de passe.
10	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
11	Voleibol	Coopera com os colegas para manter a bola

		no ar, utilizando passe, e a manchete.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
12	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, dribble em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
13	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, dribble em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
14	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, dribble em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente.

		Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
15	Voleibol	Coopera com os colegas para manter a bola no ar, utilizando passe, e a manchete. Serve por baixo a uma distância pequena.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
16	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
17	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Voleibol	Coopera com os colegas para manter a bola no ar, utilizando passe, e a manchete. Serve por baixo a uma distância pequena.
18	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas

		de passe.
	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
19	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.
20	Andebol	Desmarca-se oferecendo linha de passe. Com boa pega de bola, opta por passe, drible em progressão para finalizar ou passar ao colega desmarcado. Finaliza em remate em salto.
	Basquetebol	Lança na passada. Dribla se tem espaço livre à sua frente. Passa a um companheiro desmarcado. Desmarca-se oportunamente criando linhas de passe.

Importante referir que todas as prioridades são individuais, procurando assim que em todas as aulas os passassem por todas as modalidades, mesmo naquelas que não tinham dificuldade com o intuito de ajudar os colegas com mais dificuldades procurando assim fazer grupos flexíveis (Heacox, 2006).

Começando pelo basquetebol, quase nenhum aluno conseguia realizar os objetivos para cumprir o nível Introdução, apenas os alunos nº7 e 10. Após uma primeira aula em que se tentou

realizar jogo reduzido de 2x1, rapidamente notou-se que não havia dinâmica, nem suficientes oportunidades para os alunos realizarem o que era pretendido. Depois de alguma reflexão e com orientações da OE, decidiu-se, primeiramente, por optar por um exercício em vagas onde se iria focar em os alunos aprimorarem os gestos técnicos do passe, do drible e do lançamento, para que sequencialmente se pudesse passar para o jogo de superioridade numérica. Foram feitos grupos heterógenos, para que os dois alunos aptos pudessem exemplificar várias vezes o que se pretendia, de forma que os alunos menos aptos tivessem uma melhor perceção do que tinham de atingir, funcionado como uma motivação para os mesmos.

No andebol, na qual se verificou que toda a turma não conseguia cumprir o nível introdução. Nesta modalidade, foi encontrada a mesma problemática, em que em situação de exercício de jogo reduzido os alunos não conseguiam cumprir os objetivos do exercício. Desta forma, assim como no basquetebol, optou-se por realizar vagas, de forma a aprimorar a parte técnica e sequencialmente ir passando para situação de jogo.

No futebol, para os alunos mais aptos (3,5,7,8,11,13,14,15,19,20,) optou-se pelo exercício de superioridade numérica de 3x2, para que pudessem melhorar os objetivos que se pretendia, realizando-se uma situação de jogo mais difícil com o intuito de se transitar para o jogo formal. Para os alunos menos aptos (1,2,4,6,10,12,16,17,18), selecionou-se a mesma superioridade numérica, mas de 3x1, de forma a facilitar a que no exercício ocorresse mais vezes o que era pretendido e houvesse mais margem de melhorarem. No entanto, se fosse necessário melhorar algum gesto técnico, realizar-se-ia exercício analítico de forma que o aluno rapidamente pudesse voltar para o jogo.

No voleibol, grande parte dos alunos encontravam-se menos aptos nesta modalidade (1,2,4,5,6,8,10,12,13,15,16,18,19,20,21), por isso optou-se por se iniciar com o exercício de auto-passe, no qual o aluno tinha de lançar a bola para cima, fazer um auto-passe e agarrar a bola, com progressão de 1+1, no qual o aluno lançava a bola a outro, este recebia em passe, agarrando a bola depois. Se cumprissem com o objetivo de realizar 5 auto-passes de seguida, podiam passar para o exercício de 1+1, só fazendo o passe. Para os alunos mais aptos (3,7,11,14,17), o exercício escolhido foi 1+1 com passe e manchete, sendo que se estes cumprissem o objetivo de 10 transposições de rede poderiam passar para exercício de 2+2.

Tabela 4- Prioridades Individuais- Ginástica

Alunos	Ginástica	Objetivos Principais
--------	-----------	----------------------

1	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
2	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
3	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
4	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
5	Ginástica de aparelhos	Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas. Roda. Salto de eixo, no boque. Salto em extensão no trampolim.
6	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque.

		Salto engrupado. Pirueta vertical.
7	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Pirueta vertical.
8	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Pirueta vertical.
9	Ginástica de aparelhos	Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas. Roda. Salto de eixo, no boque. Salto em extensão no trampolim.
10	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Pirueta vertical.
11	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Pirueta vertical.
12	Ginástica de aparelhos	Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas.

		Roda. Salto de eixo, no boque. Salto em extensão no trampolim.
13	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
14	Ginástica de aparelhos	Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas. Roda. Salto de eixo, no boque. Salto em extensão no trampolim.
15	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
16	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
17	Ginástica de aparelhos	Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas. Roda. Salto de eixo, no boque. Salto em extensão no trampolim.
18	Ginástica de aparelhos	Cambalhota à frente num plano inclinado, pernas afastadas.

		Roda. Salto de eixo, no boque. Salto em extensão no trampolim.
19	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.
20	Ginástica de solo	Cambalhota à frente, pés juntos. Cambalhota à retaguarda, pés juntos. Passagem por pino. Salto entre-mãos no boque. Salto engrupado. Piruetta vertical.

O desenvolvimento nas ginásticas, sendo de solo ou de aparelhos, incidiu pelo uso de variantes de facilidade com o uso de materiais para os alunos menos aptos, sendo que como estes ainda se encontram com muitas dificuldades.

Na modalidade de ginástica de solo, preferi formar grupos homogéneos, uma vez que conseguia organizar e dividir a turma em diferentes estações, em que a estação de cada grupo estava organizada de acordo com a sua dificuldade. De acordo com Heacox (2006), em determinadas alturas, o professor poderá achar melhor para os seus alunos dividi-los em grupos, sendo que um dos grupos necessita de mais tempo e de mais instrução sobre uma situação de aprendizagem e o outro grupo, que já consegue realizar essa situação de aprendizagem, necessita de um desafio novo e mais complexo para poder aplicar o que já aprendeu. Nos alunos menos aptos, optei por dar ênfase ao início do nível introdução pois existem muitas dificuldades ao nível das cambalhotas. Nos alunos mais aptos que já não apresentavam dificuldades, decidi realizar exercícios para que pudessem trabalhar uma habilidade mais difícil, nomeadamente a cambalhota à frente e retaguarda de pernas afastadas e a roda, bem como para que mostrassem que já tinham domínio nas habilidades anteriores.

Para a ginástica de aparelhos segue-se a mesma lógica que a da ginástica de solo, em que se dividiu os alunos em grupos homogéneos. Os alunos mais aptos, que já realizavam com

facilidade o salto ao eixo, o salto em extensão e a marcha sobre trave, coloquei-os a trabalhar as habilidades seguintes, enquanto os menos aptos que ainda não tinham domínio sobre as habilidades referenciadas, continuavam a trabalhar para conseguir cumprir esse objetivo.

Tabela 5- Prioridades Individuais- Outras

Alunos	Modalidades Prioritárias	Objetivos Principais
1	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
2	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
3	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.

	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
4	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
5	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para trás, esquerda e direita.
6	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
	Badmiton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque

		no chão.
7	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
8	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
9	Atletismo	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão. Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
10	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.

	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
11	Atletismo	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão. Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
12	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
13	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.

	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
14	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
15	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura-atletismo.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
16	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura- atletismo.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.

17	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
18	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
19	Badminton	Coopera com o companheiro, batendo e devolvendo o volante, evitando que toque no chão.
	Atletismo	Lançamento da bola com boa técnica de lançamento, corrida de velocidade. Salto em altura com técnica de tesoura.
	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
20	Dança	Dança o merengue em situação de line dance sem música e com música.
	Patinagem	Consegue andar sobre os patins, segurando a parede ou um apoio. Arranca para a frente, para a esquerda e para a direita.

No badminton, os principais objetivos passam por o aluno possuir uma pega correta da raquete e pelos deslocamentos necessários, de forma a colocar-se favoravelmente para o batimento no volante, e aprimorar o gesto técnico do lob e clear. No badminton, foram criados grupos heterógenos para que os alunos menos aptos conseguissem que o volante tivesse mais tempo no ar com a ajuda dos alunos mais aptos. Da mesma forma, os menos aptos ajudavam os

mais aptos, pois como tinham mais dificuldades na modalidade iriam dificultar o jogo aos outros, que teriam de aplicar os gestos de forma mais complexa de forma que existisse fluidez e dinâmica no jogo.

Existiu ainda a introdução ao atletismo, nomeadamente, ao lançamento do peso e corrida, em que todos os alunos apresentaram dificuldades na realização dos dois. Assim, através de exercícios analíticos procurou-se melhorar as técnicas de ambos.

Na área de aptidão física, o meu objetivo acabou por incidir na melhoria da resistência cardiovascular, sendo que os alunos iriam participar no corta-mato da escola e pretendia prepará-los para a prova ao mesmo tempo, trabalhando assim simultaneamente. Este ponto foi trabalhado, maioritariamente, através de corrida de resistência e de exercícios de respiração. Outro foco nesta área foi a força média e superior, sendo que através de uma análise dos resultados do teste do FIT escolas, verificou-se que grande parte dos alunos neste ponto ainda se encontram na zona não saudável. Foram aplicados circuitos para que os alunos através de exercícios de progressão fossem atingindo o objetivo pretendido, de forma que quando realizassem, novamente, o teste do FIT escolas conseguissem alcançar a zona saudável.

1.7.2. Balanço

Esta etapa teve como critério trabalhar as matérias prioritárias dos alunos, ou seja, trabalhar as matérias que os alunos estavam mais próximos de atingir o sucesso.

Durante esta etapa procurei trabalhar as prioridades individuais de todos os alunos procurando que conseguissem evoluir até ao final do ano, futebol foi a matéria que menos apareceu nas minhas aulas porque era a matéria em que apresentavam mais facilidade. Em todas as modalidades, decidi procurar o trabalho em equipa através de grupos heterogéneos de forma que os alunos com mais facilidade pudessem facilitar as dificuldades dos alunos menos aptos, e, simultaneamente, estes dificultavam o jogo aos alunos mais aptos fazendo com que conseguissem evoluir, procurando que todos os alunos trabalhassem juntos para maximizar a sua própria aprendizagem e a dos outros (Johnson et al., 1991).

No basquetebol, como referido no plano da 2ª etapa, durante o início decidi realizar trabalho em vagas com o objetivo de os alunos aprimorarem os gestos técnicos, visto que após uma análise verificou-se que existiam dificuldades em que o jogo tivesse algum desenvolvimento. Através de feedback (FB) e demonstração da realização dos gestos, foi possível observar que os alunos mostraram grande progresso e estavam prontos para avançar

para o jogo. Desta forma, passei primeiro para jogo modificado para que os alunos conseguissem atingir o sucesso, (Siedentop et al., 2019). Ao início, notou-se algumas dificuldades dos alunos ao transferirem do exercício analítico para o jogo, dificuldades estas que foram sendo ultrapassadas através de FB e demonstração da parte do professor estagiário. Nos alunos mais aptos, as dificuldades que se verificaram foi na parte mais avançada do jogo, na desmarcação e no aclaramento do espaço, já nos alunos menos aptos as dificuldades observadas foram o passe, a receção e desmarcação para o cesto. Apesar de os alunos menos aptos já apresentarem alguma facilidade no exercício analítico, em situação de jogo verificou-se que havia ainda grandes dificuldades. Em ambos, observou-se ainda uma grande dificuldade no lançamento na passada, sendo que apesar de existirem várias tentativas de lançamento, este era executado de forma incorreta, devido a pressão do defesa. Em termos positivos, observou-se que, de forma gradual, todos os alunos conseguiram compreender a importância do defesa, após uma explicação e demonstração do seu papel.

No andebol, a situação foi semelhante à do basquetebol, em que no início da etapa decidiu-se também trabalhar em circuito, devido às dificuldades dos alunos, e após atingirem o sucesso transferiram para o jogo modificado. Nos alunos mais aptos, a dificuldade observada foi na desmarcação para a baliza, pois muitos alunos após passarem não se desmarcam para a baliza e ficam parados. Nos alunos menos aptos, as dificuldades que encontrei foi também ao nível da desmarcação, bem como no remate em salto e na armação do braço.

De forma a não perder evolução na aprendizagem, em determinadas aulas continuei a procurar que os alunos praticassem voleibol, apesar de não ser uma matéria não prioritária. Grande parte dos alunos mostrou uma grande evolução conseguindo evoluir para uma situação de jogo 1+1 ou 2+2, impondo sempre metas, como por exemplo, conseguir atingir 15 passes sem deixar cair a bola 10 vezes, utilizando o passe e a manchete. Em alguns alunos, ainda se constatou algumas dificuldades na realização de exercícios-critérios que fui procurando resolver através da demonstração pelos alunos mais aptos e FB.

Na ginástica de solo e acrobática, decidi trabalhar por estações recorrendo à formação de grupos heterogêneos de forma que os alunos mais aptos realizassem as ajudas e partilhassem dicas para que os alunos menos aptos conseguissem atingir o sucesso e, simultaneamente, os alunos menos aptos observassem os outros alunos a realizar o movimento para que conseguissem absorver informação e conseguissem evoluir.

Na ginástica de solo, observaram-se várias dificuldades. Alguns dos alunos menos aptos conseguiam realizar a cambalhota para frente e a retaguarda com menos inclinação ou sem, no entanto, grande parte dos alunos apresentava grandes dificuldades. Aos alunos mais aptos pediu-se que continuassem a realizar os movimentos que já tinham atingido sucesso de forma a ajudarem os colegas com mais dificuldades, mas que simultaneamente trabalhassem a roda e a cambalhota à frente e a retaguarda com as pernas afastadas. Todos os alunos mostraram facilidade na aprendizagem da roda, no entanto, na cambalhota todos apresentaram dificuldades em realizar o movimento, precisando assim de repartir o mesmo de forma que conseguissem atingir sucesso nestas habilidades.

Ao nível da ginástica acrobática, nos alunos menos aptos a grande dificuldade que se encontrava no mini trampolim no salto em extensão (vela) era a pré-chamada e a receção equilibrada no colchão de queda. Nos alunos mais aptos, todos acabaram por atingir sucesso neste movimento após demonstração pelo professor ou por um aluno que tivesse facilidade no movimento e, por este motivo, todos estes alunos começaram a trabalhar o salto engrupado, onde todos mostraram dificuldade com o fecho dos membros inferiores em relação ao tronco, na fase mais alta do voo. No boque, os alunos menos aptos continuaram a apresentar dificuldades na realização do salto de eixo, sendo que muitos ainda continuavam sem conseguir realizar, e nos alunos mais aptos, alguns conseguiram atingir sucesso enquanto a maioria apresentava dificuldades em realizar o salto com os membros inferiores estendidos.

No Badminton, foram criadas situações de jogo cooperação 2+2, sendo que o principal objetivo era de manter o volante no ar. Em situação de jogo, juntava 2 alunos com mais facilidade com 2 alunos que apresentassem mais dificuldades, sempre sem juntar os dois alunos mais aptos no mesmo lado. Desta forma, conseguia-se que o jogo tivesse continuidade e que os alunos mais aptos procurassem ajudar os menos aptos, realizando passes mais fáceis para que tivessem oportunidades de realizar o gesto técnico e de melhorar o mesmo e, simultaneamente, dificultando o jogo aos alunos mais aptos, pois os menos aptos colocariam passes mais difíceis. As principais dificuldades encontradas nos alunos menos aptos foi principalmente a pega da raquete e em ambos se encontrou dificuldades no serviço.

Nesta etapa realizou-se também a introdução ao Ténis de mesa, começando por exercícios analíticos de progressão, procurando aprimorar a pega da raquete e a perceção da trajetória da bola após o batimento na raquete. Visto que grande parte dos alunos apresentava dificuldades na matéria, decidiu-se iniciar com exercícios de toques onde se empunha metas

para que os alunos atingissem de forma a puderem passar para o próximo exercício de maior complexidade (exemplo: dar 20 toques com ambos os lados da raquete 3 vezes sem deixar cair a bola).

No atletismo, nomeadamente o lançamento do peso, não se conseguiu observar de forma significativa, devido às condições meteorológicas impedirem a realização da matéria nos espaços exteriores. No entanto, verificou-se que grande parte dos alunos já conseguia realizar o lançamento do peso com a técnica correta com uma bola mais leve. Na matéria de corrida de velocidade 40m, decidi trabalhar em circuito, no qual misturava a corrida com exercícios de condição física (CF). Em todos os alunos, continuou-se a verificar grandes dificuldades na manutenção da velocidade máxima, pois todos eles acabavam por terminar com uma desaceleração nítida.

Na área da aptidão física, como referi no plano da 2ª etapa o meu principal foco foi trabalhar a resistência devido à participação dos alunos no corta-mato, referindo também que os alunos continuaram a trabalhar a força através de exercício de circuito. Na resistência, decidi focar, na parte inicial da minha aula, no aquecimento através de corrida e no ensino de exercícios de respiração. Apesar de não ter realizado o teste do FIT Escolas, consegui observar a evolução dos alunos através de metas (exemplo: correr 5 ou 10 minutos sem parar), em que verifiquei que grande parte dos alunos após o ensino de exercícios de respiração conseguiram aguentar mais tempo a correr sem parar, ainda assim houve alguns alunos que o não conseguiram. Nestes alunos, procurou-se trabalhar de forma individual correndo ao lado deles e reforçando o ponto da respiração, enquanto os restantes corriam.

Na área dos conhecimentos, foquei na interpretação e dimensão sociocultural dos desportos na atualidade e ao longo dos tempos, nomeadamente os jogos olímpicos e paralímpicos, através de uma aula teórica sobre o tema, a partir da qual solicitei aos alunos um trabalho de resumo, destacando os pontos mais relevantes abordados em sala de aula. Além disso, encorajei-os a realizar pesquisas adicionais sobre aspetos não mencionados durante a aula. De forma a analisar os resumos, prossegui com a criação de uma tarefa teams para a turma enviar os trabalhos. Destes trabalhos, apenas 6 alunos acabaram por realizar tarefa e apenas 3 realizaram a tarefa no seu total. Desta forma, percebi que este método de trabalho não foi o mais eficaz para os alunos, o que se tornou um ponto de foco para melhoria na terceira etapa.

Como professor estagiário, concluo que nesta etapa experienciei um crescimento

significativo, especialmente no que diz respeito à organização das atividades. Implementei estratégias sugeridas pela OE para reduzir os tempos de espera durante os exercícios, adaptando-os para garantir a máxima eficiência. De forma gradual, consegui reduzir o número de alunos inativos na aula, proporcionando-lhes exercícios alternativos enquanto aguardavam a sua vez, promovendo assim uma gestão mais eficaz do tempo e uma participação mais ativa dos alunos (Carreiro da Costa, 1984). Nesta etapa, comecei também a sentir uma maior proximidade com os meus alunos, aproveitando os momentos iniciais e finais das aulas para os conhecer melhor, num contexto menos formal. Também senti que criei esta proximidade, realizando sempre um momento inicial da aula, no qual falava com eles sobre o fim-de-semana ou sobre a semana, com o principal objetivo de criar um melhor clima relacional positivo entre o professor e o aluno (Siedentop & Tannehill, 2000).

1.8. 3.^a Etapa

1.8.1. Plano

Esta etapa teve a duração de 11 semanas dividido por 3 UD (Apêndice V), como está explicado no plano da 3^o Etapa (Apêndice VI) e foi planeada essencialmente a partir dos resultados obtidos na etapa anterior onde é realizada a definição de novos objetivos e tarefas mais exigentes para a turma de acordo com os resultados obtidos.

Nesta etapa, procurei que os alunos progridam das tarefas atuais e defini objetivos mais complexos para cada aluno. Para além disso, procurei também desenvolver as competências nas matérias não prioritárias continuando sempre a dar continuidade ao trabalho cooperativo, sem parar de continuar o trabalho nas matérias prioritárias onde já existe um bom nível de autonomia na realização dos exercícios propostos. Para cada aluno, estabeleceu-se objetivos a alcançar em cada matéria e como na etapa anterior sempre em grupos heterogéneos. Nesta etapa, tendo em conta o projeto de lecionação que busca incentivar o trabalho de cooperação dos alunos mais aptos com os menos aptos, no início de cada aula expliquei aos grupos que para uma certa modalidade à minha escolha, realizei uma espécie de torneio onde o grupo com mais pontos ganha. Por exemplo, no basquetebol indiquei que para os alunos mais aptos marcarem um cesto vale 1 ponto, mas que se fizerem uma assistência para um aluno menos apto vale 3 pontos, enquanto se um aluno menos apto marcar um cesto vale 5 pontos. Assim, pretende-se que os alunos mais aptos trabalhem em cooperação com os menos aptos, e que estes pela natureza da condicionante tenham mais oportunidades de realizar os gestos técnicos e de melhorar as suas

habilidades, através do uso de uma abordagem de interdependência positiva e de responsabilidade individual. Os alunos, sabiam em que colegas teriam de focar mais a sua ajuda, tendo o exercício assim um objetivo de realçar a importância dos aspetos sociais, evitando a Educação Física individual (Johnson et al., 1991). Procurou-se realizar trabalho em equipa, para que todos os alunos se sentissem que faziam parte de um grupo e que todos estivessem incluídos na solução para os problemas impostos, sendo que cada elemento contribuía de alguma forma para superar um problema (Arufe-Giráldez et al., 2023). Portanto, para alcançar o sucesso do exercício, os membros do grupo devem ajudar os seus colegas menos aptos a fazer o necessário para que o grupo tenha sucesso e, mais importante ainda, encorajar os seus pares a fazer o seu melhor (Díaz et al., 2021).

Para a abordagem aos JDC, continuei a recorrer aos jogos condicionados, onde procurei que houvesse uma maior realização dos gestos técnicos de acordo com o objetivo de cada aluno, recorrendo sempre que for preciso ao uso de exercícios-critério ou exercícios analíticos. No basquetebol, continuei com uma situação de jogo de superioridade numérica procurando tirar a defesa passiva e começar a permitir o roubo de bola nos alunos mais aptos, no caso dos alunos menos aptos procurei também através de exercício-analítico consolidar as aprendizagens no gesto técnico do passe e da receção e continuar a que estes joguem 3x1 com defesa passiva para procurar aprimorar as aprendizagens da etapa anterior.

No andebol, no caso dos alunos mais aptos começa-se a tornar evidente uma progressão, procurando assim que sempre que houve uma situação em que num dos grupos, devido à rotação, estiver 3 alunos mais aptos a atacar, inseri mais uma defesa para que haja uma maior complexidade. Em relação aos alunos menos aptos, numa fase mais inicial continuei a planear em situação de 3x1+GR visto que não se observa progressão tão aparente.

No voleibol, planeei inserir situações de 2+2 para todos os grupos, procurando sempre fazer grupos heterógenos com 2 alunos mais aptos e com 2 alunos menos aptos, em que cada lado fica 1 aluno mais apto com 1 menos apto procurando que haja continuidade no jogo. Para todos os grupos estabeleci metas, nomeadamente que cada grupo conseguisse realizar no mínimo 15 passes sem que a bola caísse, havendo mínimo de 2 toques antes que a bola possa transpor a rede.

Na etapa anterior acabei por não planear tanto futebol, visto que quase todos os alunos mostraram facilidades na realização das matérias, mas nesta etapa para não perder as

aprendizagens anteriores, procurei inserir mais nas minhas aulas através de situações de 3+1, onde sempre que houve um aluno menos apto a atacar adicionei a condicionante que para haver desarme, o defensor tem que esperar 5 segundos procurando que este aluno tenha mais tempo de decisão e que não acabe sempre a perder a bola e por si interesse no exercício. Sempre que um aluno menos apto esteve a defender, planeei que para os alunos mais aptos, só podem ter posse de bola durante 5 segundos e realizar o passe com o pior pé, procurando assim que os alunos menos aptos tenham mais hipóteses de desarmar e mais interesse na tarefa, e adicionar complexidade ao exercício para os alunos mais aptos.

Na ginástica de solo, continuei a trabalhar em grupos heterógenos, em que os alunos mais aptos continuem a realizar as ajudas e a demonstrar aos alunos menos aptos para que estes consigam progredir, com o objetivo que estes alunos consigam realizar os rolamentos sem inclinação e começar a trabalhar a roda. Para os alunos mais aptos, planeei progredirem para os rolamentos com as pernas afastadas através de exercícios critérios com o objetivo que comessem a realizar estes com inclinação e também a inserir a aprendizagem do pino.

Na ginástica de aparelhos, para todos os alunos procurei consolidar a aprendizagem do salto ao eixo no boque para que pudessem progredir para o salto entre-mãos, no minitrampolim nos alunos mais aptos pedi que continuem a realizar o salto em extensão como forma de que os alunos menos aptos possam continuar a observar para que conseguissem adquirir informação, no entanto, também foquei-me mais para que estes comesçassem a trabalhar para aprimorar o salto engrupado, fornecendo-lhes FB e realizando a demonstração do salto.

No badminton, continuei em trabalho de 2+2 procurando que os alunos mais aptos vão ajudando os menos aptos inserindo também no jogo o serviço.

No ténis de mesa, pretendi começar a trabalhar em situação de jogo 1+1 com o objetivo de que os alunos adquiram a pega da raquete e a perceção da trajetória da bola depois do batimento em raquete em situação de jogo e não apenas e dar toques. Para os alunos que esperam a sua vez para entrarem, houve um trabalho de exercício-critérios, visto não ter espaço ou mesas para que todos os alunos estejam em prática.

No atletismo, começando pelo lançamento do peso, do que consegui observar grande parte dos alunos já vai conseguindo realizar bem o gesto técnico com uma bola mais leve, pelo que procurei inserir a mesma situação de exercício em circuito, só que a realizar o lançamento com um peso em vez de uma bola, após o lançamento enquanto os alunos esperam pela sua vez

irão realizar exercícios de CF. Para a corrida de velocidade, continuei na mesma situação da etapa anterior, visto que os alunos ainda não conseguiram adquirir as aprendizagens. Durante esta etapa, fiz também uma introdução do salto em altura através do salto com a técnica de tesoura.

Nesta etapa comecei também a introduzir as matérias de dança e patinagem, matérias que não aparecem anteriormente no planeamento, devido à minha familiaridade limitada ou inexistente com elas. Consequentemente, trabalhei para investigar e assimilar mais conhecimento a fim de colocar os meus alunos numa posição mais vantajosa para adquirirem conhecimento.

Na área de aptidão física, o meu foco foi o trabalho da força inferior e superior que apesar de serem áreas que fui trabalhando ao longo do ano, e com a observação da etapa anterior, são áreas que me percebi que a progressão está mais atrasada. Assim, procurei trabalhar estas áreas através da criação de circuitos em todas as aulas, quer seja em apenas um exercício de CF ou então em cooperação com outra matéria. Para além disso, continuei a trabalhar a resistência na parte inicial da aula, através de corrida, mas inserindo um gesto técnico de uma matéria a ser trabalhada na aula, como por exemplo o passe ou o drible.

Na área dos conhecimentos, visto à falta de aderência na realização dos trabalhos propostos na etapa anterior, para esta etapa decidi alterar para a realização de um teste sobre os conhecimentos nas aulas.

1.8.2. Balanço

Durante esta etapa verificou-se uma grande progressão nas aprendizagens em grande parte dos alunos, apesar de ainda existir algumas dificuldades na leção das aulas e ter de haver interrupções durante a leção das aulas e ser preciso explicar melhor os objetivos das tarefas, havendo assim um grande desenvolvimento especialmente nas matérias prioritárias. Num dos principais objetivos, que foi a cooperação notou-se uma grande evolução, estando todos os alunos abertos a trabalhar em conjunto e disponíveis a ouvir os colegas com mais facilidade nas tarefas para que pudessem todos juntos chegar ao objetivo da tarefa. Outro ponto que permitiu perceber esta evolução, foi que cada vez mais alunos chegaram a frente para ajudar os colegas em vez de vir queixar ao professor que o colega x não conseguia fazer a tarefa, o que permitiu observar que por menos no objetivo da cooperação houve uma grande evolução.

No Andebol e Basquetebol, notou-se uma grande evolução em termos de contexto de jogo, quase todos os alunos facilmente percebiam o jogo em situação de 3x1, o que permitiu progredir para o jogo 3x2 onde os defesas não podiam fazer pressão ao jogador sem bola se este não fosse nível Introdução. Uma grande dificuldade que encontrei a lecionar aulas onde havia tarefas de Andebol e Basquetebol, foi a arranjar soluções para resolver o problema da desmarcação, por mais que explicasse os alunos em situação de jogo não conseguiam aplicar. Até que em conversa com o Orientador de Faculdade (OF), explicou como deveria ensinar o jogo para que os alunos mostrassem evolução e não ficassem presos naquela tarefa. O que acabou por começar a funcionar melhor nas aulas seguintes em que lecionava as duas modalidades.

No Voleibol no meu ponto de vista atingiu-se sucesso na tarefa estabelecida, do 2+2 com grupos heterógenos, como na cooperação que os colegas com mais facilidade ajudam os colegas com menos, e na continuação de jogo em que conseguiam fazer mais passes sem a bolair ao chão, e que os alunos com menos dificuldades acabavam por ter mais oportunidades de realizar os gestos técnicos conseguindo evoluir mais.

Na Ginástica de Solo o ponto em que notei grande evolução foi na cooperação, ou seja, na aplicação de ajudas e no FB dos alunos para os colegas com mais dificuldades, em que ao mesmo tempo que faziam as ajudas, davam as dicas que o professor tinha dado em aulas anteriores para que estes conseguissem atingir o sucesso.

Na Ginástica de aparelhos, no que toca ao mini trampolim já todos os alunos faziam o salto em extensão com facilidade sendo que um ou outro aluno ainda tinha alguma dificuldade na aterragem, no salto engrupado apenas os alunos nº7, 11, 13, 18, 19, 20 e 21 mostraram boa evolução no salto conseguindo já numa próxima etapa começar a trabalhar o salto em meia-pirqueta.

No atletismo foi feita a introdução ao salto em altura com técnica de tesoura, mas devido a rotação de espaços não se conseguiu realizar tantas vezes como era esperado, mas notou-se sendo um gesto técnico que os alunos conseguiram executar com facilidade e foi se progredindo aumentando a altura do salto.

O ensino da dança foi um dos meu objetivo desta Etapa, pois era umas das áreas em que eu tinha menos conhecimento e prática, sendo que a minha vida académica sempre tive pouco contacto com ela o que exigiu que praticasse mais em casa do que as outras modalidades e investigasse mais bibliografia, o que acabou por ajudar muito foi praticar uma aula com um

colega de estágio de outra escola que tinha mais facilidade na dança e fingir que era meu aluno, e que no meu ponto de vista acabei por conseguir cumprir este objetivo, que se notou pelo desenvolvimento dos alunos e a facilidade com que se conseguiu realizar os movimentos de dança, e que ao longo das aulas todos conseguiram perceber a coreografia, os tempos, entrada da música e acertar os tempos com a música. Comecei por ensinar a coreografia apenas com palmas e devido a facilidade de grande parte dos alunos a progressão para música foi rápida. Apenas os alunos nº1, 3, 6, 13 e 19 apresentavam algumas dificuldades acertar os tempos na música, em que a estratégia usada para combater estas dificuldades foi de colocar alunos que tinham mais facilidade a frente, o que acabaram por serem vários, a fazer o trabalho de professor enquanto eu me colocava ao lado destes alunos para lhes dar dicas e ajudar acertar os tempos.

Outro dos objetivos que tinha para esta Etapa, era a lecionação da patinagem. Uma modalidade que até ao momento ainda não tinha tido qualquer momento de prática, o que se notou ser um ponto que complicaria a lecionação da mesma. Apesar de ter de procurar investigar sobre os vários pontos na lecionação da patinagem, como forma que o planeamento corresse bem, notou-se várias dificuldades no FB para os alunos e no controlo da matéria, num ponto mais positivo todos os alunos conseguiram ter a experiência de andar de patins e de evoluir alguns mais outros menos, sendo que no final da etapa todos os alunos já conseguiam por menos andar com os patins.

Na Aptidão Física apesar de não se ter realizado os testes FIT escola nesta etapa, consegue-se perceber a evolução dos alunos através das tarefas propostas em que ao início da etapa os alunos nº1, 4, 5, 6 e 12 não conseguiam realizar o tempo de tarefa proposto para melhorar a resistência cardiovascular, numa fase final da etapa todos os alunos conseguiam realizar a tarefa até ao final sem pararem. O mesmo se notou para os circuitos criado para a melhoria da força superior e força inferior em que quase todos os alunos mostraram grande evolução na realização das tarefas.

Na área dos conhecimentos, nesta etapa não foi realizada nenhum momento de avaliação, mas em todas as aulas no início perguntava sobre as regras ou os vários conhecimentos sobre as modalidades a ser praticadas na aula, em que todos os alunos se mostravam que tinham conhecimentos sobre o que tinha sido falado nas aulas anteriores. Apenas algum aluno seja por motivo de vergonha ou falta de conhecimento não se mostravam interessados para responder, sendo que fazia sempre duas perguntas a esses em todas as aulas para verificar que as aprendizagens dos conhecimentos desses alunos. Outra estratégia utilizada para avaliar os conhecimentos dos alunos, foi pedir em todas as aulas a dois alunos para dar o

aquecimento e os alongamentos, com o objetivo de verificar que obtinham os conhecimentos.

Grande parte dos objetivos estabelecidos para esta Etapa foram concluídos, sendo que um dos pontos em que percebi que tinha de melhorar ao longo desta Etapa que foi logo referido pela OE durante o início da Etapa, foi dominar a meu papel como professor no que toca no clima de aula, ou seja quando estou a falar garantir que todos os alunos estão calado e a prestar atenção, ou no cumprimentos nas regras de aulas e falar alto para garantir que os alunos não tivessem na aula como se fosse o recreio. Algo que sempre foi contra a minha personalidade e também pode ter haver com o facto da minha idade, não ser tão assertivo. Que com ajuda da minha OE e colega de Estágio, que me ofereceram várias estratégias, notou-se uma grande melhoria no clima da turma, em que ao início da etapa tinha ainda dificuldades para controlar a aula, mas no final da Etapa já se notava grande melhoria em que os alunos chegavam a aula e sabiam quem tinham de respeitar e quem mandava ali era o professor e não eles. O que acabou por se notar em que o clima da aula foi melhorando ao longo das aulas.

1.9. 4.^a Etapa

1.9.1 Plano

A quarta e última etapa é a Etapa do Produto, que serviu essencialmente como um balanço das aprendizagens e do progresso dos alunos ao longo do ano letivo, tendo sido realizadas as avaliações finais, a verificação da concretização ou não dos objetivos propostos para cada um dos alunos dentro de cada domínio e, ainda, a projeção das aprendizagens a serem efetuadas no ano letivo seguinte, para os alunos cujos objetivos definidos foram atingidos. Esta Etapa terminou no dia 14 de junho de 2024, ou seja, no último dia de aulas para a disciplina de ED.

Os grupos foram heterogéneos, promovendo a progressão do grupo como um todo. Esta Etapa é a etapa da consolidação das aprendizagens e o facto de os alunos terem a ajuda de outros que já superaram os objetivos definidos, irá permitir esta consolidação das aprendizagens. Para os alunos cujos objetivos foram alcançados, coloquei sempre uma complexidade nas tarefas, para que fosse feita a projeção para o ano letivo seguinte, como mencionado anteriormente.

Como tal, nos JDC, foram utilizadas sempre situações de superioridade numérica, mantendo os critérios definidos nas Etapas anteriores, sendo que foi colocado um maior nível de complexidade para os alunos que já tinham cumprido os objetivos, de forma a prepará-los para o próximo ano letivo, nomeadamente em situações de 2+2 no voleibol.

Na ginástica de solo, o objetivo passou por criar sequências com os elementos que adquiriam durante o ano letivo.

Na ginástica de aparelhos, o objetivo foi a realização do salto ao eixo e o salto entre-mãos. No boque e no mini trampolim, foram realizados o salto em extensão, salto engrupado e salto com pirueta vertical.

Na dança, o objetivo passou pela realização da coreografia desenvolvida durante o ano letivo, acompanhando os tempos da música.

No badminton, foram usadas situações de 1x1, sendo que todos os alunos já tinham facilidade em manter a continuação do jogo.

Para a patinagem, utilizei situações de exercícios critério, de acordo com o nível do aluno, aumentando a complexidade do exercício à medida que os alunos iam progredindo.

1.9.2 Balanço

Com a conclusão da área da lecionação, é importante perceber se os objetivos anuais para as matérias prioritárias individuais foram ou não concretizados pelos alunos e a razões de não ter sido, refletindo sobre as decisões que foram feitas durante o EP.

Tabela 6- Avaliação das Prioridades- JDC

Alunos	Matérias Prioritárias	
	Obteve sucesso	Não obteve sucesso
1	Voleibol	Basquetebol
2	Basquetebol Andebol	
3	Basquetebol Andebol	
4	Basquetebol	Andebol
5	Andebol	Basquetebol
6	Basquetebol Andebol	Basquetebol
7	Andebol Voleibol	
8	Andebol	

	Voleibol	
9	Andebol Futebol	
10	Andebol Basquetebol	
11	Basquetebol	Voleibol
12	Andebol	Basquetebol
13	Andebol Basquetebol	
14	Andebol Basquetebol	
15	Voleibol Basquetebol	
16	Andebol Basquetebol	
17	Andebol Voleibol	
18	Basquetebol Andebol	
19	Andebol Basquetebol	
20	Andebol basquetebol	

A tabela 6, representa os alunos que não conseguiram cumprir os objetivos escolhidos como prioridade e os que conseguiram obter sucesso.

Precedendo à análise da tabela em questão, no basquetebol grande parte dos alunos foram capazes de cumprir o objetivo delineado, sendo que a avaliação foi realizada através de exercícios de superioridade numérica, como foi feito ao longo do ano. Apenas os alunos nº1, 5, 6 e 12 não conseguiram cumprir o nível introdução, pois não foram capazes de efetuar a desmarcação, apesar da insistência realizada através de explicação e progressões pedagógicas. De realçar, que o aluno nº7 conseguiu atingir o nível elementar, sendo um aluno que, após alguma conversa, referiu que era a modalidade favorita dele e, ainda, que praticava fora do

tempo escolar, tendo assim mais facilidade de evolução.

No andebol, o objetivo foi cumprido quase na sua totalidade, onde apenas o aluno nº4 não conseguiu cumprir o objetivo selecionado, por não ter sido capaz de realizar o movimento de passe de remate com o cotovelo a 90º graus ou acima do ombro, apesar das várias insistências, progressões pedagógicas e do uso de exercícios analíticos.

No voleibol, todos os alunos que apresentavam a modalidade como prioridade conseguiram evoluir, com exceção do aluno nº11, apesar de, ao longo do ano letivo, terem sido realizadas progressões pedagógicas e exercícios analíticos com o intuito de progredir. É importante referir que esta foi uma das dificuldades encontradas, uma vez que o voleibol é umas das modalidades em que apresento menos conhecimento, compreendo, ao longo do estágio, que é necessário me focar em ganhar mais domínio.

No futebol, o aluno identificado como sendo esta uma modalidade de prioridade, conseguiu cumprir os objetivos ao longo do ano letivo. Importante realçar que, nesta turma, todos os alunos tiveram mais contacto com a modalidade ao longo do seu percurso escolar, tornando-se, assim, menos complexa de lecionar.

Tabela 7- Avaliação das Prioridades Individuais - Ginásticas

Alunos	Matéria Prioritária	Obteve sucesso	Não obteve sucesso
1	Ginástica de solo	X	
2	Ginástica de solo	X	
3	Ginástica de solo	X	
4	Ginástica de solo	X	
5	Ginástica de aparelhos	X	
6	Ginástica de solo	X	
7	Ginástica de solo	X	
8	Ginástica de solo	X	
9	Ginástica de aparelhos	X	
10	Ginástica de solo	X	
11	Ginástica de solo	X	
12	Ginástica de aparelhos	X	
13	Ginástica de solo	X	
14	Ginástica de solo	X	

15	Ginástica de solo	X	
16	Ginástica de solo		X
17	Ginástica de aparelhos	X	
18	Ginástica de aparelhos	X	
19	Ginástica de solo	X	
20	Ginástica de solo	X	

Na tabela 7, e à semelhança da tabela anterior, representa os alunos que não conseguiram cumprir os objetivos escolhidos como prioridade e os alunos que obtiveram sucesso.

Em relação à ginástica de solo, apenas o aluno nº16 apresentou dificuldades na apresentação da sequência, nomeadamente na realização das cambalhotas, ainda que tenha sido realizado progressões pedagógicas e trabalho analítico. O aluno em questão, referiu que tinha receio em se magoar, apesar de, muitas vezes, a segurança ter sido realizada com o professor estagiário, existindo, assim, necessidade de este aluno trabalhar mais no próximo ano letivo. Admito que esta foi das modalidades mais difíceis de ensinar, pois é uma área fora da minha zona de conforto e que exigiu muita pesquisa bibliográfica para compreender e garantir aos meus alunos a sua segurança e aprendizagem, durante o EP. Nesta modalidade, muitas vezes, o meu planeamento falhou, no entanto, com cooperação e ajuda da OE, consegui ao longo do estágio preparar-me e planear melhor a lecionação de forma a não voltar a falhar.

Na Ginástica de aparelhos, em geral, foram poucos os alunos que apresentaram dificuldades na realização das habilidades, o que facilitou o cumprimento dos objetivos.

Tabela 8- Avaliação das Prioridades Individuais- Outras

Alunos	Obteve sucesso	Não obteve sucesso
1	Badminton Atletismo Patinagem	
2	Atletismo Patinagem Dança	
3	Atletismo Patinagem	Dança
4	Atletismo	

	Badminton Patinagem	
5	Dança Badminton	Patinagem
6	Patinagem Badminton	Atletismo
7	Patinagem	Dança
8	Dança Patinagem	
9	Atletismo Badminton Patinagem	
10	Atletismo Dança Badminton	
11	Badminton Patinagem	Atletismo
12	Atletismo Patinagem	Dança
13	Atletismo Dança Patinagem	
14	Atletismo Dança Patinagem	
15	Atletismo Dança Badminton	
16	Dança	Atletismo Patinagem
17	Patinagem Dança	
18	Patinagem	

	Dança	
19	Badminton Atletismo	Dança
20	Patinagem	Dança

Em conformidade com as tabelas anteriores, na tabela 8 podemos analisar os alunos que conseguiram cumprir os objetivos delineados.

Analisando a tabela em questão, o badminton foi uma das matérias em que foi possível completar o objetivo, sendo que todos os alunos conseguiram cumprir o nível introdução, apesar de os alunos nº1, 6, 10, 12 e 17 só terem cumprido em jogo de cooperação de 1+1.

No atletismo, os alunos nº6, 11, 12 e 19 não conseguiram cumprir o objetivo, visto que a área de atletismo era onde apresentavam mais dificuldades, apesar de, ao longo do ano letivo, terem sido realizadas várias progressões pedagógicas para que os alunos evoluíssem.

Na dança, apenas os alunos nº3, 7, 12, 19 e 20 não conseguiram obter sucesso porque, entre outras razões, não gostavam de dança, o que dificultou a conseguir motivá-los para que se esforçassem mais nas aulas. Outra razão para os alunos não terem alcançado o sucesso, prende-se com o facto de sentir, ao longo do ano letivo, muitas dificuldades nesta modalidade, não conseguindo transmitir os melhores FB, para além de que, durante o meu percurso académico, o contacto que tive com a modalidade foi muito pouco.

Na patinagem, apenas os alunos nº5 e 16 não conseguiram ultrapassar os seus obstáculos, sendo alunos que nunca andaram de patins e que por isso apresentavam várias dificuldades.

Na área de aptidão física, o cumprimento dos objetivos foi avaliado por comparação dos resultados dos testes do FIT Escolas da 1ªetapa com os resultados obtidos recentemente. Em relação à resistência no teste do vai e vem, pretendia que os alunos nº1, 4, 5, 6, 10, 12, 17 e 18 atingissem a Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), no entanto, apenas os alunos nº4 e 10 conseguiram atingir este objetivo, sendo que os restantes apenas realizaram um ou dois percursos a mais do que anteriormente tinham conseguido, apesar de em todas as aulas ter existido um trabalho de resistência, no início da aula ou em circuito.

Em relação ao teste de força dos membros superiores, o objetivo era que os alunos nº4, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 e 20 atingissem a ZSAF no teste das flexões, no entanto,

apenas os alunos nº6, 7, 13, 15, 16 e 17 é que conseguiram cumprir este objetivo, sendo que os restantes acabaram por piorar na última avaliação. Apesar dos resultados, em todas as aulas realizadas ao longo do ano, existiu uma estação ou um exercício de CF onde eram realizadas progressões pedagógicas para o aumento de força dos membros superiores.

No teste de força média, no qual se utilizou o teste dos abdominais, o objetivo passava pelos alunos nº2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14 e 17 conseguirem atingir a ZSAF. Todos os alunos referidos, conseguiram atingir o objetivo, fruto do trabalho realizado ao longo do ano letivo, uma vez que, em todas as aulas foram realizados exercícios com progressões pedagógicas para que os alunos aumentassem a sua força média.

Por fim, na área dos conhecimentos, foi realizado um teste sobre os conhecimentos explorados durante as aulas ao longo do ano letivo. Todos os alunos obtiveram nota positiva, sendo que 7 alunos tiveram suficiente e os outros 13 apresentaram uma nota de nível Bom ou Muito bom. Tendo em conta os resultados obtidos, é possível constatar que os alunos estiveram atentos e conseguiram compreender os pontos importantes explicados ao longo do ano letivo, o que permitiu melhorar, simultaneamente, o clima da aula, sendo esta uma das áreas onde apresentava mais dificuldades.

1.10. PTI – Professor a Tempo Inteiro

1.10.1. Primeiro PTI

Durante a 2ª etapa, realizei também a semana de professor a tempo inteiro (PTI), durante a qual os estagiários preparam e lecionam aulas de outros professores tendo como objetivo preparar-nos para a realidade do dia-a-dia de um professor.

Durante esta semana, procurei lecionar turmas de diferentes anos de escolaridade, para que pudesse ter uma sensação de como é ensinar alunos de diferentes idades e de diferentes ciclos. A seleção das turmas incluiu 6 turmas diferentes, 5º1, 6º7, 7ºA (minha turma de estágio), 9ºB, 11º1 e o 1ºTD2 (Apêndice XII). Em todas as turmas os professores definiram as matérias que pretendiam que fossem lecionadas, deixando ao meu critério as escolhas dos exercícios a implementar.

O PTI foi dividido em 3 fases importantes (Apêndice XII), a primeira fase foi de observação, foi uma fase essencial, pois permitiu-me caracterizar a turma, perceber as dificuldades dos alunos nas modalidades que iria lecionar e identificar os alunos líderes de

forma a facilitar a construção dos grupos. Durante esta fase, consegui também perceber as rotinas das turmas, quais seriam os objetivos planeados pelos professores para as aulas seguintes tendo em conta o roulement. A segunda fase foi de planeamento e discussão com os professores responsáveis sobre o plano de aula e a última fase foi a de lecionação onde apliquei os meus conhecimentos e toda a preparação que tive anteriormente.

Em todas as turmas, dividi a aula em Parte Inicial, Parte Fundamental e Parte Final (Quina, 2009).

A Parte Inicial, foi comum em todas as turmas no que toca à existência de instrução inicial e aquecimento. Na instrução inicial, procurei de forma clara e breve explicar os objetivos da aula, a situação de exercícios que iríamos realizar e os respetivos critérios de êxito.

Em todas as turmas, realizei o aquecimento de forma semelhante, optando por mobilização articular e um exercício onde elevassem a frequência cardíaca. Nas turmas do quinto e sexto ano, articulei estes exercícios com jogos lúdicos, uma vez que são alunos mais novos e que tais exercícios constavam nas AE dos respetivos anos. Para as turmas de anos de escolaridade superiores, procurei trabalhar a CF, sendo esta um dos pontos principais solicitados pelos professores destes anos e sendo a resistência a principal preocupação. Desta forma, decidi realizar exercícios de resistência com destreza ou com alguma modalidade que iria trabalhar nessa aula.

Durante a Parte Fundamental, o meu foco principal foi criar um ambiente de aprendizagem positivo para os alunos e fornecer ao máximo FB positivos, negativos e prescritivos (Martins et al., 2017). Mais tarde, após discussão com os professores percebi que este foi dos meus pontos mais fracos e que precisava de mais trabalho.

Procurei também durante as aulas minimizar ao máximo o tempo de espera, planeando para que tivessem o maior tempo possível em prática (Carreiro da Costa, 1984). Assim, sempre que um exercício incluísse filas, criei uma atividade relacionada com a modalidade daquela estação, de forma que os alunos que estivessem à espera da sua vez, não permanecessem parados e estivessem em constante prática. Por exemplo, numa estação com 6 alunos, sendo que na mesma era realizada uma situação de 3x1 de andebol, neste caso, enquanto 4 alunos estavam a realizar o 3x1, os outros 2 realizavam um drill de passe, enquanto esperam a sua vez. Grande parte dos exercícios que planeei acabaram por ter sucesso, exceto alguns, em que a prática não estava a ser a melhor, como por exemplo no 11º 1, após observação conclui que

todos os alunos tinham dificuldades no basquetebol, por isso planei exercícios de 3x1 procurando que os alunos tivessem mais oportunidades de ataque, no entanto durante a realização do exercício percebi que um dos grupos estava a perder interesse no exercício visto que era sempre demasiado fácil para o ataque. Assim, nesse grupo em específico adaptei para um 3x2, criando dificuldades a estes alunos mais aptos, o que levou a que esses alunos obtivessem um melhor desenvolvimento e estivessem mais empenhados na tarefa.

Outro imprevisto que tive de superar foi na turma do 5º 1, em que após perceber que devido ao roulement não teria espaço para lecionar. Acabei por superar este desafio, planeando várias aulas para vários espaços, pois não tinha certeza em que espaço podia lecionar. Para esta aula, planeei uma aula de CF, pois não havia espaços disponíveis e para que os alunos não ficassem sem aulas. Assim, juntamente com a professora titular decidi dar uma aula na bancada, durante a qual trabalhei com os alunos resistência, força inferior e superior que eram as principais preocupações da professora. Acabou por ser uma aula boa, em que consegui motivar os alunos para mesma, visto que podia se perder interesse por parte dos mesmos uma vez que não iriam praticar nenhuma modalidade como era hábito. No entanto, a motivação dos mesmos foi conseguida, uma vez que foram impostos objetivos propostos pelos alunos, o que os motivou assim a conseguirem superá-los. Por exemplo, questionava sempre quantas flexões conseguiam fazer, após ouvir as respostas indicava um número baseado nas mesmas e afirmava que queria ver quem o conseguia superar, colocando metas nos vários exercícios fazendo com que estivessem sempre empenhados na tarefa (Ribeiro, 2011).

Na Parte Final, em todas as turmas realizei alongamentos de acordo com as matérias abordadas na aula e um balanço onde solidifiquei e fortaleci mais uma vez os objetivos de aprendizagem que tinham sido traçados e delineados para aquela aula em particular. Além disso, procurei averiguar em que medida os alunos tinham conseguido interiorizar, reter e absorver o conhecimento e a informação que lhes tinha sido transmitida.

Acabei por ficar contente pela forma como consegui planear tudo de acordo com os objetivos dos professores titulares e pelo facto de as aulas terem corrido bem, bem como por ter conseguido me adaptar a todas as situações mais complicadas com que me deparei, como o facto de não ter espaço e no caso da turma do 5º1 ter dois alunos portadores de deficiência. Neste último caso, realizei os ajustamentos necessários para garantir o seu envolvimento ativo nas atividades físicas, sem comprometer a sua integração dentro da aula. Para além disso, outra situação foi o facto de na mesma turma ter dois alunos que não falassem português, para tal

encorajei a turma para os ajudar na tarefa como forma de promover a cooperação e sempre que fosse preciso falar individualmente em inglês com eles para que pudessem perceber melhor o objetivo do exercício. No entanto, é de referir que em nenhuma turma existiram problemas em termos de empenho na realização das tarefas, todos os alunos mostraram-se motivados por participar na aula especialmente nas turmas de anos de escolaridade superiores, o que facilitou muito neste processo. Gostei também como consegui perceber como iria trabalhar as diferentes modalidades em diferentes turmas, em que verifiquei que nas turmas de anos superiores acabou por ser mais fácil, visto que estes já tinham mais facilidades a perceber a instrução e mais facilidade na realização dos exercícios e que acabei por conseguir focar-me em outros aspetos pertinentes. Por outro lado, instruir os alunos mais novos colocava um conjunto diferente de desafios. Para eles, numerosos conceitos ainda eram novos, necessitando de uma abordagem mais abrangente para garantir a sua compreensão, o que tornou mais difícil focar-me em outros pontos, pois teria de dedicar mais tempo na instrução e tinha de me focar bastante na demonstração.

Os desafios mais significativos encontrados em relação ao PTI implicaram a carga de trabalho inicial e a falta de familiaridade com a mesma. No entanto, à medida que a semana avançava, consegui adaptar-me. Procedi à entrega de uma tabela do M.A.G.I.C (Anexo III), tabela que também foi usada ao longo do EP, em cooperação com a OE e o meu colega de estágio, a cada professor titular, sendo que no final de cada aula realizava-se discussão sobre a mesma e recebia FB dos professores sobre os pontos mais fracos. Para maximizar a eficácia desta abordagem, implementei o uso de duas tabelas distintas: uma para a aula inicial e outra para a aula subsequente. O objetivo final foi um diálogo onde o professor forneceu FB construtivo, facilitando assim uma melhoria da primeira aula para a segunda e para o meu futuro como profissional. No entanto, outra dificuldade que apresentei está relacionada com os FB individuais, visto que como estava preocupado com a aula acabava por esquecer destes FB. Através de estratégias dadas pelos professores titulares irei-me focar em melhorar este aspeto durante a realização do estágio. Um dos FB que recebi relativo a um ponto a melhorar refere-se com a elevação da voz e falar num tom mais motivante. Este acabou por ser uns dos pontos que mais me ajudou durante semana, esta introspeção permitiu-me avaliar não só o FB em si, mas também as várias ocorrências que ocorreram durante as aulas. Como tal, procurei obter uma compreensão mais profunda das minhas próprias ações e identificar os pontos cruciais que exigiam melhorias, é através da reflexão que eu como professor vou conseguir melhorar o meu ensino (Dorigon & Romanowski, 2008).

Concluindo, a experiência que adquiri ao participar no PTI foi inegavelmente positiva, uma vez que me proporcionou uma visão inestimável sobre o que é ser professor. Através da orientação e crítica construtiva generosamente oferecidas pelos professores mais experientes pude desenvolver uma compreensão profunda das áreas em que posso potenciar as minhas capacidades de ensino e esforçar-me para me tornar um profissional exemplar.

1.10.2. Segundo PTI

Durante o EP, foi realizado um 2º PTI com o principal objetivo de confirmar que todos os erros que tinha por melhorar tinham sido corrigidos, sendo que um dos principais pontos que tinha para evoluir, e sobre o qual recebi dicas da minha OE, era o de assegurar o clima da aula. Durante o 2º PTI, procurei garantir que a minha evolução fosse alcançada, para tal conversei com professores de vários anos letivos, durante a fase da observação, para me fornecerem dicas com o intuito de evoluir nesta área da lecionação. Uma das estratégias que a minha OE definiu para assegurar a melhoria do clima das minhas aulas, foi através da lecionação de uma turma de CEF, em que para garantir a aprendizagem dos alunos e uma boa aula, o clima tinha de estar bem dominado. Após discussão com todos os professores e OE, recebi vários conselhos e apliquei aqueles com que me identificava mais.

Após todas as aulas do PTI, pedia sempre aos professores as suas opiniões sobre esta área, de forma a perceber se consegui progredir ou se ainda havia algo a ser melhorado. A grande maioria dos professores referiu que consegui cumprir o objetivo, sendo que fui capaz de dominar o clima da aula. No meu ponto de vista, a turma na qual tive mais dificuldades em alcançar o objetivo foi na turma 11º, sendo que em conversa com o professor, revimos as minhas falhas e os aspetos que devia ter melhorado.

Num momento mais tarde, outra forma em que me apercebi da minha melhoria, foi durante as aulas com a minha turma, pois era notório que a turma estava mais calma e que havia menos confusão. Para além disso, no final das aulas em discussão com a minha OE, recebia vários FB em relação ao que tinha sido melhorado e pontos-chaves que ainda me faltava melhorar.

Até ao final do EP, esta questão acaba por ser um dos objetivos-chave que quero melhorar, visto ser um dos meus pontos mais fracos, e que se conseguir melhorar vou tornar-me um melhor professor.

1.11. Projeto Específico

1.11.1 Enquadramento Teórico

«Motivar os alunos a trabalhar em cooperação nas várias modalidades»

Este Projeto decorre de forma paralela e integrada durante todo o processo de Lecionação, este tem como objetivo geral, o aumento da cooperação entre os alunos, nomeadamente entre alunos com níveis de desempenho diferentes em determinadas matérias de modo a promover aprendizagem ou seja, de forma mais específica, existir um melhoramento dos alunos através desta estratégia, aumentando assim a cooperação dentro da turma e ainda aumentar o êxito nas várias tarefas propostas.

A lecionação está dividida em 4 etapas: Prognóstico onde existe uma A.I de modo a perceber as principais dificuldades dos alunos e quais seriam as matérias prioritárias. A etapa das prioridades, onde existe a formação de grupos heterógenos, onde procurei que o aluno mais apto facilitasse o jogo aos alunos com mais dificuldades para que este vivencia sucesso nas tarefas propostas. Onde consegui perceber a problemática da turma, que era grande parte dos alunos se sentia desmotivado por ter de jogar com aluno menos aptos e acabava por se queixar ou perder empenho na tarefa. Decidi então fazer o meu projeto específico de lecionação nesta problemática, procurando encontrar uma estratégia que aumentasse a motivação dos alunos com menos dificuldades a trabalhar com os alunos menos aptos. Visto que se não conseguisse com que a cooperação fosse um componente forte na minha aula podia resultar numa fraca evolução dos alunos menos aptos, pois porque o que acabava por acontecer nos exercícios propostos por o professor estagiário, era que os alunos mais aptos acabam por não jogar com os menos aptos e estes acabam por perder motivação na tarefa.

Visto a resolver esta problemática durante a 3 etapa do processo, procurei implementar uma estratégia que passaria por organizar os alunos em grupos de 4 ou 3 (2 aptos e 2 menos aptos) e em competição com outros grupos. Condicionar o exercício de forma a proporcionar que os menos aptos realizem mais vezes o gesto técnico (exemplos: Basquetebol se o aluno menos apto marcar cesto vale 3 pontos, enquanto o mais apto vale 1 ponto, uma assistência de um aluno mais apto vale 2 pontos; Badminton se realizar uma sequência de 10 transposições sem deixar o volante cair, conta como 5 pontos, por cada vez que o volante cair perde 1 ponto, sempre em competição com os outros grupos. procurando assim que os alunos mais aptos procurem que os alunos mais aptos trabalhem em cooperação com os menos aptos, e que estes pela natureza da condicionante tenham mais oportunidades de realizar os gestos técnicos e de melhorar as suas aprendizagens através da aprendizagem cooperativa onde os alunos trabalham

em cooperação atinjam sucesso nos seus objetivos. Explicando aos alunos ou trabalham todos em conjunto ou não conseguem atingir sucesso, em que cada um tem uma função diferente como por exemplo os mais aptos é passar mais vezes a bola aos alunos menos aptos para conseguirem assistências e estes marcarem cesto e por si conseguirem mais pontos motivando assim os alunos mais aptos a trabalhar em cooperação com os menos aptos, e os alunos menos aptos cabe a conseguir ter mais oportunidades de marcar um cesto e ter mais oportunidades para evoluir. Por isso o grupo acaba por depender um dos outros e obrigados pela natureza do exercício a trabalhar em cooperação para atingir sucesso (Roger & Johnson, 1994)

Na etapa do produto consegui avaliar o impacto do projeto através se os alunos menos aptos conseguiram ou não evoluir nas suas aprendizagens.

1.11.2. Balanço

Após A.I procedi ao planeamento das aulas para 2 etapa, onde procurei sempre criar grupos heterógenos, de acordo com as modalidades a ser lecionadas na aula. Após a primeira aula da 2 etapa notei que os alunos que tinham escolhido com líderes, ou alunos que tinham menos dificuldades para cooperar com os colegas, queixavam-se e não queriam trabalhar com um grupo que não fosse do nível deles. Por este motivo decidi então desenvolver o meu projeto de lecionação a volta deste tema, onde irei procurar aumentar a cooperação entre os alunos da turma que estou a lecionar.

Ao início senti alguns problemas na criação dos grupos, nem sempre acertando no planeamento o que obrigou-me a estudar as várias prioridades dos alunos e as relações dentro da turma de forma a procurar a criar os melhores grupos, mas a medida que ia planeando mais e lecionado mais as aulas, consegui perceber a melhor dinâmica para ter em cada grupo, e mesmo logo no início da 2 etapa consegui perceber quais eram os melhores grupos para cada modalidade ultrapassando assim esta dificuldade inicial.

Quando expliquei pela primeira vez, como iam ser as aulas, os alunos numa parte inicial não gostaram tanto da ideia, visto que não muito deles não conseguiam ser os protagonistas a marcar os golos, cestos ou pontos, mas após explicar as vantagens para os alunos com mais dificuldades e que acabam por ser os protagonistas, porque se o colega marcasse o ponto ou o golo, eles estariam envolvidos sendo a razão de ganharem ser parte deles também. Nas primeiras aulas houve alguma dificuldade na compreensão dos alunos a perceber o ponto do exercício, mas passado uns bocados começaram a perceber o objetivo do jogo, e a tarefa

começou a desenrolar melhor.

Para não desmotivar os alunos com menos dificuldade desenvolvi duas estratégias, sendo a primeira, que nem em todas as aulas esta adaptação ia estar no exercício, que acabou por resultar, visto que estes também não perdiam a sua chance de ser os protagonistas em todas as aulas e continuam motivados nas aulas, em que o exercício sofria esta adaptação.

A outra estratégia que desenvolvi, foi que o grupo vencedor daquela aula, tinha a chance na próxima aula de escolher o aquecimento, o que acabou por ser muito positivo, visto que os alunos recebiam esta recompensa e sentiam-se mais motivados para vencer a competição, e assim os alunos que tinham mais dificuldades naquelas modalidades lecionada durante as aulas, conseguiam ter mais oportunidades de executar o gesto técnico.

A avaliação do projeto passou por, na última etapa após comparar a A.I com a avaliação final, perceber se os alunos tinham evoluído nas matérias prioritárias. Nas duas modalidades dos JDC, que notei maior impacto foi no andebol e no voleibol, em que grande parte dos alunos consegui cumprir o nível introdução sendo que no andebol em situação de superioridade numérica, que devem continuar a trabalhar para cumprir em jogo com igualdade, e no voleibol cumpriram em jogo cooperativo. Nas raquetes, houve grande evolução no badminton, onde todos os alunos que não cumpriam nível introdução, passaram a cumprir o nível introdução em jogo 1x1.

Com base nestes resultados, o objetivo principal do projeto foi cumprindo, que era melhorar a cooperação na turma em que lecionava durante o EP, outras duas bases que me serviram para confirmar que o objetivo tinha sido cumprido, foi que mais nenhum líder dos grupos, sentia que estava num grupo que não queria, e mudaram a sua forma de ver naquele grupo, e procuravam sempre ajudar os colegas, oferecendo ajudas de como melhorar e de como executar o que o professor pedia, o outro ponto que me ajudou parecido a este, foi que mais nenhum aluno se queixou dos grupos, percebendo que o grupo a que pertenciam era o melhor para eles, e nunca mais obtive queixas de um aluno, dizendo que estava num grupo que não queria, sendo isto um grande conquista para min, visto que quando no futuro precisar de planear grupos heterogéneos estarei mais confiante.

2. Direção de Turma

2.1 Enquadramento

Nesta área, o estagiário acompanha o trabalho da Diretora de Turma na qual leciona a

disciplina de ED, em três componentes, a relação com os Encarregados de Educação realizando assim uma ligação entre escolas e pais positiva (Alho & Nunes, 2009), o apoio aos alunos em dificuldades encontradas dentro e fora da escola e por fim a comunicação entre os professores do CT, sendo fulcral na resolução de problemas dos alunos.

“O horário lectivo dos alunos não se pode desenrolar como se fosse um conjunto de acontecimentos ocasionais, de encontros fortuitos. É necessário o entendimento pedagógico e didático dos professores que lecionam a mesma turma quanto às prioridades e às opções gerais de ensino.” (Bom & Brás, 2003, p 9).

2.2. Planeamento

Tabela 9- Planeamento por Etapas

Etapas	Periodização
1ª Etapa- Leitura do Regulamento, escolha do primeiro tema, criação de grupos. Discussão de temas sobre comportamentos de sala de aula, sessão com nutricionistas.	Setembro-Outubro
2ª Etapa- Sessões sobre o tema escolhido: «Segurança», trabalhos de grupo, esclarecimentos de dúvidas.	Novembro-Janeiro
3ª Etapa- Sessões sobre o projeto «Exercício Físico, alimentação saudável e sono», Discussão sobre o tema, esclarecimento de dúvidas, criação dos trabalhos individuais para apresentar posteriormente. Apresentação do tema igualdade.	Fevereiro-Abril
4ª Etapa- Apresentação e avaliação dos trabalhos.	Maio

2.2.1. 1ª Etapa

A primeira etapa da área de DT, iniciou com um primeiro contacto com a diretora de turma, de forma a conhecê-la e a realizar troca de contactos, para tornar a transmissão de informações, ao longo do ano letivo, num processo mais eficaz.

O segundo contacto decorreu na primeira aula de cidadania, sendo que serviu essencialmente para perceber o trabalho de DT e respetivas funções e tarefas a serem realizadas, tendo sido informado de se tratar de um cargo essencialmente burocrático. Para além disso, durante a aula, realizou-se a leitura do regulamento escolar, de forma a garantir que os alunos tivessem conhecimento do mesmo e que percebessem as regras a cumprir. Após a aula de cidadania, procedeu-se a uma reunião de 1 hora com a diretora de turma onde foram abordados assuntos relacionados com a DT.

A partir da segunda aula, foi iniciado o trabalho para o primeiro tema a ser trabalhado nas aulas de cidadania, a segurança, sendo que este tema foi escolhido pelos alunos, e posteriormente realizou-se um sorteio para a criação dos grupos.

Ainda durante esta 1ª etapa, duas nutricionistas a realizar o seu estágio na escola, efetuaram uma sessão para promover o projeto MEXE-TE + e incentivar os alunos a participar no mesmo.

2.2.2. 2º Etapa

Nesta segunda etapa, prosseguiu-se com o trabalho realizado na etapa anterior, para tal foram realizadas várias sessões sobre o tema escolhido, com o objetivo de os alunos compreenderem melhor o mesmo para, no final da etapa, realizarem um trabalho. Para além disso, nas aulas realizadas durante esta etapa, os alunos reuniam-se, com base nos grupos criados, para procederem à realização do trabalho, podendo sempre esclarecerem as suas dúvidas com os professores.

Durante esta etapa, realizou-se a apresentação destes trabalhos, sendo que apenas um grupo apresentou um trabalho que não cumpria os objetivos estabelecidos. Durante as apresentações, eu e a diretora de turma fornecemos aos alunos várias dicas de como realizar um boa apresentação e melhorias que deviam ser feitas no PowerPoint, com o intuito de preparar os alunos para apresentações futuras.

Foi também um objetivo desta etapa, avaliar as necessidades educativas dos alunos, de forma a existir uma preparação para a reunião intercalar do CT, incluindo os temas a abordar. Para além disso, existia a expectativa para esta reunião de os professores já possuírem mais alguns dados sobre as primeiras situações de avaliação formal, informações úteis para compreender a situação dos alunos e avaliar a necessidade de algum tipo de medidas universais ou apoios tutoriais.

Paralelamente, esta etapa permitiu a caracterização dos alunos da turma e das suas necessidades, através da aplicação de um questionário inicial, para a implementação do Projeto de Direção de Turma, Promoção de estilos de vida saudáveis e ativos em luta contra o sedentarismo.

2.2.3. 3ª Etapa

Na terceira etapa, procedeu-se à preparação e realização da Reunião de Avaliação do 1º Semestre e, ainda, à Reunião Intercalar do 2º Semestre. Um dos objetivos das reuniões passou, essencialmente, pelo trabalho coletivo do CT, averiguando o desempenho, aproveitamento e comportamento dos alunos nas diferentes disciplinas e realizando-se uma previsão do sucesso da turma para o final do ano letivo. O outro objetivo consistiu na definição de medidas a serem tomadas para cada aluno, como a eliminação ou adição de medidas universais, tendo em conta a sua progressão e as decisões tomadas na Reunião Intercalar do 1º Semestre.

Durante esta etapa, foi apresentado o tema a ser desenvolvido para a cadeira de cidadania, estando este tema inserido no projeto de DE. Numa primeira fase procedeu-se à apresentação do tema, incluindo os objetivos associados, tendo-se decidido, conjuntamente com a diretora de turma, que os trabalhos seriam realizados de forma individual, uma vez que não se obteve sucesso na criação de grupos para o primeiro trabalho efetuado.

Foram desenvolvidas várias sessões sobre o tema, de forma a fornecer aos alunos várias ferramentas para a realização dos seus trabalhos, e ao longo das aulas foram realizadas várias sessões de esclarecimento de dúvidas.

Simultaneamente, os alunos tiveram de desenvolver dois trabalhos sobre o tema igualdade, sendo que para o primeiro se procedeu à realização de uma sessão sobre o tema com a transmissão de um vídeo, a partir do qual os alunos tinham de falar sobre mensagem do mesmo. O segundo trabalho, passou pelos alunos abordarem várias igualdades e desigualdades e apresentarem-nas numa pequena cartolina, com o objetivo de juntar todos os trabalhos e colocá-los no fundo da sala de aula.

2.2.4. 4ª Etapa

Nesta última Etapa, e como conclusão de todo o processo, procurou-se a marcação da reunião final de avaliação do 2º Semestre, que foi realizada no dia 21 de junho, para analisar se as medidas aplicadas aos diferentes alunos tiveram efeito para que conseguissem transitar para o seguinte ano, procurar em que pontos focar para o próximo ano para os alunos que não foram

capazes de transitar para o ano seguinte. Em grupo debater sobre os alunos que mereciam transitar ou não, e a razões do porque da decisão estabelecida.

Durante esta última etapa, realizou-se a apresentação e avaliação dos trabalhos para o projeto de DT, que numa perspetiva geral foi muito positiva, sendo que quase todos os alunos entregaram e apresentaram o trabalho com nota positiva, sendo apenas dois alunos não realizaram o trabalho pedido.

2.3. Balanço

Durante o EP, a relação com a DT tornou-se numa mais-valia e permitiu facilitar todo o processo, sendo que desde o início se ofereceu a esclarecer qualquer dúvida e a ajudar no que pudesse.

Os objetivos da DT passaram por 3 pontos fundamentais: A relação com os alunos, a relação com os EE e a relação com os professores do CT.

No que toca à relação com os alunos, desde o início procurei sempre promover uma relação positiva com estes, mostrando-me, a todo o momento, disponível para os ajudar com qualquer situação. No meu ponto de vista, este objetivo foi cumprido com sucesso, sendo que ao longo do ano letivo e durante as várias aulas de cidadania grande parte dos alunos procuraram a minha ajuda ou o esclarecimento de dúvidas sobre determinados assuntos.

Relativamente à relação com os EE, esta acabou por se tornar próxima devido às várias reuniões presenciais, durante as quais me mostrei disponível para auxiliar os alunos a atingirem o sucesso escolar. Este objetivo foi cumprido, sendo que um dos aspetos que me permitiu perceber tal cumprimento, foi o facto de durante uma reunião, um dos EE pedir ajuda ao estagiário e à Diretora de Turma, para conseguir aproximar-se do seu Educando, chegando ao final do ano letivo, por agradecer a ambos, uma vez que tinha conseguido criar uma melhor relação com o seu educando.

No que diz respeito à relação com os outros professores, considero que este objetivo foi concretizado, visto terem sido desenvolvidos dois trabalhos interdisciplinares durante o ano letivo, o projeto da DT, no qual se mostraram disponíveis para ajudar os alunos na realização dos trabalhos, e a saída de campo, onde quase todos os professores enviaram questões para serem colocadas no questionário.

Um dos aspetos menos positivo que me apercebi durante o EP, foi verificar que vários

professores não gostam de ser Diretores de Turma, sendo até um cargo em que grande parte dos docentes tenta dispensar, que exercendo o seu cargo com incerteza pessoal e profissional, o que poderá comprometer o sucesso da sua intervenção e, por consequência, o sucesso da ação pedagógica. Um docente que disponha de um perfil carismático, com espírito de liderança e solidariedade para com o meio em que se insere, possivelmente desempenhará o seu cargo muito para além da função burocrática (Lopes, 2016).

No meu ponto de vista, existem alguns aspetos que podiam ser melhoradas como forma de tornar o cargo de Diretor de Turma mais atrativo. Um dos aspetos prende-se com a formação inicial dos professores no que toca ao cargo de Diretor de Turma, pois acredito que vários professores sentem uma pressão acrescida ou mais dificuldades em exercer o cargo devido à falta de conhecimento. Outro problema que presenciei durante o período de estágio, está relacionado com o facto de os professores com a função de Diretor de Turma continuarem a lecionar com o mesmo número de turmas, ou seja, é lhes acrescentado mais horas de trabalho sem qualquer vantagem acrescida, tornando assim o cargo desmotivante para vários professores. Uma das soluções para a situação em causa, seria os professores com mais anos de experiência, por exemplo, serem encarregues de todas as turmas de determinado ano letivo, diminuindo as suas horas totais de leção.

2.4. Saída de campo

A saída de campo foi realizada com sucesso, tendo em conta que todos os objetivos foram cumpridos. Durante este dia, os alunos foram divididos em grupos, sendo que as turmas foram misturadas, incentivando-os a trabalhar em cooperação e, desta forma, a ajudar os colegas com maiores dificuldades a ultrapassar os novos desafios, sendo que muitos nunca tinham tido contacto com este tipo de atividades e de responsabilidade sendo que se procurou que os alunos obtivessem as seguintes vantagens ao realizar atividades físicas ao ar livre, destacando essencialmente quatro benefícios: físicos, psicológicos, sociais e educacionais (Lozano, Correias & Costa 2016). Depois do almoço, os alunos puderam realizar vários tipos de atividades «livres», tais como o Futebol, Ténis, lançamento do Vortex, Frisbee ou qualquer jogo lúdico que quisessem, dando-lhes a responsabilidade e a autonomia de se organizarem sozinhos. Estas atividades, decorreram sob a supervisão dos professores, não tendo havido qualquer problema. Os alunos organizaram, entre si, vários torneios dentro das modalidades, em que a competição foi sempre saudável, e muitos experimentaram atividades que nunca tinham feito, tendo tido a ajuda dos colegas com mais experiência.

Em relação à interdisciplinaridade, o objetivo foi cumprido, visto que, desde a primeira reunião intercalar, foi pedido aos professores do CT, que enviassem algumas questões, de forma a inseri-las no percurso de Orientação. Nesta modalidade, foi cumprido outro objetivo, da interligação do tema da reciclagem, tema que vem da disciplina de Cidadania, com atividades de exploração da natureza, onde, ao longo do percurso, os alunos levavam luvas e um saco, de forma a recolherem lixo que iam encontrando, contribuindo para a para a consciencialização da importante dos três erres da sustentabilidade: reciclar, reutilizar e reduzir.

Por fim, o principal objetivo que ainda não falei, mas que no meu ponto de vista acaba por ser o mais interessante, acabou por ser o divertimento dos alunos, bem como a oportunidade em desenvolver conhecimentos e competências, que acrescentam valor às experiências vividas em sala de aula.

2.5. Projeto Específico

2.5.1 Enquadramento Teórico

«Promoção de estilos de vida saudáveis e ativos em luta contra o sedentarismo»

Após alguma conversa com a diretora de turma, em que me foi solicitado que durante as aulas de cidadania abordasse tópicos sobre a temática da promoção de estilos de vida saudáveis, e em conversas com alunos sobre os tópicos, percebi que muitos não tinham nenhum ou tinham muito pouco conhecimento sobre este tema, o que me levou a acreditar que muitos alunos não realizam uma rotina saudável. Outra razão que me levou a escolher este tema, foi a análise dos testes de aptidão física, em que grande parte dos resultados foi negativa. Tal traz, consequentemente, problemas ao nível de outras matérias da disciplina de ED e do dia-a-dia dos alunos, comprometendo o seu bem-estar.

A promoção de estilos de vida saudáveis em crianças é essencial para o seu desenvolvimento físico, mental e emocional. É importante que estas práticas sejam aplicadas desde cedo para não só incentivem já desde cedo mudanças de comportamento melhores, como ajuda a estabelecer a bases para uma vida adulta mais saudável.

Vários estudos, como mostra Contento et al. (2006), referem que as abordagens na alimentação durante a infância e adolescência influenciam positivamente os hábitos alimentares nas crianças e jovens. Gregório et al. (2021), afirmam que a alimentação na infância e na adolescência desempenha um importante papel no crescimento e desenvolvimento das crianças

e dos jovens e é neste período que se moldam os gostos e as preferências alimentares, os quais terão influência na saúde futura, pois tendem a manter-se ao longo da vida.

A obesidade continua a existir como uma condição séria de saúde pública ao nível global. De acordo com os resultados do IAN-AF 2017, o excesso de peso já atinge mais de um quarto das crianças e adolescentes portugueses. Segundo Mendes et al. (2021), a obesidade na infância e na adolescência bem como as suas comorbilidades, tendem a manter-se na vida adulta, sendo que cerca de 55,0% das crianças com obesidade tornam-se adolescentes com a mesma condição e cerca de 80,0% destes adolescentes serão adultos com obesidade.

Uma das melhores estratégias para a diminuição da obesidade é a adoção de uma alimentação saudável e a prática regular de exercício físico. Tendo em conta as consequências que a obesidade em crianças e jovens apresenta no futuro destas, é necessário educar esta população-alvo para a importância de um regime alimentar adequado. Para tal, devem ser promovidos e incentivados programas e /ou projetos de educação alimentar, com vista à adoção de práticas alimentares saudáveis e consequente prevenção da obesidade.

Paralelamente a uma alimentação adequada, a AF é também crucial para o desenvolvimento saudável das crianças e jovens. Os programas escolares que incorporam atividades físicas diárias, como aulas de ED, e a promoção de desporto, quer através do desporto escolar (DE) quer de atividades como torneios, têm impacto na saúde cardiovascular e na prevenção da obesidade na vida adulta de crianças e jovens. Tais programas, fornecem ferramentas necessárias para que quando as crianças e jovens terminarem o seu percurso escolar, possam continuar a praticar AF de forma segura e organizada e com autonomia, vivendo uma vida saudável mesmo na idade adulta. Jago et al. (2011) destacam a eficácia de intervenções escolares na promoção da AF em crianças e jovens, combatendo, por sua vez, a obesidade e o sedentarismo. Desta forma, é necessário reforçar a importância da prática regular de AF, sendo que a mesma está associada a inúmeros benefícios, incluindo o desenvolvimento muscular e a melhoria da saúde cardiovascular. Telama et al. (2005), indica que adolescentes fisicamente ativos têm menor probabilidade de desenvolver problemas de saúde a longo prazo.

Outro aspeto importante no que diz respeito à promoção de estilos de vida saudáveis está relacionado com o sono, que desempenha um papel crucial no desenvolvimento e bem-estar dos jovens. Em várias conversas com os alunos, consegui perceber muitas vezes que estes dormiam poucas horas, o que levava a que estivessem cansados nas aulas e não conseguissem prestar atenção durante as mesmas. De acordo com Carskadon (2011), durante o sono profundo

ocorre a libertação das hormonas do crescimento e a consolidação das funções cognitivas, contribuindo para um desenvolvimento físico e mental saudável. No entanto, a privação do sono está associada a um maior risco de distúrbios emocionais em jovens, sendo que esta fase de vida é por si só marcada por rápidas mudanças físicas e emocionais, o que torna essencial que os alunos percebam a importância do sono.

O exercício físico é uma das principais formas de lutar contra o sedentarismo, que nos dias de hoje tende a crescer, uma vez que é raro ver as crianças a brincar na rua, encontrando-se a grande maioria com telemóveis e computadores, onde passam grande parte do seu tempo em comportamento sedentário, afetando, assim, outras variantes da sua vida, como a alimentação e o sono. Muppalla et al. (2023), refere que o tempo de ecrã tem aumentado cada vez mais e que, nos dias de hoje, as crianças e jovens entram muito cedo em contato com ecrãs, e muito provavelmente vão sofrer de obesidade, dificuldades a dormir e mau desempenho académico.

Assim, o objetivo deste projeto consiste em promover estilos de vida saudáveis e ativos 4 nos alunos, incentivando os mesmos e os seus encarregados de educação à prática de AF fora de contexto de aula. Para tal, serão implementados objetivos para os alunos cumprirem fora de aula e realizadas aulas, por mim lecionadas, sobre o tema. No que toca ao tópico do sono, passaria por dar aulas sobre o próprio tema, onde apresentarei a importância do mesmo e as consequências que a falta do sono traz, implementado estratégias para os alunos tentarem cumprir. No ponto da alimentação, seria solicitado às estagiárias de nutrição da escola para abordarem o tema em algumas aulas, onde seriam apresentadas, pelas mesmas, várias receitas, estratégias e pontos importantes sobre a alimentação.

De forma a analisar a atenção dos alunos e se estes captaram as informações transmitidas ao longo do projeto, será solicitado que realizem um trabalho de grupo sobre este tema. Para o qual, terão de elaborar posters sobre as várias recomendações e, por sua vez, de apresentá-los ao resto da turma e de partilhar os conhecimentos adquiridos com a escola, através da fixação dos posters na escola.

2.5.2. Operacionalização

O projeto de direção de turma acaba por se diferenciar dos outros projetos, porque acaba não apenas a cingir-se apenas à ED, mas também a um trabalho de cooperação entre os professores das várias disciplinas de modo a contribuir para a conclusão do projeto e um

enriquecimento dos conhecimentos dos alunos.

Neste projeto procurei sensibilizar os alunos para a problemática encontrada após observação e informação obtidas através de conversas com os alunos, ou seja, a falta de conhecimento e prática de estilos de vida saudáveis e ativos em luta contra sedentarismo nomeadamente AF a praticar, alimentação saudável e horas de sono. Durante o projeto procurei também fornecer estratégias para os alunos lidarem com esta problemática, seja através de sessões ao longo das aulas de cidadania sobre os vários temas. A avaliação do impacto deste projeto vai passar sobre a aplicação de questionários antes e depois da abordagem dos temas, como formar de perceber se os alunos conseguirem mudares os hábitos que praticam em casa ou fora da escola.

2.5.3. Planeamento

Este projeto assume três fases, apresentadas na tabela 10, em que na primeira fase procedi à aplicação dos questionários e pesquisa bibliográfica como forma de preparar as sessões. A segunda fase, consistiu na apresentação das sessões anteriormente preparadas, com o intuito de sensibilizar e promover estratégias para lidar com a problemática. A terceira e última fase, culminou com a apresentação dos trabalhos realizados pelos alunos e, posterior, avaliação do impacto do projeto através da aplicação de questionários finais.

Tabela 10- Planeamento do Projeto

Fase	Periodização	Objetivos
1ª Fase- Pesquisa Bibliográfica	Fevereiro	Apresentação da temática e de todo o planeamento. Pesquisa Bibliográfica sobre a temática e aplicação dos questionários iniciais.

2ª Fase- Sensibilizar para a problemática e promoção de estratégias para combater a mesma.	Março-Abril	Sessões aos alunos sobre a temática e preparação do trabalho a apresentar no final do ano.
3ª Fase- Apresentação dos trabalhos	Maió-Junho	Apresentação dos trabalhos e aplicação dos questionários finais.

2.5.4. Balanço

A participação dos alunos neste Projeto, foi parcialmente cumprida, visto que alguns alunos não mostraram interesse na realização e apresentação dos trabalhos, apesar de todo o esforço realizado entre os professores do CT para que os alunos realizassem o trabalho. Apesar destas situações, a maioria da turma apresentou os trabalhos finais, os quais tiveram a ajuda de professores de outras disciplinas. Desde a primeira aula, onde o tema do projeto foi apresentando, toda a turma mostrou interesse sobre o mesmo, para além de que procurava sempre questionar sobre a existência de dúvidas que surgiam durante a aula ou de pesquisas que faziam em casa. Importante referir que grande parte dos alunos referiram que tinham começado a utilizar as ferramentas partilhadas nas sessões.

Um das estratégias utilizadas para perceber se os alunos estavam a melhorar as suas rotinas saudáveis, foi solicitar que no final dos seus trabalhos colocassem as estratégias que tinham implementado nas suas rotinas. Todos os alunos colocaram pelo menos uma estratégia nova, sendo que no final de cada apresentação procedia-se a uma pequena discussão sobre as mudanças que o aluno sentia após ter implementando essa estratégia.

Outra estratégia que se utilizou para avaliar o impacto do projeto nas vidas dos alunos, foi a aplicação de questionários no início e no fim do projeto. Após uma análise inicial, verificou-se que vários alunos apresentavam várias lacunas no que toca a uma rotina saudável, nomeadamente na alimentação, tempo sedentário e, em alguns casos, no tempo que dormiam. No fim do projeto, aplicou-se o questionário final com o objetivo de avaliar o impacto do projeto na vida dos alunos. Analisando os questionários, 10 alunos eliminaram os doces na sua rotina, 5 começaram a beber apenas água no seu dia a dia, com exceção do fim-de-semana em que continuam a ingerir algum tipo de bebida pouco saudável, 2 alunos começaram a praticar AF pelo menos 30 minutos por dia 3 vezes por semana, sendo importante realçar que estes alunos

não praticavam qualquer tipo de AF fora do ambiente escolar, e 1 aluno afirmou que parou de utilizar dispositivos eletrónicos 1 hora antes de ir dormir, com o objetivo de não perder horas de sono e tentar dormir 8 a 9 horas por noite. Com base nestes resultados, acredito que o projeto teve um impacto bastante positivo, sendo que vários alunos começaram a implementar várias das ferramentas partilhadas durante o projeto.

Um dos objetivos principais do projeto passou também pela cooperação dos professores do CT na criação dos trabalhos a apresentar pelos alunos no final do projeto. No meu ponto de vista, este objetivo foi cumprido, uma vez que desde a primeira reunião os professores mostraram interesse em cooperar e transmitiram várias ideias de como podiam ajudar nos trabalhos dos alunos, como por exemplo a ajuda na criação de tabelas pelo professor de matemática, na melhoria do PowerPoint pelo professor de TIC e na melhoria da ortografia do trabalho pela professora de português. Após uma análise da apresentação dos trabalhos, foi possível verificar que todos os professores acabaram por ajudar em vários trabalhos realizados, sendo que todos os alunos tinham procurado ajuda de pelo menos 2 professores, o que permitiu enriquecer os trabalhos.

De uma forma geral, a participação dos alunos no projeto contribuiu para a melhoria dos seus hábitos diários, sendo que com o fim do projeto passam a realizá-los de uma forma mais autónoma. Desta forma, seria interessante que, nos próximos anos letivos, mais professores aplicassem projetos semelhantes, com o objetivo de incentivar os alunos a realizarem hábitos saudáveis. Tais projetos teriam capacidade impactar mais os alunos, pois estes passam grande parte do seu dia na escola, para além de que vários estudos mostram que a prática de hábitos saudáveis tende a reduzir de geração em geração.

Foi um privilégio ter a oportunidade de implementar este projeto e conseguir alcançar o sucesso com a maioria dos alunos da turma, tendo superado as minhas expectativas. No início do estágio, apresentava algum receio relativamente ao interesse dos alunos sobre o tema e se estes acabariam por ignorar as ferramentas partilhadas, contudo acabou por ultrapassar o que tinha imaginado, pois grande parte dos alunos mostraram interesse em melhorar os seus hábitos e em compreender os possíveis efeitos negativos da não aplicação nas suas vidas. Desta forma, termino o projeto com imensa satisfação, pois os alunos conseguiram superar todas as expectativas, esperando que durante os próximos anos guardem os conhecimentos transmitidos e que os continuem a aplicar na sua vida.

3. Desporto Escolar

3.1. Enquadramento

O DE é uma atividade de complemento curricular, definido no Decreto-Lei nº95/91, de 26 de fevereiro, com o objetivo de promover a prática de atividades corporais, lúdicas e desportivas, bem como a concretização de valores sociais.

Após a escolha de uma das modalidades disponíveis, o estagiário deve assumir a coordenação de uma equipa com um professor responsável, devendo dirigir treinos e acompanhar os alunos nas provas. Esta área acaba por trazer vários benefícios para a formação profissional dos professores, pelas riquezas das experiências que proporcionam, a relação com o contexto social, a participação dos alunos e a integração das matérias curriculares (Bom & Brás, 2003).

Para o ano letivo 2023/2024, o núcleo que escolhi, para treinar em cooperação, foi o de Basquetebol, modalidade que em toda a minha vida me despertou interesse, daí a importância de a escolher. O núcleo apenas engloba dois escalões, os iniciados e os juvenis. Contudo, todos os alunos que não pertenciam a estes escalões podiam vir treinar, quer sejam os mais novos, com o objetivo de os preparar para quando puderem jogar, ou os mais velhos, com o objetivo de ajudarem os alunos mais novos a progredir.

Em relação aos treinos, ambos os escalões treinavam ao mesmo tempo e, por vezes, com o objetivo de ajudar os mais novos a atingir sucesso em certos exercícios, os alunos eram misturados em termos das idades. O meu foco acabava por ser os alunos do escalão de iniciados, mas, muitas vezes, em cooperação com o professor responsável, ajudava os alunos mais velhos.

3.2. Caracterização

O núcleo de basquetebol, contou com a participação de 12 alunos iniciados numa etapa inicial sendo que ao longo dos anos apareceram 5 mais alunos, sendo que deste 17, apenas 9 tinham experiência anteriores, e os outros restantes apenas jogavam nos seus tempos livres.

No que toca aos recursos existentes, todos os treinos decorrem na escola, sendo que ao mesmo tempo que os treinos do Núcleo de basquetebol decorrem, ao mesmo tempo decorre, os treinos dos Núcleos de voleibol, de futsal e de escalada, que por sim muitas das vezes o que acontece, o espaço para o treino era só um campo de basquetebol ou um quarto do pavilhão, o que por vezes acabava por ser uma dificuldade, sendo que não havia tanto espaço para realizar os exercícios que estavam planeados, sendo que muitas das vezes era preciso haver uma adaptação, que com ajuda do professor responsável acabou por ser mais fácil.

3.3. Planeamento

Tabela 11- Planeamento Por Etapas

Etapas	Periodização	Objetivos Específicos
1ª Etapa- Avaliação Inicial	Outubro- Novembro	1. Conhecer os alunos. 2. Identificar o nível de cada aluno.
2ª Etapa- Prioridades	Novembro- Janeiro	1. Em situação de jogo perceber a principal dificuldade dos alunos menos aptos. 2. Situações de exercícios com grau de complexidade maior. 3. Competição de grupos heterogéneos com objetivo de promover a competição como equipa. 4. Desenvolvimento do desempenho dos alunos. 5. Implementação do projeto.
3ª Etapa- Progresso	Janeiro-Abril	1. Aperfeiçoamento dos conteúdos anteriormente abordados. 2. Aumento da complexidade. 3. Preparação para os encontros escolares.
4ª Etapa- Produto	Abril-Junho	1. Consolidação das aprendizagens e criação de estratégias para manter

		os alunos para o ano letivo seguinte. 2. Avaliação da evolução de todos os alunos.
--	--	---

3.3.1. 1º Etapa

Durante esta primeira etapa, existiu uma condução dos treinos por parte do professor responsável pelo Basquetebol, estando apenas a auxiliar o mesmo, isto para que pudesse perceber algumas dinâmicas que alguns alunos já possuíam de anos anteriores e conseguisse focar na identificação do nível de cada aluno para, posteriormente, poder intervir no planeamento dos treinos.

Esta A.I. teve como base o protocolo de avaliação inicial criado por min e pelo meu colega de estágio. A aplicação do protocolo foi sempre utilizada em contexto de jogo, sendo que para os alunos mais velhos, o jogo utilizado foi o formal de 5x5 e para os alunos mais novos ou os alunos com mais dificuldades, foi utilizada a situação de superioridade numérica de 3x1 ou de 2x1.

Algo que devo destacar é o clima existente que, com a ajuda do professor responsável e devido à sua experiência, foi sempre bastante positivo. O professor partilhou várias ferramentas e estratégias que poderia utilizar, de forma a proporcionar um ambiente agradável e, deste modo, um bom tempo de prática por parte dos alunos, maximizando o mesmo e evitando comportamentos inadequados, visto que muitos alunos poderiam ver o treino de DE como um tempo de lazer.

3.3.2. 2º Etapa

Para a segunda etapa, a etapa das Prioridades, os exercícios escolhidos seriam os mesmos, sendo que o grau de complexidade foi gradualmente aumentando, de modo a introduzir inovação dentro da repetição. O objetivo do exercício continuava o mesmo, sendo, apenas, acrescentados novos estímulos com o intuito de os alunos evoluírem para o próximo nível.

Ainda no final dos treinos, foi introduzida uma competição em jogo, através de grupos heterogéneos, procurando, assim, que os alunos trabalhassem em cooperação para ganhar à

equipa adversária. Tal, permitiu a existência de um elemento de interligação e entreajuda (Leitão, 2010).

De igual forma, foi ainda introduzida uma porção de CF durante o treino, para que os alunos pudessem praticar e melhorar as capacidades motoras, de forma a alcançarem o sucesso, sendo este, a zona saudável ou o perfil atlético.

3.3.3. 3ª Etapa

De acordo com os objetivos definidos e, nomeadamente, de acordo com o aperfeiçoamento dos conteúdos abordados, esta terceira etapa consistiu num novo aumento do grau de complexidade dos exercícios e, de modo, a preparar os alunos para os encontros escolares, a porção destinada ao jogo formal foi aumentada.

Durante esta Etapa, foi onde houve mais encontros, sendo que estes ocorreram de acordo com o esperado. O principal objetivo, destes encontros, foi proporcionar momentos de competição diferentes daqueles que os alunos estavam habituados. Com isso, pude observar o desenvolvimento dos alunos num ambiente diferente e com um grau de dificuldade maior e, ainda, comparar o grau de desenvolvimento destes com os alunos de outras escolas.

Como tal, de acordo com os resultados obtidos, seja a nível técnico ou a nível tático, ambos foram bastante positivos, tendo-se notado uma grande evolução de vários alunos desde a A.I.

3.3.4. 4ª Etapa

A quarta e última etapa, caracteriza-se por ser a etapa de confirmação de resultados e de preparação para a projeção do ano letivo seguinte. Nesta etapa, realizou-se também o último encontro, encontro que cinge por classificar as Escolas participantes de acordo com o seu desempenho. Neste encontro, os alunos do Núcleo de Basquetebol da Escola Seomara Costa Primo da Amadora obtiveram um resultado bastante positivo, tendo ocupado o segundo lugar. Embora, não se tenham conseguido classificar para os Regionais, acaba por ser um resultado deveras agradável.

A metodologia aplicada na 4ª etapa, consistia no facto de os treinos serem em grande parte situações de jogo, de modo a replicar aquilo em que os alunos são avaliados (Henriques, 2012).

Por fim, realço a experiência que o DE teve, bem como o que os encontros propiciam, tendo estabelecido uma relação muito positiva com os alunos do escalão de iniciados. Graças

ao professor responsável, consegui obter várias ferramentas e, desta forma, no futuro como profissional, quando for professor e tiver de acompanhar um núcleo de DE, estarei muito mais confiante e com uma maior experiência para conseguir ultrapassar os obstáculos que surgirão.

3.4. Balanço

Esta área do estágio foi positiva no que toca ao aprofundamento dos conhecimentos técnico-táticos no basquetebol, que apesar de ser uma área que já tive contacto, acabei por desenvolver ainda mais. Foi também muito enriquecedor na melhoria dos FB e na progressão pedagógica para esta modalidade. O professor responsável pelo núcleo tornou-se uma mais-valia, pois, sendo um professor experiente com vários anos de DE, permitiu a transmissão do conhecimento sobre os vários pontos da realização dos treinos, bem como a relação pessoal com os alunos fora do contexto de aulas, o que acabou por ser um forte ponto positivo para o processo de formação enquanto professor estagiário.

Uma dificuldade que senti durante o processo de EP, no DE, foi a falta de motivação dos alunos nos momentos em que não havia competição, sendo que os alunos faltavam mais vezes aos treinos durante estes momentos.

No meu ponto de vista, este acaba por ser um dos principais motivos pelo qual os alunos sentem que o DE não é motivante. Uma das soluções que acredito que possa ajudar nesta problemática, seria inserir as equipas de DE num quadro competitivo de nível mais elevado com competições mais regulares. Tal poderia despertar mais interesse na adesão, para além de que, dado que a escola é obrigatória e que para muitos pais, por questões financeiras ou de deslocamento, seria mais vantajoso usufruir do DE. Paralelamente, nas escolas encontram-se vários docentes com imensa experiência que poderiam treinar estas equipas, garantindo um acompanhamento de excelência aos alunos. Esta solução não seria para substituir clubes, sendo essa uma tarefa complicada, mas, na minha opinião, seria um passo no caminho certo.

3.5. Mexe-te +

Durante a realização do EP, e em complementação com o Núcleo que escolhemos acompanhar na área do DE, a OE solicitou a minha participação no projeto que decorre na escola, o «Mexe-te +», que tem como objetivo diminuir a prevalência de obesidade e sedentarismo e, paralelamente, promover a saúde através da AF e hábitos nutricionais saudáveis.

No início do ano letivo, é realizado um rastreio a todos os alunos do agrupamento e, tendo em conta os resultados obtidos, os alunos que necessitam de um maior acompanhamento são convidados a juntarem-se aos treinos do DE. Os treinos são abertos a todos os alunos, sem exceção, sendo que um dos dias é aberto aos pais dos alunos, com objetivo de também eles participarem.

Os alunos que apresentam índices de massa corporal de risco, têm, também, acesso a consultas semanais de nutrição realizadas na escola, sendo que o principal objetivo destas consultas não é inculcar aos jovens dietas de perda de peso, mas sim promover uma alimentação saudável.

Com objetivo de atrair mais alunos e de garantir que continuam a participar no projeto durante o ano letivo, umas das «recompensas» escolhidas para alcançar este objetivo, foi a de os alunos, que participassem no treino, terem direito a realizar um treino com recurso a bicicletas, patinas e outros equipamentos de rodinhas. Para além desta pequena recompensa, os alunos que foram mais assíduos e dedicados, no final do ano letivo seriam premiados com um vale de determinado valor em artigos desportivos à escolha em lojas desportivas.

Durante o EP, eu e o meu colega de estágio, participámos na parte que se chama «rodinhas», ou seja, a recompensa dos alunos por participarem no treino, sendo que depois podiam andar de bicicleta, patinas ou outro equipamento de rodinhas. Tal atividade, contou com bastantes alunos, sendo que em média houve sempre pelo menos 13 alunos a participarem na atividade de rodinhas ao longo do ano letivo.

Um dos objetivos deste treino, era, acima de tudo, que os alunos se divertissem e pudessem utilizar estes equipamentos, realizar pequenas atividades e, se fosse o caso, experimentar e aprender a andar num equipamento que nunca tivessem utilizado.

Um das principais dificuldades sentidas, foi a criação de progressões pedagógicas para os alunos que não sabiam andar de bicicleta. Apesar de saber andar de bicicleta, durante o meu percurso académico não me foram dadas ferramentas no que toca a ensinar a andar de bicicleta, o que tornou a fase inicial de ensino um pouco mais difícil. Sendo assim, procurei aprender mais sobre esta área, de forma a proporcionar uma aprendizagem de qualidade aos alunos que vinham para a atividade com o objetivo de aprenderem. No início do projeto, procurei bibliografia sobre o ensino de andar de bicicleta, falei com outros professores que se encontravam inseridos no projeto há mais tempo, para que pudessem partilhar as suas experiências relativamente a este obstáculo.

Apesar de um início mais complicado, após esta pesquisa e partilha de informação com os professores, consegui adquirir o conhecimento que necessitava para a realização da atividade, adquirindo capacidade para ajudar os alunos a aprenderem a andar de bicicleta, bem como os que apresentavam mais dificuldades. Acredito que esta dificuldade foi superada, visto que no final do ano letivo todos os alunos que participaram no treino do rodinhas já sabiam andar de bicicleta sem colocar os pés no chão e sentiam-se à vontade enquanto andavam. É importante referir, que este objetivo foi concluído com a ajuda do meu colega de estágio, que se sentia mais à vontade no ensino de bicicleta e que me apoiou bastante para que também eu sentisse segurança durante o ensino.

3.6. Atividades Internas

Durante o EP, participei na maioria das atividades internas, organizadas pelo GEF. Tais atividades permitiram-me crescer bastante como profissional e entender toda a organização necessária para a realização das mesmas, que decorrem ao longo do ano letivo. O contributo de todos os professores foi imprescindível, a sua partilha de informação permitiu-me conseguir entender todo o processo e ficar mais preparado para o futuro. As atividades internas que participei foram as seguintes:

Taça Seomara:

A Taça Seomara, que decorreu no dia 10 de novembro, divide-se em 2 escalões, turmas do Ensino Básico e as turmas do Ensino Secundário, e inclui 6 modalidades: Basquetebol 3x3, Voleibol, 4x4 e 3x3, Tração da corda, lançamento do peso, salto em comprimento e estafetas. As equipas são constituídas por 6 elementos, 3 rapazes e 3 raparigas. As equipas recebem uma pontuação de acordo com as posições que obtêm em cada modalidade, sendo que as equipas de cada escalão com maior pontuação recebem a taça Seomara. Trabalhei, de forma integrada, no GEF com a responsabilidade de ajudar na organização, na montagem do material, no registo de resultados e, por fim, auxiliar os alunos na arbitragem dos jogos de voleibol e basquetebol.

Megas fase escolar:

No dia 18 de dezembro, foram realizados os megas com o intuito de apurar os melhores classificados em cada escalão para representarem a escola a nível regional. Durante esta atividade, trabalhei de forma integrada no GEF, com a responsabilidade de montar o material, ajudar na organização, registar os resultados e de auxiliar os alunos no início da atividade. Importante realçar, que através dos megas consegui obter vários dados para avaliação dos alunos na matéria de atletismo, dados esse que observo e analiso, anteriormente nos balanços

de etapas.

Corta-Mato fase escolar:

No dia 19 de dezembro, foi realizado o corta-mato escolar onde, em semelhança com os megas, foram apurados os alunos com os melhores resultados para representarem a escola nos respetivos escalões. Todos os alunos da turma, pela qual fui responsável, participaram na atividade, uma vez que lhes transmiti que a atividade seria um momento de avaliação para a corrida de resistência. O corta-Mato correu como esperado, tendo ficado responsável, conjuntamente com o meu colega de estágio, pela zona da meta onde recebia os alunos após terminarem a prova e auxiliava-os a controlar a respiração e quando se sentiam maldispostos, fornecia-lhes comida e hidratação, com o objetivo de garantir que não existissem problemas durante a realização do Corta-Mato.

Impacto que teve nos alunos tal com a preparação para o corta-mato com o o próprio corta-mato foi evidente e podemos observa-la na tabela criada

Tabela 12- Evolução dos alunos para o corta-mato

Primeira avaliação antes do corta-mato	Avaliação após corta-mato
Alunos que conseguia correr 3-5 minutos sem parar: 1,2,4,5,6,9,10,11,12,16,17.	Alunos que conseguia correr 3-5 minutos sem parar: 1,5,6,11,16.
Alunos que conseguiam correr 5-8 minutos sem parar:8,13,14,15,19,20	Alunos que conseguiam correr 5-10 minuto sem parar:2,4,9,10,12,17,19.
Alunos que conseguiam correr mais do que 10 minutos sem parar: 3,7,18.	Alunos que conseguiam correr mais do que 10 minutos sem parar: 3,7,8,14,15,18,20.

Ao analisar a tabela, observa-se que, inicialmente, vários alunos apresentavam dificuldades em correr 3 a 5 minutos sem parar. No entanto, após o trabalho desenvolvido nas aulas, nomeadamente, a preparação para o corta-mato, verificou-se que, após a prova do corta-mota, 6 alunos conseguiam correr 5 a 10 minutos sem parar. Verifica-se, também, que 4 alunos começaram a correr mais do que 10 minutos sem necessitarem de parar. Importa salientar o aluno 17º, que sofre de asma e, ainda assim, apresentou uma ótima evolução. Desta forma, ao analisar estes dados, verifica-se uma evolução positiva na resistência dos alunos durante esta

unidade didática.

Realçar que o trabalho de resistência, não terminou após a prova de corta-mato, uma vez que, ao longo do ano letivo, se procedeu à preparação para os testes do FITescolas de final de ano. Durante tal preparação, o trabalho de resistência deixou de ser o foco principal, realizando-se também algum trabalho ao nível de outras aptidões físicas.

Torneios Desportivos:

Durante os dias 17 a 26 de janeiro, decorreram os torneios desportivos de final de semestre, que incluíram 4 modalidades, nomeadamente: Basquetebol, Voleibol, Andebol e Futebol. Os vencedores foram premiados com uma medalha e tiveram a oportunidade de representar a Escola nos Jogos Juvenis da Câmara Municipal da Amadora. Durante estes dias, tive a oportunidade de ajudar na organização e na arbitragem dos jogos de basquetebol e voleibol.

Torneio de Polybat:

O torneio decorreu no dia 17 de abril, sendo que esta atividade foi direcionada a instituições externas à escola, nomeadamente a atletas com alguma deficiência. Durante a atividade, fiquei responsável por ajudar na montagem do material, na organização do torneio e auxiliar os alunos do curso profissional de desporto na arbitragem do jogo.

3.7. Projeto Específico

3.7.1. Enquadramento Teórico

«Aperfeiçoamento do lançamento na passada nos alunos menos aptos como estratégia para minimizar a desistência»

O DE desempenha um papel crucial no desenvolvimento dos jovens possuindo vários benefícios, que incluem não apenas o lado físico, mas também o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos jovens durante o percurso escolar. Através da prática de DE os alunos conseguem desenvolver ou aprimorar habilidades motoras, a resistência cardiovascular e força muscular. Tomporowski et al. (2015), indica que a participação em atividades físicas associadas

ao desporto está associada à melhoria da concentração, do raciocínio lógico e do desempenho escolar. O DE também desempenha um papel fundamental na construção de habilidades sociais e emocionais, ou seja, a interação com colegas novos e/ou antigos, experienciar vitórias e derrotas, aprender a lidar com as emoções que cada um transmite e o fair-play contribuem para o desenvolvimento de habilidades de cooperação. Paralelamente, o DE auxilia na promoção de estilos de vida saudáveis, uma vez que promove a adoção de hábitos de prática de exercício físico ao incutir na rotina dos jovens a prática desportiva, sendo que se torna mais provável que jovens que pratiquem DE mantenham esta rotina na sua vida adulta.

Considerando estes benefícios e a importância do DE, o Projeto de DE surge como uma iniciativa educacional que tem como objetivo não apenas estimular a prática de AF, mas também favorecer o desenvolvimento completo dos alunos. Neste contexto, o presente projeto assume um compromisso específico com o desporto de basquetebol, sendo o objetivo principal o aperfeiçoamento do lançamento na passada nos alunos menos aptos.

3.7.2. Planeamento

O Planeamento do projeto do DE passou pela divisão de 4 fases, uma primeira que passou pela uma A.I dos alunos, verificando quais eram os alunos que tinham poucas ou quase nenhuma dificuldades nos exercícios propostos pelo professor responsável, e a identificação dos alunos que tinham pouco contato com a 8 modalidade. Numa segunda fase uma criação de grupos heterógenos onde o meu principal ponto foi perceber qual era a dificuldade que os alunos menos aptos apresentavam em situação de jogo, Após um mês de DE, uma problemática que encontrei foi o facto de que existe uma grande diferença entre a qualidade dos gestos técnicos de alunos que jogam há mais tempo, comparado com alguns alunos que praticam basquetebol há pouco tempo. Ao observar o jogo, verifiquei que grande parte destes alunos que não jogam há tanto tempo, acabam por estar mais inativos durante o mesmo, devido à falta de técnica e de terem «medo» de participar e irem contra os alunos mais aptos, ou até preferem não participar no jogo e ficar apenas a realizar lançamentos, perdendo ali uma oportunidade de melhorar.

Esta problemática, pode levar também à desistência do DE pôr falta de motivação. No entanto, quando os alunos estão intrinsecamente motivados, ou seja, quando encontram significado e satisfação pessoal na prática desportiva, a probabilidade de desistirem do DE é menor. De forma a aumentar a motivação intrínseca dos alunos, deve-se adotar estratégias que enfatizem a autonomia e a competência e proporcionar desafios apropriados criando um ambiente de apoio. Numa terceira fase decidi então aplicar uma estratégia para impedir a perca

de motivação dos alunos menos aptos na prática do DE, que passaria por aplicar uma aprendizagem cooperativa dos alunos mais aptos com os alunos menos aptos, onde procuraria condicionar o jogo de forma que os alunos menos aptos tivessem mais oportunidades de realizar o lançamento e assim motivara-se a não desistir. A estratégia que implementei foi que sempre que um aluno menos apto marcasse um cesto este por si valeria 5 pontos, e sempre que este cesto viesse de uma assistência de um aluno mais apto, esta assistência por si valeria 2 pontos. Visando que esta estratégia permita aos alunos mais aptos continuarem a evoluir, mas também que os menos aptos tenham então mais oportunidades para aprimorar os seus gestos técnicos e manterem-se motivados a continuar a vir aos treinos do DE. Numa última fase, vai passar pela avaliação do impacto do projeto, onde a mesma em grupos heterogéneos, avaliei o projeto através da implementação da situação de jogo normal ou em superioridade numérica e perceber se os alunos menos aptos conseguirem perder o «medo» de participar ativamente o jogo e ao mesmo tempo se conseguiram consolidar as aprendizagens.

3.7.3 Balanço

No início do EP, um dos aspetos onde senti um maior nível de dificuldades, foi em criar relações com os alunos mais velhos. No entanto, de forma gradual, consegui estabelecer uma relação mais próxima com estes alunos, o que foi essencial pois a sua cooperação seria necessária para obter sucesso na realização do projeto. Pelo contrário, no que toca à relação com os alunos mais novos, o facto de, na maioria das vezes, ser eu a oferecer FB e ser responsável pelos exercícios, permitiu, de forma rápida e fácil, criar uma boa relação logo no período inicial de estágio.

O projeto foi constituído por 3 objetivos, estando o primeiro relacionado com a criação de cooperação entre os alunos mais velhos e mais novos. Tal cooperação, era essencial visto que, durante uma primeira fase, as diferentes faixas etárias não treinavam em conjunto, o que dificultava que o sucesso fosse alcançado. Desta forma, em conversa com todos os alunos, mostrei a importância de se ajudarem uns aos outros a evoluir, interpelando, nomeadamente, os alunos mais velhos, sobre o facto de apresentarem mais experiência e de já terem ocupado o lugar dos colegas mais novos e, assim como estes, terem necessitado de ajuda para progredir, numa fase inicial. Nos treinos que se seguiram à conversa, era notório que os grupos heterogéneos que tinha criado estavam a ter sucesso e que no jogo-treino os alunos mais velhos procuravam que os seus colegas mais novos tivessem mais progressos, ajudando-os nos exercícios e no próprio jogo. Realizando uma análise à etapa inicial e à etapa final, o presente objetivo foi cumprido, uma vez que, no começo, os alunos treinavam cada um para o seu lado

e, por vezes, só com colegas da mesma idade e, no final do ano letivo, todos apresentavam interesse em jogar com qualquer colega, para além das amizades construídas entre eles sem distinção de idades.

O segundo objetivo prendia-se com o ganho de protagonismo pelos alunos mais novos nas tarefas e no jogo, sendo que a avaliação deste objetivo foi realizada através da comparação dos resultados da A.I com os resultados da avaliação final. Os alunos nº3, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14 após a avaliação final, já se encontravam no Nível introdução, conseguindo também mais protagonismo nos exercícios e perdendo o «medo de jogar», sendo que na A.I não se sentiam à vontade para tocar na bola e lançar, mas nos treinos finais já eram eles que, por vezes, comandavam o jogo. Este objetivo foi cumprido através da cooperação que houve entre os alunos, nomeadamente com a ajuda dos colegas mais velhos.

O terceiro e último objetivo, consistia em que os alunos perdessem o medo de participar nos encontros, pois, numa etapa inicial, verificou-se que vários alunos se recuavam a ir aos jogos. No entanto, na fase final, era notório que quando os alunos não eram convocados para os encontros ficavam aborrecidos porque tinham imensa vontade em participar. Assim, considero que este objetivo tenha sido cumprido, sendo que apenas os alunos nº4 e 10 continuaram a apresentar receio em participar nos encontros, para além de que também não conseguiram cumprir o nível introdução. Uma das estratégias que podia ter sido aplicada com o intuito de que estes alunos evoluíssem, consistia em recorrer a exercícios analíticos, uma vez que estes alunos não conseguiram progredir em grupos heterogéneos.

4. Seminário

4.1. Enquadramento

O projeto Seminário tem como principal função a contribuição para a resolução de um terminado problema existente no Departamento de Educação Física ou para melhorar um processo identificado, mas que necessite de reflexão.

“A formação de professores não pode ignorar a importância do estudo, do trabalho crítico e da investigação. Para a escola mudar (para melhor...) os professores não podem tornar-se funcionários passivos, seguindo-se os “paradigmas” da obediência, da gerência ou da sobrevivência. É preciso, pelo contrário, valorizar a competência e a responsabilidade sustentada no saber”.
(Bom e Brás, 2003, p11)

4.2. Planeamento

Posto isto, o tema que achei pertinente investigar e procurar adquirir mais conhecimento foi o Ensino Recíproco. Tema este, que considere importante e em que procurei realizar uma reflexão junto dos professores do departamento através de um grupo de focus.

No ensino Recíproco (Mosston & Ashworth, 2008), os benefícios surgem associados ao desenvolvimento social e emocional, uma vez que os alunos trabalham em cooperação, através da avaliação e correção da tarefa desempenhada pelo colega e oferecem FB ao seu colega, ou seja, permite aos alunos a aprendizagem entre si em trabalho de cooperação.

Esta estratégia, oferece vantagens tanto para os alunos com mais capacidades assim como para os alunos com mais dificuldades, nomeadamente na melhoria do rendimento escolar e no desenvolvimento da cooperação e da entreajuda (Leitão, 2010). Para o sucesso desta estratégia, é necessário o professor conseguir realizar grupos heterógenos, grupos equilibrados em questões do nível introdução e elementar, procurando também que em cada grupo esteja um líder, com características de liderança e que tenham mais facilidade nas modalidades que estão a ser lecionadas nas aulas.

“A diferenciação alarga-se então ao trabalho do currículo em cooperação plena, assumindo a heterogeneidade como um recurso fundamental da aprendizagem. E passa a integrar novas formas de tutoria entre alunos, a adoptar a colaboração dos alunos no estudo e as estratégias de aprendizagens cooperativas, com dispositivos vários de trabalho de grupo. Passa-se ainda a dar especial relevo ao valor cognitivo da controversia conceptual e do potencial acrescido da regulação da aprendizagem do próprio e dos outros, através da linguagem. Redescobre-se o valor do diálogo educativo através do ensino interactivo ao longo da escolaridade.” (Niza, 2000, p43).

O projeto Seminário, foi dividido em 4 etapas sendo que na realidade este planeamento não foi cumprido na sua totalidade. No meu ponto de vista, escolhi um tema que era mais complicado e que após algumas indicações do OF, que foram mal compreendidas por mim, quando chegou a última etapa de apresentação do seminário, o meu projeto estava aquém daquilo que se pretendia, sendo que o tema era a heteroavaliação. No entanto, em cooperação com o OF, conseguimos arranjar uma solução, tentando não fugir tanto ao tema e mudando o

principal tema do projeto para ensino recíproco, que anteriormente era abordado dentro do projeto. Existindo a necessidade de refazer o projeto do seminário em pouco tempo, não consegui ter tempo para realizar um processo de investigação mais aprofundando sobre este tema, como tinha dado ao tema anteriormente escolhido.

Pondo este problema de lado, a solução que se arranjou com o OF, foi realizar uma reflexão sobre o tema e procurar aprofundá-lo, onde iria fazer uma apresentação ao GEF, explicando certos pontos mais importante sobre o ensino recíproco e dando dois exemplos do mesmo.

No final da apresentação, foi realizado um grupo de focus neste caso com os professores do departamento de educação física. O grupo reuniu-se e discutiu sobre questões específicas do tema, sendo que para iniciar este debate, escolhi lançar 3 perguntas importantes:

- Em que habilidades é mais vantajoso usar o ensino recíproco?
- Vantagens e dificuldades do estilo de ensino recíproco?
- Avaliação dos alunos no estilo de ensino recíproco?

4.3. Balanço

Relativamente à apresentação do Seminário, considero que os objetivos propostos foram parcialmente cumpridos, tendo todos os professores mostrado bastante interesse sobre o tema e considerado a apresentação um contributo para a sua formação. No final da apresentação, recorri a um grupo de focus, onde todos os professores iriam debater sobre 3 perguntas lançadas, de forma a perceber a opinião dos mesmos sobre o tema do seminário, permitindo, assim, obter conclusões com base nas respostas obtidas.

No que toca à primeira pergunta, em que habilidades é mais vantajoso usar o ensino recíproco, ao longo da discussão sobre a mesma, vários professores indicaram várias habilidades onde o ensino recíproco poderia ser vantajoso, sendo que no final do debate todos concordaram que o ensino recíproco acabaria por ser benéfico no ensino de todas as matérias, uma vez que não havia, especificamente, uma que beneficiasse mais, mas sim que todas beneficiavam deste tipo de ensino.

A segunda pergunta, vantagens e dificuldades do estilo de ensino recíproco, gerou mais discussão, onde professores partilharam as suas opiniões, muitas vezes, divergindo umas em relação a outras, sendo que no final se tentou chegar a uma conclusão relativamente às vantagens e desvantagens que se aproximavam mais da realidade.

As várias vantagens que os professores partilharam, e que acabaram por superar em número as desvantagens, foram, nomeadamente: Permitir aos alunos com mais dificuldades apresentarem uma maior evolução, sendo que são os protagonistas das tarefas, pois os alunos com menos dificuldades focam-se em ajudar os colegas; promover o crescimento social dentro da turma e o desenvolvimento de habilidades sociais; permitir que os alunos com menos dificuldades continuem a trabalhar, sendo que os que apresentam mais dificuldades têm menos facilidade a executar um passe ou um remate, o que leva a que estes se tenham de esforçar mais para ajudar, trabalhando assim a cooperação, que é um critério essencial em todas as modalidades.

A única desvantagem apontada pelos professores durante a discussão, está relacionada com o facto de que os alunos com menos dificuldades poderiam perder a motivação de participar na aula, visto que nunca jogavam com alunos do seu nível. No entanto, durante o debate os professores encontraram uma estratégia, que consistiu em usar grupos heterogéneos alternando entre as aulas. Ou seja, uma vez por semana, os alunos que apresentavam menos dificuldades em determinadas modalidades podiam jogar com os colegas do seu nível, não perdendo assim a motivação e permitindo-me avaliar esses alunos em situações mais complexas.

Relativamente à terceira e última pergunta, avaliação dos alunos no estilo de ensino recíproco, no final da discussão os professores concordaram que a avaliação no ensino recíproco era vantajosa para todos os alunos. Partilharam ainda uma estratégia, que consistia em fornecer aos alunos, no final de cada UD, um documento de avaliação para que pudessem, em cooperação, avaliarem-se entre si, oferecerem FB e partilharem vários pontos de vista e dicas sobre o cada um pode melhorar.

Após a reflexão e análise sobre as várias respostas dos professores, acredito que o seminário foi bastante positivo. Todos os professores da escola, onde decorreu o EP, concordaram que a implementação do ensino cooperativo e do ensino recíproco será muito vantajoso nas suas lecionações, sendo não só benéfico para os alunos, como também no ensino das várias matérias e na avaliação dos alunos no final de cada UD.

Por fim, como afirmei anteriormente, o Seminário foi parcialmente cumprido, visto que, inicialmente, desenvolvi um outro tema, a Heteroavaliação, antes de aprofundar este. Após realizar a exposição do tema anterior ao OF, a apresentação do Seminário acabou por rumar num caminho que não correspondia ao mais correto, consequência da falta de preparação do

estagiário. Por vezes, é necessário errar para se poder aprender e evoluir, o que neste caso acabou por me acontecer, pois após várias dicas do OF, não me preparei da melhor forma, podendo ter realizado mais pesquisas e entrevistas sobre o tema em questão. No entanto, acabou por ser uma oportunidade para poder aprofundar os meus conhecimentos sobre outro tema, no qual tinha poucas bases, e perceber a sua realidade na escola onde decorreu o EP. Esta oportunidade permitiu-me sentir mais confiante, compreendendo onde falhei e onde posso melhorar, para que num futuro, já como profissional, não volte a cometer estes erros e consiga realizar um projeto com mais aprofundamento. O seminário e todo o trabalho realizado, só se tornou possível com o apoio do OF, que me ajudou a que não perdesse a totalidade do trabalho e, dentro do tema inicialmente selecionado, a encontrar uma oportunidade para criar um outro projeto.

Conclusão

O ano de EP marca a conclusão do percurso académico como aluno e a transição para profissional como professor de EF. Ao início, desabafo que apresentava algumas dificuldades pessoais que me fizeram sentir receio sobre a decisão de me tornar professor, mas desde o primeiro dia em que lecionei aulas, percebi o efeito que podia ter naqueles alunos, consegui ultrapassar obstáculos iniciais e compreender que tinha realizado a decisão certa e que estava no lugar certo, a fazer aquilo que gostava. A ligação entre professor e aluno sempre foi umas das principais razões de querer lecionar e, juntamente, com o amor ao desporto presente ao longo da minha vida, consegui compreender que não precisava de ter medo com a tomada da minha decisão e que tinha efetuado a escolha correta, confiante de que apesar das dificuldades que encontrasse ao longo do caminho conseguiria ultrapassá-las.

Ao longo do ano de estágio foram trabalhadas inúmeras capacidades, nomeadamente a gestão, o planeamento, e o clima, sendo que estas duas últimas foram as que apresentei mais dificuldades. Desta forma, ao longo do meu percurso profissional, procurarei continuar a melhorar tais capacidades. É importante realçar que a capacidade de reflexão, foi a que teve maior impacto sobre mim durante o estágio, impacto esse que me permitiu desenvolver competências e estratégias com base em resultados obtidos, analisar de forma crítica o que correu bem ou mal e planear uma resolução adequada para ultrapassar qualquer problemática encontrada durante a minha prática enquanto professor estagiário (Libâneo, 2004).

Um ponto importante, que não quero deixar de referir e que foi essencial para o desenvolvimento e cumprimento do estágio, está relacionado com o trabalho colaborativo,

nomeadamente com a OE, o OF, o meu colega de estágio e professores do GEF. A OE demonstrou bastante paciência para me ajudar a ultrapassar as minhas dificuldades, que acredito que não tenha sido fácil, e mostrou sempre que acontecesse o que acontecesse, estaria ao meu lado para me encaminhar no caminho certo. O OF, que sempre presente, partilhou a sua experiência e o seu conhecimento vasto, sempre aberto a esclarecer dúvidas, tornando-se num grande pilar ao longo do estágio. O meu colega de estágio, com quem sempre pude desabafar sobre as várias dificuldades sentidas e partilhar opiniões sobre as lecionações e outros temas variados decorrentes do estágio. Por fim, todos os professores do GEF, que sempre partilharam a sua experiência e mostraram-se disponíveis para ajudar com qualquer dificuldade. Não termino o estágio apenas com amigos, mas, acima de tudo, com exemplos que quero seguir no futuro como professor.

Algo que nunca poderei esquecer deste ano atípico, serão os alunos com quem procurei, desde cedo, criar uma boa relação de professor-aluno, estabelecida através de diálogo e interação. Uma relação que desde início foi desenvolvida, com alguns alunos mais cedo do que com outros, para que confiassem em mim como sendo o seu professor para que me procurassem sempre que fosse necessário resolver algum problema, seja esse ou não relacionado com a escola. Tal relação, vou levar para a minha futura carreira profissional e, tendo sido a minha primeira turma, foi um excelente exemplo daquilo que consigo e sou capaz.

A lecionação, foi a área do estágio que implicou um maior envolvimento e dispêndio de tempo enquanto estagiário, tendo sido uma área desafiante, cheia de altos e baixos, mas que me permitiu compreender a realidade de ser professor. Várias vezes errei na tomada de decisões, mas esses erros permitiram-me aprender, sendo que um dos objetivos do estágio está relacionado com o facto de percebermos o que poderá funcionar melhor, o que estará correto e o que estará errado, testarmos as nossas teorias, planearmos e falharmos nestes pontos, para que num futuro não voltemos a cair no mesmo erro e consigamos sempre estar num processo de melhoria. Relativamente à AI, a falta de um protocolo e de elementos critério para a avaliação, levou a alguma uma confusão inicial muito associada à falta de experiência, no entanto, com a ajuda do meu colega de estágio na criação do Protocolo de A.I, consegui contornar esta situação e compreender melhor todos os pontos associados. Por fim, na área de lecionação, realço o impacto que o PTI teve neste processo de formação, possibilitando o envolvimento com várias turmas com diferentes características, o que acabou por me oferecer um vasto conhecimento sobre avaliação, planeamento, gestão de alunos de diferentes idades. Tal, permitiu tornar todo este processo menos complexo, sendo que a ajuda de todos os professores do GEF foi

imprescindível, estando sempre dispostos a colaborar ao longo do processo.

A área da DT, como mencionei inicialmente, era uma área que sentia algum receio visto ser à base de processos burocráticos, algo que nunca tive muito contato durante o percurso académico. Tal receio, facilmente, foi ultrapassado devido ao grande trabalho colaborativo com a diretora de turma, uma professora que me recebeu de braços abertos, ajudou-me a compreender tudo de forma simples, esteve lá para todas as dificuldades que fui apresentando e explicou-me tudo o que tinha de saber, sendo, assim, alguém que levo como um exemplo para o meu percurso profissional. Durante as aulas de cidadania, muitas vezes senti algumas dificuldades, uma vez que é uma disciplina que aborda vários temas fora da minha área académica, o que exigiu que, por trás, houvesse muita pesquisa, de forma a garantir que os alunos obtivessem todo o conhecimento necessário. Este percurso fez-me compreender a importância que o papel de diretor de turma tem no desenvolvimento dos alunos, nomeadamente na supervisão de todo o processo de ensino de uma turma.

O DE, foi uma área na qual a experiência foi bastante positiva, graças também ao professor responsável que desde início me tratou como seu colega, partilhou toda a sua experiência e me ajudou imenso para que esta nova experiência fosse tudo menos negativa.. Tive a sorte de poder participar em quase todos os torneios externos, de ambos os escalões, ajudando o professor responsável na organização e nos processos burocráticos, o que me permitiu, assim, adquirir experiência, conhecimentos e autonomia para assumir, futuramente, um núcleo.

Relativamente à área do Seminário, sinto que foi a área onde apresentei maiores dificuldades. Perto do final do ano de estágio, cometi um erro, que me podia prejudicar, devido à falta de preparação, no entanto, em cooperação com o OF, que me ajudou a não perder por completo o trabalho já realizado, foi possível recuperar o esforço colocado nesta área e acabar o projeto, não da forma que queria, no entanto de uma forma positiva. Retiro deste erro, uma lição importante que levo comigo para o futuro, não só como profissional, mas também a nível pessoal. Esta área, provou ainda a importância da fundamentação bibliográfica e do trabalho refletivo. Por fim, nesta área realço a importância do trabalho colaborativo do GEF, o qual se mostrou sempre recetivo às minhas ideias durante a apresentação do projeto.

Analisando o começo do estágio, estabeleci 4 objetivos que pretendia cumprir até ao final do ano letivo com o intuito, acima de tudo, de verificar melhorias em mim enquanto professor. No que toca ao primeiro objetivo, compreender as dinâmicas de gestão e de

comunicação no cargo de diretor de turma, como já indiquei anteriormente, graças à diretora de turma, que pude acompanhar, este processo tornou-se fácil e olhando para o estagiário dos primeiros dias de aulas, que apresentava várias dúvidas sobre esta área, e para o estagiário de agora, que se sente confiante de assumir o cargo sem qualquer dúvida e pronto para enfrentar as funções inerentes, acredito que este objetivo foi cumprido.

O segundo objetivo, passou por perceber a realidade de organizar uma saída de campo, todas as tarefas a desenvolver e o que era necessário para alcançar o sucesso de uma saída, aspetos estes em que sempre tive algumas dúvidas, o que fez com que, antes de dar início ao estágio, duvidasse se seria capaz de realizar uma saída de campo com sucesso. Através do trabalho colaborativo, nomeadamente com o meu colega de estágio, este objetivo foi atingido com sucesso, sendo que consegui compreender todo o trabalho que é necessário realizar ao longo da organização de uma saída e durante a própria saída, terminando assim esta experiência, pronto para organizar uma saída de campo enquanto professor.

O terceiro objetivo, consistiu na aquisição de experiência, nomeadamente em matérias que não domino. Ao longo do meu percurso académico, sempre senti algumas dificuldades com as modalidades de ginástica e dança, para além disso sabendo que a patinagem fazia parte do plano de modalidades a lecionar durante o estágio, tudo isto provocou-me alguma inquietação relativamente a como iria conseguir lecionar estas modalidades e garantir um processo de aprendizagem positivo para os meus alunos. Assim, logo no início do estágio, transmiti esta inquietação à minha OE, e, a partir daí me, forneceu-me documentos e estratégias para aprofundar os meus conhecimentos e competências no que toca a estas matérias e indicou-me também professores «especialistas», para que estes pudessem partilhar o seu conhecimento. Olhando para trás e comparando com o presente, ao início não me sentia confiante e confortável para lecionar estas matérias e agora consigo lecionar com muito mais confiança, o que me faz acreditar que este objetivo foi cumprido com sucesso. No entanto, o término do estágio não implica que a minha formação também termine, vou continuar a aprofundar as minhas competências e conhecimentos sobre estes pontos mais fracos.

Por fim, o último objetivo, fez-me sair da minha zona de conforto, uma vez que ao longo da minha vida sempre fui uma pessoa tímida e com dificuldades em sair da minha «bolha», e sabendo que para ser um bom professor teria de ser assertivo e de garantir um bom clima de aula e o cumprimento de regras, estas dificuldades teriam de ser ultrapassadas. Desde o início, a minha OE conseguiu identificar estas dificuldades e ajudou-me imenso, partilhando

estratégias para utilizar nas minhas aulas durante o estágio e no futuro, de forma a conseguir ultrapassar estes entraves. Olhando para este objetivo, acredito que ainda não foi totalmente cumprido, visto que ainda tenho de melhorar vários pontos ao nível desta questão. No entanto, olhando para trás e para agora, consigo identificar uma evolução bastante grande e que procurarei continuar a evoluir.

Concluindo, este estágio por muito exigente que tivesse sido, foi sem dúvida uma das etapas mais importantes da minha vida e da minha formação inicial, sendo algo que vou recordar para o resto da vida, levando todo o conhecimento que obtive. É importante olhar para este estágio não como o fim da minha formação, mas sim como um ponto de ligação para a minha formação contínua, para que consiga progredir e ter sucesso como profissional, explorando sempre novas visões e metodologias e garantido que os meus alunos obtêm sempre o melhor de mim.

Referências bibliográficas

- Alho, S., & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Educação*, 32(2), 150-158.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar?. *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.
- Carskadon, M.A. (2011). Sleep in adolescents: the perfect storm. *Pediatric Clinics of North America*, 58(3), 637–647. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2011.03.003>
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 10/11, 135-151.
- Contento, I. R, Williams, S. S., Michela, J. L., & Franklin, A. B. (2006, de maio). Understanding the food choice process of adolescents in the context of family and friends. *Journal of Adolescent Health*, 38(5), 575-582. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.05.025>
- Díaz, J. M, Salas, D. P., Galmes-Panades, A. M., Payeras, P. S., Conti, J. V., & Verdaguer, F. J.(2021). Educación física y universidad: evaluación de una experiencia docente a través del aprendizaje cooperativo. *Retos*, 39, 90-97.
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2017). *Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória*. Ministério da Educação
- Direção-Geral da Educação [DGE]. (2018). *Aprendizagens essenciais – ensino básico*. Homologadas pelo Despacho n.º 6944-A/2018, de 19 de julho.
- Dorigon, T. C., & Romanowski, J. P. (2008). A reflexão em Dewey e Schön. *Revista Intersaberes*, 3(5), 8-22. <https://www.revistasuninter.com/intersaberes/index.php/revista/article/view/123>
- Gregório, M. J., Lima, R., Sousa, S. M. de., & Marinho, R. (2021). *Guia para lanches escolares saudáveis*. Direção-Geral da Saúde & Direção-Geral da Educação.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: Como efectuar alterações curriculares para todos os alunos*. Porto: Porto Editora.

- Henriques, J. J. C. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física, o problema dos Jogos Desportivos Coletivos*. [Tese de doutoramento, Universidade Lusófona] Repositório científico da Universidade Lusófona. <https://recil.ulusofona.pt/server/api/core/bitstreams/9fd12bb3-ecb0-401e-895f-4245f7494793/content>.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de educação física ensino básico - 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação
- Jago, R., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Thompson, D., & Greaves, K. A. (2005). BMI from 3–6 y of age is predicted by tv viewing and physical activity, not diet. *International Journal of Obesity*, 29(6), 557-564. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802969>
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (1991). *Cooperative Learning: Increasing College Faculty Instructional Productivity: ASHE-ERIC higher education report, No.4*. The George Washington University.
- Leitão, F. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Salamanca: Luso-Española de Ediciones.
- Libâneo, J. C. (2004). *Organização e gestão da escola: Teoria e prática*. Editora Alternativa
- Lopes S. F, (2016). *O papel do diretor de turma na vida dos alunos*. [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto da Universidade do Porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/89446/2/170002.pdf>
- Lozano, C. P., Guillén Correias, R., & Lapetra Costa, S. (2016). Las actividades en el medio natural en educación física, ¿teoría o práctica? *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27–36. <https://doi.org/10.12800/ccd.v11i31.640>
- 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: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp.53-82). Casa da Educação Física.
- Mendes, S., Rito, A., Baleia, J., & ca, M. J. (2021). *Childhood obesity surveillance initiative: COSI Portugal 2019*: Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching physical education*. First online edition. Retirado de: <https://spectrumofteachingstyles.org/>

- Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Pulliahgaru, A. R., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of excessive screen time on child development: an updated review and strategies for management. *Cureus*, 15(6), 1-5. <https://doi.org/10.7759/cureus.40608>
- Niza, S. (2000). A cooperação educativa na diferenciação do trabalho de aprendizagem. *Escola Moderna*, 9(5), 39-46.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em educação física*. Instituto Politécnico de Bragança.
- Renato, P., & Nobre, B. (2021). *Currículo e avaliação em educação física: um manual pedagógico*. Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Ribeiro, F. (2011). Motivação e aprendizagem em contexto escolar. *Profforma*, 3, 1-5.
- Roger, T., & Johnson, D. W. (1994). An overview of cooperative learning. In J. Thousand, A. Villa, & A. Nevin (Eds.), *Creativity and collaborative learning* (pp. 1-21). Paul H. Brookes Publishing
- Siedentop, D., & Tannehill, D. (2000). *Developing teaching skills in physical education*. Mayfield Publishing.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2019). *Complete guide to sport education*. Human Kinetics.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273.
- Tomprowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2015). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111-131.

Referências legislativas

Decreto-Lei nº 95/1991, de 26 de fevereiro: Aprova o regime jurídico da Educação Física e do Desporto Escolar. Disponível em: <https://data.dre.pt/eli/dec-lei/95/1991/02/26/p/dre/pt/html>

APÊNDICES

Apêndice I – Avaliação Inicial

	Modalidades	Futebol		Basquetebol		Andebol		Voleibol		Ginástica de Solo		Ginástica de Aparelhos		Badminton		Ténis de Mesa		Atletismo	
Alunos		Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final	Inter-lar	Final
1		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI	
2		I		NI		NI		NI		I		I		I		NI		NI	
3		I		NI		NI		I		NI		I		I		NI		NI	
4		NI		NI		NI		NI		I		I		NI		NI		NI	
5		I		NI		NI		NI		NI		NI		NI		I		NI	
6		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI	
7		I		E		NI		I		I		I		I		I		I	
8		I		I		NI		I		I		I		I		I		I	
9		I		I		I		I		I		I		NI		NI		NI	
10		I		I		I		I		I		I		NI		I		NI	
11		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI		NI	
12		I		I		I		I		NI		NI		I		I		NI	
13		I		I		I		I		NI		I		I		I		NI	
14		I		I		I		I		I		I		I		I		NI	
15		NI		NI		NI		NI		NI		I		NI		NI		NI	
16		I		I		I		I		NI		I		I		I		NI	
17		I		I		I		I		I		I		I		I		I	
18		I		I		I		I		I		I		I		I		I	
19		I		NI		NI		NI		NI		NI		NI				NI	
20		I		NI		NI		NI		I		I		I				NI	

Apêndice II- Roulement

ROTAÇÃO DE ESPAÇOS/SEMANAS							
Ano Letivo 2023 / 2024							
1º SEMESTRE			2º SEMESTRE			TOTAL / ANO	
SEMANAS	COR		SEMANAS	COR		LARANJA	4
18 a 22 de SETEMBRO	SEM ROTAÇÃO		5 a 9 de FEVEREIRO	VERDE		VERMELHA	4
25 a 29 de SETEMBRO	SEM ROTAÇÃO		CARNAVAL			ROSA	4
2 a 6 de OUTUBRO	SEM ROTAÇÃO		14 a 16 de FEVEREIRO	AMARELA		AZUL	4
9 a 13 de OUTUBRO	SEM ROTAÇÃO		19 e 23 de FEVEREIRO	CASTANHA		VERDE	4
16 a 20 de OUTUBRO	LARANJA		26 e 1 de MARÇO	CINZENTA		AMARELA	3
23 a 27 de OUTUBRO	VERMELHA		4 a 8 de MARÇO	LARANJA		CASTANHA	3
30 a 3 de NOVEMBRO	ROSA		11 a 15 de MARÇO	VERMELHA		CINZENTA	3
6 a 10 de NOVEMBRO	AZUL		18 a 22 de MARÇO	ROSA			
13 A 17 de NOVEMBRO	VERDE		PÁSCOA				
20 A 22 de NOVEMBRO	AMARELA		8 a 12 de ABRIL	AZUL			
INTERRUPÇÃO 23 e 24 de NOVEMBRO - INTERCALES			15 a 19 de ABRIL	VERDE			
27 a 30 de NOVEMBRO	CASTANHA		22 a 26 de ABRIL	AMARELA			
4 a 7 de DEZEMBRO	CINZENTA		29 a 3 de MAIO	CASTANHA			
11 a 15 de DEZEMBRO	LARANJA		6 a 10 de MAIO	CINZENTA			
18 e 21 de DEZEMBRO	SEM ROTAÇÃO		13 a 17 de MAIO	LARANJA			
NATAL			20 a 24 de MAIO	VERMELHA			
3 a 5 de JANEIRO	VERMELHA		27 a 31 de MAIO	ROSA			
8 a 12 de JANEIRO	ROSA		3 a 7 de JUNHO	AZUL			
15 a 19 de JANEIRO	AZUL		11 a 14 de JUNHO	VERDE			
22 a 26 de JANEIRO	SEM ROTAÇÃO		a partir de 17 JUNHO	SEM ROTAÇÃO			
FIM do SEMESTRE			FIM do SEMESTRE				

Laranja	Ginásio 2
Vermelha	Exterior 1
Rosa	Exterior 2
Azul	Exterior 3
Verde	Exterior 4
Amarela	Pavilhão A
Castanha	Pavilhão B
Cinzenta	Ginásio 1

Apêndice III- Exemplo de UD da 2ª Etapa

Escola Secundário Seomara da Costa Primo – Unidade Didática										
Professor		Turma		Etapa	NºUD	NºAulas		Recursos Temporais		Recursos Materiais
Vasco Pereira		7ªA		Prioridades	2	8		4x45' + 4x90'		Bolas de basquetebol, voleibol e Andebol; raquetes de badminton e ténis de mesa, colchões, mini trampolim, reuther, boque, colchões, coletes, mallas e cordas.
Data	20/nov	22/nov	27/nov	29/nov	04/dez	06/dez		11/dez	13/dez	Avaliação: Formativa
NºAula	30	31&32	33	34 e 35	36	37 e 38		39	40 e 41	Observações:
Espaço	Pav 1	Pav 1	Pav 2	Pav 2	Gin 1			Gin 2		
Aquecimento										
Matéria	Basquetebol									
			Andebol							
			Voleibol							
	badminton				Ténis de mesa				Ténis de mesa	
					Gin. Solo					
							Gin. aparelhos			
						Gin. Acrobática		Gin. Acrobática		
Aptidão Física		Aptidão Física		Aptidão Física		Aptidão Física				
Objetivos da UD:	Basquetebol- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente), efectua drible com as duas mãos e lança na passada ou parado de curta distância									
	Andebol- Com boa pega de bola, o aluno deve realizar o passe, o drible e um finalizar com um remate em suspensão.									
	Voleibol- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.									
	Ténis de Mesa- Com boa pega da raquete, o aluno consegue fazer 10 toques.									
	Badminton- Efectuar o clear e o lob com boa pega da raquete, o aluno efectuar 10 transposições de rede									
Objetivos Etapa:	Ginástica de Solo- Sequência gímnica em que consegue realizar com perfeição e de forma fluida, a cambalhota à frente, cambalhota à retaguarda, e a roda. Para os alunos que já cumprem estes requisitos o objetivo passa a ser o mesmo só que com cambalhota à frente e à retaguarda com pernas afastadas e estendidas									
	Ginástica de Aparelhos- Realização do salto em eixo no boque, para os alunos que cumprem este objetivo começam a tentar fazer o salto entre-mãos.									
	Realização do salto do em extensão com saída ventral, no minitrampolim. Para os alunos que já cumprem este objetivo começam a tentar realizar o salto engrupado e a pirueta vertical. Em cima da trave realização da marcha à frente e atrás olhando em frente na ponta dos pés, meia-volta e salto a pés juntos									
	Aptidão Física- Desenvolver a resistência aeróbia, através do ensino da respiração diafragmática e de treino intervalado/continua.									
Objetivos Etapa:	Envolvimento dos alunos com o processo Ensino-Aprendizagem.									
	Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior facilidade.									
	Estimular a cooperação entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos.									
Abordagem das matérias com maior dificuldade na generalidade (prioridade).										

Apêndice IV- Plano da 2ª Etapa

Etapas		2ª Etapa- Prioridades																			
Semestre		1º Semestre																			
Meses	Outubro	Novembro										Dezembro					janeiro				
Espaço	E2	E2	E3	E3	E4	E4	P1	P1	P2	P2	G1	G1	G2	G2	E1	E1	E2	E2	E3	E3	E4
Dias da semana	30	1	06	08	13	15	20	22	27	29	4	6	11	13	18	20	3	8	10	15	17
Tempo	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´
Matérias																					
JDC																					
Basquetebol	x	x				x	x	x	x	x					x	x	x	x			x
Futebol			x	x															x	x	
Voleibol	x	x			x	x	x	x	x	x					x	x	x	x			x
Andebol	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x
Atletismo																					
Corridas	x	x					x	x					x	x	x	x	x	x			x
Lançamento	x	x	x	x	x	x									x	x	x	x	x	x	x
Raquetes																					
Badminton					x		x	x	x	x											
Ginástica																					
Solo							x	x	x	x	x	x	x	x							
Aparelhos											x	x	x	x							
Acrobática											x	x	x	x							
Aptidão Física																					
Força	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Resistência	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Flexibilidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Apêndice V- Exemplo de UD da 3ª Etapa

Escola Secundária Seomara da Costa Primo – Unidade Didática										
Professor		Turma		Etapa	NºUD	NºAulas		Recursos Temporais		Recursos Materiais
Vasco Pereira		7ªA		Progresso	2	8		4x45' – 4x90'		Bolas de Basquetebol, Voleibol e futebol, andebol, raquetes de ténis de mesa, raquetes de badminton, patins, coletes, marcas e cones.
Data	08/abr	10/abr	15/abr	17/abr	22/abr	24/abr	29/abr	01/mai	Avaliação: Formativa	
NºAula	68	69&70	71	72&73	74	75&76	77	Feriado	Observações:	
Espaço	Ext 3	Ext 3	Ext 4	Ext 4	Pav 1	Pav 1	Pav 2			
Observação	Realização do teste fi-escolas "vai e vem"									
Matéria	Futebol		Ténis							
			Basquetebol							
	Andebol						Andebol	Basquetebol		
			Voleibol				Badminton	escalada		
							Patinagem	Voleibol		
	Aptidão Física		Aptidão Física				Aptidão Física			
Objetivos da UD:	Basquetebol- Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente), passa ao colega desmarcado, lança na passada ou parado de curta distância, o jogador sem bola deve desmarcar-se e aclarar o espaço.									
	Andebol- Com boa pega de bola, o aluno deve realizar o passe e um finalizar com um remate em suspensão. o jogador sem bola deve desmarcar-se e aclarar o espaço.									
	Futebol - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: Remata, se tem a baliza ao seu alcance ou passa a um companheiro desmarcado. o jogador sem bola deve desmarcar-se e aclarar o espaço.									
	Voleibol- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.									
	Ténis de Mesa- Com boa pega da raquete consegue fazer 5 transposições de rede									
	Badminton- Efectuar o clear e o lob com boa pega da raquete, o aluno efectuar 10 transposições de rede. Começa o jogo com serviço curto/longo.									
Objetivos Etapa:	Ténis- Com boa pega da raquete, o aluno consegue fazer 5 transposições de rede com batimento de direita ou esquerda.									
	Patinagem- O aluno deve conseguir andar alternadamente sem apoio do corrimão ou realizar o deslize em apoios alternados.									
	Aptidão Física- Desenvolver a resistência aeróbia, através do ensino da respiração diafragmática e de treino intervalado/continua.									
	Envolvimento dos alunos com o processo Ensino-Aprendizagem.									
	Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior facilidade.									
	Estimular a cooperação entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos.									
Abordagem das matérias com maior dificuldade na generalidade (prioridade).										

Apêndice VI- Plano da 3ª Etapa

Etapas						3ª Etapa- Prioridades														
Semestre						3º Semestre														
Meses	Fevereiro							Março						Abril						
Espaço	E4	E4	P1	P2	P2	G1	G1	G2	G2	E1	E1	E2	E2	E3	E3	E4	E4	P1	P1	P2
Dias da semana	5	7	14	19	21	26	28	4	5	11	13	18	20	8	10	15	17	22	24	29
Tempo	45´	90´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´	90´	45´
Matérias																				
JDC																				
Basquetebol	x	x	x							x	x	x	x			x	x	x	x	x
Futebol			x											x	x			x	x	x
Voleibol	x	x								x	x	x	x			x	x	x	x	x
Andebol				x	x					x	x	x	x	x	x	x		x	x	x
Atletismo																				
Corridas	x	x								x	x			x	x	x	x			
Lançamento	x	x								x	x			x	x	x	x			
Outros																				
Badminton				x	x		x			x								x	x	x
Tênis de Mesa			x			x		x	x									x	x	x
Dança						x	x											x	x	x
Patinagem				x	x													x	x	x
Ginástica																				
Solo						x	x	x	x											
Aparelhos						x	x	x	x											
Acrobática								x	x											
Aptidão Física																				
Força	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Resistência	x	x	x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Flexibilidade	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

Apêndice VII- Exemplo de UD da 4ª Etapa

Escola Secundário Seomara da Costa Primo – Unidade Didáctica										
Professor	Turma			Etapa	NºUD	NºAulas		Recursos Temporais		Recursos Materiais
Vasco Pereira	7ªA			Produto	1	8		5x45' + 3x90'		Unidades de basquetebol, colchões e molas, minitrampolim, raquetes de tênis de mesa, raquetes de badminton, minitrampolim, coluna de música, colchões, colchões de queda, testemunhos, cones, chapéus de sinalização, cordões.
Data	06/mai	08/mai	13/mai	13/mai	20/mai		22/mai		05/jun	12/jun
NºAula	78	79&80	81	72&73	82		83&84		85	86&87
Espaço	Gin 1	Gin 1	Gin 2	Gin 2	Exterior 1		Exterior 1		Exterior 2	Exterior 2
Observação				Parte da tarde					Teste e autoavaliação	
Matéria		Dança	Fitescolas	Ginástica de aparelhos						
				Dança						
		Fitescolas					Voleibol			
		Atletismo			Basquetebol		Dança			
				Ginástica de solo	Andebol		Futebol			
		Ginástica de solo								
					Voleibol oponente		Andebol			
		Aptidão Física	Aptidão Física		Atletismo					
Objetivos da UD:	Basquetebol- Avaliação dos alunos na modalidade em situação de jogo critério.									
	Andebol- Avaliação dos alunos na modalidade em situação de jogo critério.									
	Atletismo- Salto em altura - fazer a corrida em "j" efetuando o salto em tesoura. Estafetas- Técnica da passagem de testemunho, realizar a transmissão dentro da zona definida.									
	Voleibol- Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.									
	Tênis de Mesa- Com boa pega da raquete consegue fazer 10 transposições de rede.									
	Badminton- Efectuar o clear e o lob com boa pega da raquete, o aluno efectuar 10 transposições de rede. Começa o jogo com serviço curto/longo.									
	Dança- Realizar a coreografia nos tempos da música. (Passo básico no lugar, para frente e para trás. Passo lateral para direita, com volta, passo cruzado, mambo.)									
	"Ginástica de Aparelhos-Realização do salto do em extensão com saída ventral, no minitrampolim. Para os alunos que já cumprem este objetivo começam a tentar realizar o salto engrupado.									
	Ginástica de solo: Avaliação dos alunos através da execução da sequência (Cambalhota para frente, meia pirueta, cambalhota à retaguarda, meia pirueta, roda e avião).									
	Aptidão Física- Desenvolver a resistência aeróbia, através do ensino da respiração diafragmática e de treino intervalado/continua.									
Objetivos Etapa:	Envolvimento dos alunos com o processo Ensino-Aprendizagem.									
	Promover mais tempo de contacto do grupo dos menos evoluídos com matérias que possuam maior facilidade.									
	Estimular a cooperação entre os alunos mais evoluídos e os menos evoluídos.									
	Abordagem das matérias com maior dificuldade na generalidade (prioridade).									

Apêndice VIII- Plano da 4ª Etapa

Etapas		3ª Etapa- Produto															
Semestre		2º Semestre															
Meses		Maio								Junho							
Espaço		G1	G1	G2	G2	E1	E1	E2	E3	E3	E4	E4					
Dias da semana		6	8	13	15	20	22	27	29	3	5	10	12				
Tempo		45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'				
Materias																	
JDC																	
Basquetebol					x		x	x	x			x					
Futebol											x	x					
Voleibol								x	x			x	x				
Andebol					x		x	x	x			x	x				
Atletismo																	
Corridas					x	x						x					
Salto em altura		x										x					
Outros																	
Badminton												x					
Tênis de Mesa												x					
Dança		x		x								x					
Patinagem												x					
Ginástica																	
Solo		x		x								x					
Aparelhos				x								x					
Acrobática												x					
Aptidão Física																	
Força		x	x	x	x	x	x	x	x			x	x				
Resistência		x	x	x	x	x	x	x	x			x	x				

Apêndice IX- Avaliações finais

Modalidades	Futebol		Basquetebol		Andebol		Voleibol		Ginástica de Solo		Ginástica de Aparelhos		Badminton		Ténis de Mesa		Atletismo		dança	Patinagem	Nível
	Interca	Final	Interca	Final	Interca	Final	Interca	Final	Interca	Final	Intercala	Final	Interca	Final	Interca	Final	Interca	Final	Final	Final	
1	NI	NI	PI	PI	PI	I	PI	PI	PI	I	PI	I	PI	I	NI	NI	NI	I	I	I	3
2	PI	I	I	I	I	I	PI	PI	PE	E	PE	E	I	I	PI	I	PI	I	I	I	4
3	I	PE	I	I	I	I	I	I	PI	I	PE	E	I	I	PI	I	NI	I	I	I	3
4	NI	NI	I	I	PI	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	I	PI	PI	NI	NI	I	I	2
5	I	I	I	I	PI	I	PI	PI	PI	PI	PI	I	I	I	I	I	PI	I	I	I	3
6	NI	NI	NI	PI	PI	I	NI	PI	I	I	PI	PI	PI	I	NI	NI	NI	NI	I	I	3
7	I	E	E	E	PE	E	I	I	I	PE	PE	E	I	PE	I	I	I	E	NI	I	5
8	I	I	PE	E	E	E	I	I	I	PE	PE	PE	I	PE	I	I	I	PE	I	I	5
9	I	I	PE	E	I	PE	I	I	I	I	I	PE	PI	I	PI	I	I	I	I	I	4
10	I	E	PE	PE	PE	E	I	I	I	I	PE	E	I	I	I	I	I	I	I	I	5
11	NI	NI	PI	I	PI	I	NI	PI	PI	I	NI	PI	NI	I	NI	NI	NI	NI	I	I	3
12	I	E	I	I	I	I	PI	I	PI	PI	I	I	I	E	I	PE	PI	PI	NI	NI	3
13	I	I	PE	PE	PE	E	I	I	PI	I	PE	E	I	I	I	I	I	I	I	I	5
14	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	PE	E	I	PE	I	I	PI	I	I	I	4
15	NI	I	I	I	PI	I	PI	I	PI	I	PE	PE	PI	I	PI	I	PI	I	I	I	4
16	I	I	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	I	I	NI	NI	I	NI	2
17	I	I	PE	E	PE	E	I	PE	I	PE	E	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	I	5
18	I	I	I	E	E	E	I	PE	I	PE	E	E	I	PE	I	PE	I	PE	I	I	5
19	I	I	NI	I	NI	I	NI	PI	NI	I	NI	I	NI	I	I	NI	I	NI	NI	I	3
20	I	I	NI	I	NI	I	NI	PI	NI	PE	I	I	NI	PE	I	NI	I	NI	NI	I	3

Apêndice X- Teste de Conhecimentos

Teste de conhecimentos

Nome: _____ Número: _____

Colocar um círculo na alínea correcta.

1. A quantos metros se encontra a linha de área do Guarda Redes de Andebol?
 - a. 2 metros
 - b. 6 metros
 - c. 10 metros
2. Quantos passos sem driblar posso dar no Basquetebol?
 - a. 2 passos
 - b. 3 passos
 - c. Os passos que quiser
3. No Andebol e Basquetebol quando estás a driblar podes:
 - a. Agarrar a bola e voltar a driblar
 - b. Dar no máximo 3 passos
 - c. Dar o número de passos que pretenderes.
4. No voleibol, o contacto da bola no corpo quando efectuamos a manchete é:
 - a. Com a cabeça
 - b. Com as mãos
 - c. Com o antebraço
5. Na modalidade de estafetas, no atletismo, o testemunho pode ser passado em: Qualquer zona da pista?
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso
6. Na corrida de resistência, não é fundamental?
 - a. Manter o ritmo
 - b. Controlar a respiração
 - c. Correr a velocidade máxima
7. No Ténis de Mesa, posso me apoiar sobre a mesa?
 - a. Verdadeiro
 - b. Falso
8. No badminton, o batimento efetuado abaixo da bacia chama-se?
 - a. Lob
 - b. Clear
 - c. Amortie

9. Como se devem calçar os patins?
 - a. De pé
 - b. Deitado
 - c. Sentado
10. Na ginástica de solo, qual destes elementos é um elemento de equilíbrio:
 - a. Cambalhota à retaguarda
 - b. Roda
 - c. Avião
11. Como se chama o aparelho, onde colocamos as mãos para saltar ao eixo?
 - a. Reuther
 - b. Boque
 - c. Trampolim
12. Qual última dança que realizaste nas aulas de Educação Física?
 - a. Zumba
 - b. Merengue
 - c. Corridinho
13. Com que perna começamos na dança que realizaste nas aulas de Educação Física?
 - a. Direita
 - b. Esquerda
14. O teste do Vaivem serve para medir a:
 - a. Resistência
 - b. Força
 - c. Flexibilidade
15. Os testes dos abdominais servem para medir a:
 - a. Força Superior
 - b. Força Inferior
 - c. Força Média

Apêndice XI- Resultado do teste de conhecimentos

	1ª questã	2ª questã	3ª questã	4ª questã	5ª questã	6ª questã	7ª questã	8ª questã	9ª questã	10ª questã	11ª questã	12ª questã	13ª questã	14ª questã	TOTAL	Nota
1	7	7	7	7	7	7	7	9	7	7	7	7	7	7	56	Bom
2	7	7	0	0	0	7	7	7	0	7	7	0	7	7	79	Bom
3															0	
4	7	0	0	7	7	0	7	0	7	7	7	7	7	7	70	Bom
5	7	0	0	7	7	7	7	0	7	7	7	7	7	7	77	Bom
6	7	0	0	0	7	7	7	9	7	7	7	0	0	0	58	Suficiente
7	0	0	0	7	7	7	7	9	7	7	7	7	7	7	79	Bom
8															0	
9	7	7	7	7	7	7	7	9	7	7	7	7	7	7	93	Muito Bom
10	0	7	7	7	7	7	7	0	7	7	7	7	7	7	84	Bom
11	7	0	0	0	7	0	7	9	7	7	7	7	7	0	65	Suficiente
12	7	7	0	0	7	7	7	9	7	0	7	7	7	0	72	Bom
13	0	0	0	7	7	7	7	9	7	0	7	7	7	0	65	Suficiente
14	0	7	7	7	7	7	7	0	7	0	7	7	7	7	77	Bom
15	7	0	7	7	7	7	7	0	7	7	7	7	7	7	84	Bom
16	7	0	0	0	7	0	7	0	7	7	7	7	7	0	56	Suficiente
17	0	0	0	0	7	0	7	0	7	7	7	7	7	7	56	Suficiente
18	7	0	0	7	7	7	7	9	7	7	7	7	7	7	86	Bom
19	7	0	7	7	7	7	7	9	7	7	7	7	7	0	86	Bom
20	7	0	7	7	7	0	7	9	0	7	0	7	0	0	58	Suficiente
	0	7	0	0	7	0	7	0	7	0	7	7	7	7	56	Suficiente

Apêndice XII- Horário do PTI

Professor	Turma	Horário	Espaço
1	5º1	3ª 09:00-09:45 6ª 08:15-09:45	Sem espaço Ginásio 1
1	6º7	3ª 10:00-11:30 5ª 12:25-13:10	Pavilhão A Exterior 1
Professor Estagiário	7ªA	2ª 08:15-09:00 4ª 08:15-09:45	Exterior 2
3	9ªB	4ª 12:25-13:10 5ª 08:15-09:45	Exterior 3 Pavilhão A
4	11º1	3ª 15:10-16:40 5ª 15:10-16:40	Exterior 4
5	1º TD2	4ª 10:00-11:30	Exterior 3

Apêndice XII- Calendário do PTI

Dezembro					
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sáb./Dom.
				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	26	27	28	29	30/31
Janeiro					
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sáb./Dom.
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	26	27/28
29	30	31			



Observação de aulas e discussão com professores



Planos de aula e tirar dúvidas com professores



PTI

ANEXOS

Anexo I- Organograma Institucional



Anexo II- Critérios de avaliação

NÍVEL 3		7º Ano 5 Níveis Introdução	8º Ano 6 Níveis Introdução	9º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	1 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	3 Níveis	4 Níveis	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)				2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS	Raquetas, Orientação, Luta			

NÍVEL 4		7º Ano 6 Níveis Introdução	8º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	9º Ano 6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	1 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	4 Níveis	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)			2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS	Raquetas, Orientação, Luta			

NÍVEL 5		7º Ano 6 Níveis 5 Introdução 1 Elementar	8º Ano 6 Níveis 4 Introdução 2 Elementar	9º Ano 6 Níveis 3 Introdução 3 Elementar
JDC	Futebol, Basquetebol, Voleibol, Andebol	2 Nível	2 Nível	2 Nível
GIN	Solo, Aparelhos, Acrobática	1 Nível	1 Nível	1 Nível
DANÇA	Sociais e Tradicionais	1 Nível	1 Nível	1 Nível
ATLETISMO (Corridas, Saltos e Lançamentos)		2 Níveis	2 Níveis	2 Níveis
PATINAGEM				
OUTRAS	Raquetas, Orientação, Luta			

Anexo III- Exemplo de Ficha de Observação MAGIC

Ficha de AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)							
6 ^o 7 - 90							
Etapas	Nº Aula	Data	Espaço	Grupo			
Tempo Útil	Tempo de Instrução		T. Prática				
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação				
			1	2	3	4	5
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início da aula					X
		Colocação do professor e alunos					X
		Tempo na formação de grupos			X		
		Verificação das condições de segurança					X
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva				X	
		Apresentação dos objetivos da aula					X
		Informação dos espaços e circ. Alunos					X
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos			X		
Dinamismo no aquecimento						X	
Parte Fundamental	Gestão	Colocação e circulação do professor			X	X	
		Ocupação equilibrada dos espaços					X
		Utilização de meios auxiliares					
		Tempos de espera				X	
		Tempo do grupo em cada tarefa					X
		Segurança nas atividades					X
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)				X	
		Incentivos aos alunos com mais dificuldade				X	
		Aplica estratégias nas tarefas				X	
		Tente manter os alunos focados nas tarefas				X	
		Completa o ciclo de Feedback				X	
	Clima	Valorizar o bom desempenho dos alunos			X		
		Ênfase nos Feedbacks positivos			X		
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades			X		
		Autonomia dos alunos				X	
	Parte Final	Gestão	Arrumação do Material				
Colocação do professor e dos alunos							X
Instrução		Balanço da aula					X
		Introduzir a aula seguinte					X
Clima		Valorizar desempenhos e comportamentos positivos				X	
		Motivar os alunos para as próximas aulas				X	