



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

**Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e
Secundário**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE
ANTÓNIO VIEIRA**

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

**ANA BEATRIZ TAVARES DOS REIS MACHADO AMADOR,
22105612**

**Lisboa,
2024**



Centro Universitário de Lisboa
Faculdade de Educação Física e Desporto
Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE ANTÓNIO VIEIRA
VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 02/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°620/2024, de 24 de janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor Luís Miguel Rosado da Cunha Massuça

Orientador: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Alves Lopes

Lisboa,

2024

Agradecimentos

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família por todo o apoio incondicional e pela compreensão que tiveram. Foi importante ter a família por perto para me lembrarem que não estou sozinha e que tenho e terei sempre todo o apoio do mundo.

De seguida quero agradecer ao meu grupo de amigos mais próximo. Elas foram incansáveis, procuraram conciliar disponibilidades para estarem comigo e distrair-me sempre que necessário. Também me ofereceram sempre ajuda, por mais difícil que fosse. Por isso, e muito mais, obrigada Catarina, Raquel, Ana Rita, Luana, Pipa, Mafalda e Pacheco.

Quero agradecer também às minhas colegas de estágio pela paciência e pela ajuda que disponibilizaram ao longo do ano, em todas as atividades a realizar. Foram umas boas parceiras para esta aventura. Quero agradecer também o apoio dos colegas de estágio de Telheiras que, sempre que possível, apresentavam disponibilidade para conselhos e entreajuda.

Agradecer também aos orientadores de estágio, tanto ao Orientador de escola João Marques Silva por todo o apoio incansável, pela paciência e pelos conselhos dados ao longo do ano letivo, assim como ao orientador universitário, por todo o “feedback” e pelo acompanhamento em todas as etapas.

Por último, mas não menos importante, gostaria de agradecer aos meus alunos, a todos aqueles que trabalhavam na escola, desde os funcionários aos professores do Departamento de Educação Física. Todos os que fizeram parte desta experiência, tornaram-na inesquecível e um ano letivo que irei sempre recordar.

Resumo

O relatório abrange os planos, métodos, balanços e decisões com base científica. Dentro da área de Lecionação é importante realçar o desenvolvimento dos alunos nas diversas matérias, incluindo as suas prioridades. O projeto dessa área contribuiu para o progresso da turma visto que surgiram melhorias nos testes de Aptidão Física. Relativamente ao meu cargo, ainda se manifestaram avanços após realização do Professor a Tempo Inteiro relacionados com as metas, “feedback” e gestão de aula.

Na Direção de Turma, as intervenções aumentaram gradualmente, tanto em reuniões com pais como Conselho de Turma. O projeto da análise documental foi um grande auxílio para acompanhar a aluna que apresentava esse diagnóstico. Também foi realizada a Saída de Campo, que envolveu Jogos Tradicionais e promoveu a interdisciplinaridade entre diversas disciplinas e atividades cooperativas.

No Desporto Escolar, foram superados vários desafios, como o recrutamento de alunos. Contudo o progresso da equipa foi visível na competição e nos torneios. O projeto desta área ofereceu ferramentas sólidas para a realização de torneios escolares, o que foi bastante benéfico.

Concluindo, no Seminário, o foco no TPC em Educação Física, promoveu diferentes pontos de vista e novas propostas de forma a que esta prática se torne útil e recorrente.

Palavras-chave: Anorexia; Competição; Jogos Tradicionais; Progresso; TPC.

Abstract

The report covers scientifically based plans, methods, balances and decisions. Within the Teaching area, it is important to highlight the development of students in the various subjects, including their priorities. The project in this area contributed to the class's progress as improvements emerged in the Physical Aptitude tests. Regarding my position, progress was still made after becoming a Full-Time Teacher related to goals, feedback and class management.

In the Class Management, interventions gradually increased, both in meetings with parents and Class Council. The document analysis project was a great help in monitoring the student who presented this diagnosis. The Field Trip was also held, which involved Traditional Games and promoted interdisciplinarity between different disciplines and cooperative activities.

In School Sports, several challenges were overcome, such as student recruitment. However, the team's progress was visible in the competition and tournaments. The project in this area offered solid tools for holding school tournaments, which was very beneficial.

In conclusion, in the Seminar, the focus on TPC in Physical Education promoted different points of view and new proposals so that this practice becomes useful and recurrent.

Keywords: Anorexia; Competition; Homework; Progress; Traditional Games.

Abreviaturas

AEA: Agrupamento Escolas de Alvalade

AF: Atividade Física

ASE: Ação Social Escolar

AN: Anorexia Nervosa

CSE: Curso Ciências Socioeconómicas

CT: Curso de Ciências e Tecnologias

DT: Diretor de Turma

ESPAV: Escola Secundária Padre António Vieira

JDC: Jogos Desportivos Coletivos

M.A.G.I.C: Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

Nível I-: Cumpre parte do nível Introdução

Nível I: Cumpre o nível Introdução

Nível I+: Cumpre o nível Introdução e parte do nível Elementar

Nível E: Cumpre o nível elementar

OMS: Organização Mundial de Saúde

PNEF: Programa Nacional de Educação Física

PTI: Professor a Tempo Inteiro

Índice

Introdução.....	11
1. Lecionação	16
1.1. Plano da 1ª Etapa	18
1.2. Balanço da 1ª Etapa	21
1.3. Plano da 2ª Etapa	23
1.4. Balanço da 2ª Etapa	27
1.5. Plano da 3ª Etapa	30
1.6. Balanço da 3ª Etapa	34
1.7. Plano da 4ª Etapa	37
1.8. Balanço da 4ª Etapa	39
1.9. Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	42
1.9.1. Objetivos	42
1.9.2. Processo.....	42
1.9.3. Balanço.....	43
1.10. Projeto Específico	44
1.10.1. Introdução.....	44
1.10.2. Pertinência.....	45
1.10.3. Processo.....	46
1.10.4. Resultados e Balanço	49
2. Desporto Escolar	51
2.1. Plano da 1ª Etapa	51
2.2. Balanço da 1ª Etapa	52
2.3. Plano da 2ª Etapa	53
2.4. Balanço da 2ª Etapa	54
2.5. Plano da 3ª Etapa	55
2.6. Balanço da 3ª Etapa	56
2.7. Plano da 4ª Etapa	58
2.8. Balanço da 4ª Etapa	59
2.9. Projeto Específico	59
2.9.1. Introdução.....	59
2.9.2. Pertinência.....	60
2.9.3. Processo.....	61
2.9.4. Resultados e Balanço	62
3. Direção de Turma.....	65
3.1. Plano da 1ª Etapa	65

3.2. Balanço da 1ª Etapa	67
3.3. Plano da 2ª Etapa	70
3.4. Balanço da 2ª Etapa	71
3.5. Plano da 3ª Etapa	71
3.6. Balanço da 3ª Etapa	73
3.7. Plano da 4ª Etapa	74
3.8. Balanço da 4ª Etapa	75
3.9. Saída de Campo.....	77
3.9.1. Introdução.....	77
3.9.2. Objetivos	78
3.9.3. Planificação	80
3.9.4. Recursos	81
3.9.5. Balanço.....	82
3.10. Projeto Específico	83
3.10.1. Introdução.....	83
3.10.2. Pertinência.....	84
3.10.3. Processo.....	84
3.10.4. Resultados e Balanço	85
4. Seminário	87
4.1. Introdução.....	87
4.2. Pertinência	88
4.3. Vantagens e Desvantagens do TPC.....	89
4.4. Processo	91
4.5. Resultados e Balanço.....	97
Conclusão.....	100
Referências Bibliográficas	106
Apêndices	i
Apêndice I – Questionário do Aluno	i
Apêndice II – Teste dos Critérios de Avaliação.....	iii
Apêndice III – Folha de Registo da Avaliação Inicial (Exemplo de Futebol)	iv
Apêndice IV – Teste a Pares da Área dos Conhecimentos	v
Apêndice V – Autorizações de Observação/Gravação das Aulas	viii
Apêndice VI – Avaliação Intercalar	ix
Apêndice VII – Teste da Área dos Conhecimentos (Nível Introdução).....	xii
Apêndice VIII – Teste da Área dos Conhecimentos (Nível Elementar)	xv
Apêndice IX – Planeamento de Etapa (Exemplo 4ª Etapa).....	xvi
Apêndice X – Tabela das avaliações dos alunos (1º e 2º semestre)	xvii

Apêndice XI – Horário do PTI.....	xviii
Apêndice XII – Cartazes de divulgação do Torneio Interturmas (1º Semestre)	xix
Apêndice XIII – Regras de Inscrição e do Torneio	xx
Apêndice XIV – Tabela de Avaliação Inicial do Desporto Escolar.....	xxi
Apêndice XV – Autorização para os jogos da competição	xxii
Apêndice XVI – Fichas de Inscrição para o Torneio Interturmas (2º semestre).....	xxiii
Apêndice XVII – Metodologia e Classificação do Torneio Interturmas (2º semestre)	xxiv
Apêndice XVIII – Calendarização do Projeto dos Jogos Tradicionais	xxv
Apêndice XIX – Estrutura dos Trabalhos de reflexão dos Jogos Tradicionais	xxvi
Apêndice XX – Dossier dos documentos para a Saída de Campo	xxvii
Apêndice XXI – Plano da Saída de Campo.....	xxxi
Apêndice XXII – Programa da Saída de Campo enviado para os alunos.....	xxxvi
Apêndice XXIII – Guião de Entrevista à Psicóloga	xxxvii
Apêndice XXIV – Análise Documental sobre Anorexia Nervosa	xxxviii
Apêndice XXV – Guião de Entrevista para os Professores do Departamento de Educação Física relativamente ao TPC	liv
Apêndice XXVI – Questionário aos alunos relacionado com o Trabalho Para Casa	lv
Anexos	lvi
Anexo I – Mapa de rotação dos espaços de Educação Física	lvi
Anexo II – Horário da Turma 10.ºCSE.....	lvii
Anexo III - Fichas de Autoavaliação para os alunos.....	lviii
Anexo IV – Critérios de Avaliação	lix

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Tabela de Polivalência de Espaços.....	18
Tabela 2 – Calendarização da 1ª etapa de Lecionação.....	19
Tabela 3 – Calendarização da 2ª etapa de Lecionação.....	24
Tabela 4 – Objetivos da turma para Jogos Desportivos Coletivos (2ª etapa).....	25
Tabela 5 – Objetivos da turma para as restantes matérias (2ª etapa).....	26
Tabela 6 – Registos da Avaliação Inicial.....	28
Tabela 7 – Calendarização da 3ª Etapa (parte 1 – avaliação).....	30
Tabela 8 – Calendarização da 3ª Etapa (parte 2 – progresso).....	30
Tabela 9 – Objetivos da turma para os Jogos Desportivos Coletivos (3ª Etapa).....	32
Tabela 10 – Objetivos da turma para as restantes matérias (3ª Etapa).....	33
Tabela 11 – Tabela de registo das avaliações do 1º semestre.....	35
Tabela 12 – Calendarização da 4ª Etapa.....	38
Tabela 13 – Progresso dos alunos nas matérias prioritárias.....	40
Tabela 14 – Tabela de registo das avaliações do 2ª semestre.....	41
Tabela 15 – Registo das opções de TPC dos alunos.....	46
Tabela 16 – Planos/objetivos para as diferentes opções.....	48
Tabela 17 – Progressos dos alunos que realizaram o TPC.....	50
Tabela 18 – Tabela de possíveis problemas e estudo das soluções.....	53
Tabela 19 – Tabela de Caracterização da Turma.....	68

Índice de Figuras

Figura 1 - Organização da carga horária de EF e a relação com a desmotivação para a prática.....	92
Figura 2 - Gráfico da ordem dos exercícios mencionados para treinar a Aptidão Física.....	96

Introdução

O Estágio Pedagógico integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, desempenha um papel crucial na formação de profissionais, sendo neste processo que estes são reconhecidos como competentes. De certa forma, o estágio também contribui para a consolidação da própria profissão, nomeadamente a de "Professor de Educação Física". Por outras palavras, a competência para o desempenho profissional em si é um elemento central no Estágio Pedagógico, uma vez que esse processo e a respetiva avaliação não conferem apenas uma qualificação académica, mas também validam as competências profissionais do indivíduo.

Neste contexto valorizam-se as habilidades destacadas e os desafios a serem superados. Tomar, aceitar e aplicar essas decisões é, em si mesmo, um processo formativo. O estagiário é incentivado a assumir um papel de autor e organizador, exercendo decisões compartilhadas e autonomia correspondente às suas habilidades em cada momento e em relação a cada atividade (Bom & Brás, 2003).

Este estágio decorreu na Escola Secundária Padre António Vieira (ESPAV) que se situa no concelho de Lisboa, mais propriamente na freguesia de Alvalade. Encontra-se ainda perto dos bombeiros, entre a Avenida Rio de Janeiro e o Parque de Alvalade. A ESPAV é a sede do Agrupamento de Escolas de Alvalade (AEA), ensino do 7.º até 12.º ano, incluindo cursos profissionais para o ensino secundário. Esta apresenta também o Centro Qualifica oferecendo educação para adultos. O AEA para além desta escola, também é constituído por mais três escolas: EB S. João de Brito, EB Teixeira de Pascoais e EB Almirante Gago Coutinho.

Relativamente à estrutura da escola, esta é composta por dois blocos, A e B, e uma quantidade significativa de espaços desportivos. Havia 5 espaços destinados para a Educação Física. O espaço 1 era um ginásio relativamente grande, com redes para voleibol e badminton, tabelas de basquetebol e colchões de ginástica. Ao seu lado encontrava-se o espaço 2, um ginásio mais pequeno, com um espelho a cobrir uma parede, colchões, plintos, trampolins reuther, minitrampolim, mesas de ténis de mesa, espaldar e colchões de queda. Entre os ginásios encontrava-se o armário com os materiais para Educação física, bolas, coletes, cones, colunas, raquetas, volantes, pesos, barreiras, cestos de corfebol e carrinhos para transportar o material. Com ligação ao espaço 2, tínhamos o espaço 3, um campo com duas balizas pequenas, destinadas ao futebol 5 ou andebol, 4 tabelas de basquetebol e com possibilidade de colocar uma rede de voleibol também. Ao lado deste espaço há um campo exatamente com as mesmas características, o espaço 4, contudo tinha a vantagem de ser coberto. Por fim, havia um campo

de futebol com relvado sintético, espaço 5, contendo duas balizas destinadas ao futebol de 7 e 4 balizas de futebol 5.

Apesar da Escola Secundária Padre António Vieira apresentar cinco espaços para Educação Física, o espaço 2 e o espaço 3 funcionam em conjunto. Ou seja, o professor que ocupar o espaço pode utilizar tanto o ginásio (espaço 2) como o espaço exterior (espaço 3). Esses espaços são geridos de forma a que os professores consigam conciliar todas as matérias e, de certa forma, ter uma melhor gestão e equilíbrio de conteúdo nas suas aulas.

Um dos departamentos do AEA é o de Educação Física, composto por 13 professores, sendo que 3 são da EB Almirante Gago Coutinho e, por sua vez, 10 professores deste departamento lecionam na ESPAV. Relativamente aos cargos dos professores, AL era a coordenadora do departamento de EF, o GL era coordenador do desporto escolar, a EV era a diretora de instalações, a NA era a delegada do 2º ciclo e o professor JS era o delegado do 3º ciclo e secundário. Os professores recém-chegados ao departamento eram o PP, o LI, o PA e a RR.

Por fim, mencionando o Núcleo de Desporto Escolar, a escola tinha uma boa diversidade de modalidades. Os alunos podiam optar por Tiro com Arco, Voleibol, Basquetebol, Futsal, Natação, Sobre Rodas e Escola Ativa.

O estágio pedagógico divide o ano letivo em 4 etapas, prognóstico, prioridades, progresso e produto. Essas etapas que demonstram uma grande utilidade para a organização das 4 áreas incluídas neste processo: Lecionação, Desporto Escolar, Direção de Turma e Seminário. Enquanto estagiária, para além de caracterizar a escola e as suas condições, também tenho de planificar o estágio e definir metas para cada área.

A área da Lecionação ocorre quando os professores do grupo de Educação Física lideram e sustentam um processo contínuo de desenvolvimento curricular. Até porque, a consolidação e progresso da Educação Física não se restringem ao espaço e tempo das aulas individuais. É benéfico e essencial que os estagiários aprendam a raciocinar e operar nessa abordagem mais abrangente a longo prazo, permitindo alcançar e demonstrar resultados eficazes (Bom & Brás, 2003). Nessa área é crucial estabelecer projetos a desenvolver, prestar atenção às matérias prioritárias e procurar realizar o projeto de Professor a Tempo Inteiro (PTI) de forma a progredir enquanto professor.

Uma vez que houve alunos com resultados menos positivos nos testes de Aptidão Física o objetivo do projeto a desenvolver nesta área incidiu sobre o tema TPC em Educação Física. Como tal, existiu um foco na promoção do TPC e na realização de Atividade Física fora da

escola. Surgiu uma grande preocupação com a promoção de estilos de vida ativos após a obtenção dos resultados dos testes do FITescola. Assim sendo, foram reunidas as condições para que todos os alunos atingissem a zona saudável de Aptidão Física.

Para definir as prioridades dos alunos, foi realizada a avaliação inicial em que o objetivo era observar a prestação de cada aluno da turma 10.ºCSE e verificar quais as matérias que necessitariam de um maior foco. Após a avaliação inicial de todas as matérias, aquelas que foram consideradas prioritárias foram: a Ginástica, devido ao receio dos alunos; a Dança, Atletismo e Voleibol, visto que os alunos apresentavam grandes dificuldades; e a Orientação, pois os alunos desconheciam a matéria e, por isso, mostravam grandes limitações. Sendo assim, houve uma incidência sobre essas matérias para procurar melhorias nos alunos de modo a atingirem sucesso nas tarefas.

Por fim, decorreu o projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI) onde o objetivo foi trabalhar as minhas prioridades enquanto estagiária, tendo em conta o protocolo MAGIC. Este protocolo reforça aspetos que um professor deve ter em conta na sua aula, tais como, metas, avaliação, gestão, instrução e clima. Contudo, dentro desses aspetos, aqueles que eu necessitava de procurar desenvolver eram as metas, a gestão e o clima. Como tal, foram os aspetos a ser trabalhados com a ajuda dos professores do departamento de Educação Física.

Na área do Desporto Escolar, essas atividades opcionais têm o potencial de proporcionar um nível mais elevado de desenvolvimento. A capacidade de criar e implementar um plano de treino para uma equipa jovem e orientar alunos em formação durante competições, representam competências valiosas para o sucesso dos alunos e a abrangência da Educação como um todo, sendo também cruciais para o êxito profissional dos professores. Diante disso, é imperativo que o estágio pedagógico invista nessa área de aprimoramento dos Professores de Educação Física (Bom & Brás, 2003). Nesta vertente do Estágio Pedagógico é importante mencionar qual a modalidade trabalhada, assim como os objetivos e o processo, e o projeto a estudar dentro desse contexto.

A modalidade escolhida para estudar e desenvolver os conhecimentos do Desporto Escolar foi o Futsal. Os principais objetivos desta área incidiram sobre a angariação de alunos, o trabalho a desenvolver nos treinos e a gestão da equipa em competição.

Relativamente ao projeto a estudar, este incidiu sobre a organização de torneios interturmas. A realização de torneios escolares é importante para o desenvolvimento dos alunos e para a captação dos mesmos para o Desporto Escolar. Contudo, necessita de ser estudada para ser devidamente estruturada pelo que este foi o tópico selecionado para investigar nesta área.

A área da Direção de Turma reúne imensas responsabilidades pela orientação e coesão do processo dos alunos. É o Diretor de Turma que mantém conexões privilegiadas com os pais, com todos os colegas da turma e com os próprios alunos. Essas relações promovem liderança no processo de integração curricular, envolvendo todos os professores da turma. Além disso, o DT deve ser capaz de envolver os pais, aproximando-os da escola, e ao mesmo tempo estar preparado para acompanhar o processo de desenvolvimento dos alunos (Bom & Brás, 2003). Sendo uma área imprescindível, é necessário haver uma reflexão do processo enquanto DT, procurar projetos para intervir e realizar uma Saída de Campo.

Relativamente à minha intervenção enquanto Diretora de Turma, esta foi evoluindo gradualmente em todos os contextos, tanto no conselho de turma, na relação com os alunos e na interação com os Encarregados de Educação. Apesar de, numa fase inicial, apresentar uma postura passiva, esta foi progredindo ao longo do ano letivo e foi possível participar nas reuniões e ficar encarregue das aulas DT-aluno.

O projeto em que optei por intervir encontrava-se relacionado com a Anorexia Nervosa (AN) e como deveriam agir os professores com os alunos que possam apresentar esse diagnóstico. Este assunto surgiu, pois, uma aluna da minha Direção de Turma foi diagnosticada com Anorexia Nervosa. Isto incentivou-me a estudar como se deve lidar com a doença e como se deve apoiar as pessoas nesses casos, organizando assim uma análise documental direcionada para a AN.

Concluindo, também decorreu a Saída de Campo ao Complexo Desportivo Jamor. Esta permitiu conhecer a organização de uma visita de estudo e a responsabilidade de realizar trajetos com os alunos fora da escola.

Por fim, existe o Seminário, onde o papel do professor transcende a mera execução do conhecimento alheio. A aplicação do conhecimento científico não deve ser separada da investigação, conforme afirmam as abordagens instrumentais. Enfrentar esse desafio requer um compromisso fundamental em várias vertentes: a análise teórica do que é escolhido para ser realizado, o aprofundamento dos fundamentos das técnicas, a formulação e validação das hipóteses que viabilizam a compreensão dos problemas, e a análise das variáveis que influenciam a qualidade das práticas (Bom & Brás, 2003). O trabalho em Seminários possibilita que os estagiários, em grupo, cultivem essa mentalidade de investigação e uma prática de análise da realidade e da sua intervenção, com o intuito de apresentar e debater, no contexto do Grupo, do Departamento Curricular e da escola, os conhecimentos construídos a partir da

pesquisa e da reflexão. Assim sendo, nesta área o essencial é investigar um tema e apresentá-lo ao departamento de Educação Física.

O tema escolhido estava relacionado com o TPC em Educação Física, podendo, assim, relacionar-se com o projeto de Lecionação. Contudo, nesta área o foco incidia sobre o trabalho autónomo do aluno, e demonstrar que pode haver progressos com a utilização do TPC. A primeira parte desse projeto foi implementada na Lecionação, com a prática do trabalho para casa, e a segunda parte resumiu-se ao estudo da matéria, entrevistas a professores e questionários, de forma a entender o ponto de vista dos alunos.

1. Lecionação

A Educação Física é a base do desenvolvimento desportivo e, para uma melhor definição, é importante referir que esta não deve ser diversificada, mas sim eclética. Assim como deve haver uma valorização de uma ação coordenada, e de colaboração entre os professores de Educação Física para a prática. Esta disciplina pretende que os alunos aprendam os vários tipos de atividade física e não apenas orientar para alguma modalidade ao contrário do que pensa uma grande parte da sociedade.

São levantadas preocupações sobre a integração da Educação Física no currículo escolar, que apontam para possíveis desafios na atribuição de um espaço curricular definido para a disciplina. Crum (1993), examina a perceção pública da importância da Educação Física, considerando se é amplamente vista como uma parte integral da educação, ou se é relegada a um papel menos significativo. Também reflete sobre a dualidade da Educação Física: por um lado, é uma disciplina com fundamentos teóricos e práticos que podem contribuir para o desenvolvimento integral dos alunos; por outro, muitas vezes é percebida como uma atividade de lazer ou desportiva com menos ênfase na aprendizagem académica.

Ainda é possível verificar que a Educação Física enfrenta uma crise de identidade que resulta de uma interação complexa entre perceções sociais, desafios curriculares e abordagens de ensino. Contudo, a disciplina pode superar essa crise, enfatizando a importância de reafirmar o seu valor como parte fundamental da educação (Crum, 1993).

Segundo Costa (2010) é crucial que a comunidade científica e profissional reflita sobre a didática que se deve utilizar, garantindo que deverá permitir que se coloque em prática um ensino em Educação Física, respeitando, as seguintes características:

- Promoção de um tempo de aprendizagem suficiente e efetivo num clima motivacional que valorize uma orientação para a tarefa;
- Promoção da aprendizagem dos alunos no que toca a competência e orientação dos objetivos relacionados com a prática de atividades físicas;
- Valorização da investigação e da reflexão para melhorar continuamente o ensino e a sua aprendizagem.

A docência em Educação Física possui características distintas devido a três condições essenciais (Bom & Brás, 2003). Em primeiro lugar, destaca-se o papel único da Educação Física dentro do currículo escolar e das atividades educacionais em geral. Em segundo lugar, requer uma formação inicial obtida por meio de estudos avançados em faculdades especializadas, que possuem um estatuto académico e científico claramente definido. Em terceiro lugar, é crucial

demonstrar plena capacidade de ensino através do Estágio Pedagógico, realizado em contexto escolar e apoiado por um contrato de formação entre a Universidade e a administração escolar. Esse processo visa garantir que as Escolas Secundárias e Básicas sejam locais de formação profissional.

De forma a reunir as melhores condições para a organização das aulas, foi realizada uma caracterização e observação dos espaços de EF disponibilizados pela ESPAV. Foi possível estruturar quais os melhores espaços para realizar determinadas matérias da disciplina, assim como um melhor entendimento do mapa das rotações.

Ficou concluído que o espaço 1 (ginásio) apresenta condições para realizar todas as matérias exceto situações de avaliação de Andebol, Futebol e Atletismo. Apesar de ser possível realizar exercícios critério para praticamente todas as matérias, o facto de o ginásio não ter balizas dificulta as situações de jogo no Andebol e no Futebol. Já o Atletismo não se deve realizar devido à textura do solo, incentivando a várias quedas dos alunos, e também pelo facto de não ser aconselhável realizar Lançamento do peso no pavilhão.

O espaço 2 (ginásio) favorece principalmente a Ginástica e a Dança. A presença de auxílios como espaldar, colchões e trampolins facilita o apoio à Ginástica, seja esta de solo, de aparelhos ou acrobática. Também é bastante vantajoso para a Dança pois tem um espelho, que permite aos alunos guiarem-se e visualizarem os seus movimentos. Este espaço também é uma boa opção para Ténis de Mesa e Aptidão Física.

O espaço 3 é muito bom para as matérias da disciplina em geral, exceto a Ginástica e o Badminton. Visto que não é possível trazer colchões para os espaços exteriores, a Ginástica torna-se uma matéria difícil de executar. Já o Badminton também não é aconselhável para aquele espaço pois, devido ao volante, as condições atmosféricas podem afetar a sua prática com mais facilidade. Contudo, as restantes matérias podem ser realizadas devido à presença de cestos, balizas e uma rede de Voleibol que pode ser montada manualmente.

O espaço 4 apresenta exatamente as mesmas características que o espaço 3, contudo tem um telhado para proteger da chuva. Assim sendo, este espaço acaba por ser um dos que pode ser utilizado em caso de precipitação, tal como os ginásios.

Por fim, o espaço 5 é bom para diversas matérias exceto Basquetebol, Ginástica e Badminton. A ausência de cestos dificulta a situação de jogo formal em Basquetebol neste campo sintético, o drible também seria afetado pelo solo, então acabaria por se tornar mais benéfico trabalhar essa matéria noutro espaço desportivo. A Ginástica e o Badminton também se encontram limitadas neste espaço pelas mesmas razões apresentadas nos espaços 3 e 4.

Tabela 1 - Tabela de Polivalência de Espaços

	1	2+3	4	5	
Futebol	NP	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	
Basquetebol	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	NP	
Voleibol	SA (N. I/E)	Exercitar	SA (N. I/E)	Exercitar	
Andebol	NP	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	
Gin. Solos	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	NP	Exercitar	
Gin. Acrobática	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	NP	Exercitar	
Atl-velocidade	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	
Atl-saltos	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	NP	NP	
Atl- Lançamentos	NP	NP	NP	SA (N. I/E)	
Badminton/raquetes	SA (N. I/E)	NP	NP	NP	
Tenis de Mesa	Exercitar	Exercitar	Exercitar	Exercitar	SA (N. I/E) - situação de avaliação nível introdução e elemental
Dança	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	Não Permite
Condição Física					Exercitar, treino para a avaliação
Corfebol	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	
Orientação	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	
FitEscola	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	SA (N. I/E)	

Com se encontra visível na tabela 1, podemos afirmar que todos os espaços destinados às aulas de Educação Física apresentam, de alguma forma, polivalência para a prática das mais variadas matérias. No entanto, a ESPAV poderia ser ainda mais polivalente, visto que se encontram muitos espaços a vermelho onde não é permitido lecionar as respetivas matérias nas melhores condições. Como tal, a rotação de espaços tem de ser gerida de forma a proporcionar equilíbrio para todos os professores. Ou seja, alternar entre espaços interiores e exteriores, para compensar as matérias que não podem ser lecionadas em todos os espaços.

1.1. Plano da 1ª Etapa

Primeiramente, segundo Bom & Brás (2003) a Lecionação, ainda que sendo um dos processos formativos, deve ser reconhecida como a atividade principal e prioritária dos professores. Contudo, o trabalho do docente não se baseia somente em “dar aulas”.

A Lecionação está dividida em 4 etapas, sendo a primeira a que iremos focar nas 6 semanas iniciais. De acordo com Bom & Brás (2003) a responsabilidade de preparar e estruturar a Lecionação, é partilhada pelo conjunto de professores que integram o Departamento de EF, assim como o orientador e os colegas de estágio. Dessa forma, as decisões de Lecionação e a avaliação de cada professor ganham coerência, tal como sucedeu neste processo.

A turma que lectionei era o 10.º CSE e, como tal, o 10.º ano, sendo o primeiro ano do secundário, apresenta um carácter de revisão dos conteúdos desenvolvidos ao longo do 2.º e 3.º Ciclos do Ensino Básico (Aprendizagens Essenciais, 2022). O que permite que os alunos avancem em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas, ou ainda recuperem conhecimentos em que tenham sentido mais dificuldades. Como é referido nas Aprendizagens

Essenciais (2022), “No secundário, o 10.º ano terá, predominantemente, o carácter de revisão/reforço, no sentido de os alunos não só poderem avançar em determinadas matérias (ou experimentar atividades alternativas), mas também para compensar ou recuperar os alunos/turmas nas áreas em que revelam mais dificuldades”. Este ano de escolaridade, funciona como um período de estabilização das aprendizagens que permitam escolhas bem sustentadas para os anos posteriores (11º e 12.º ano). Assim sendo, é importante existir um reforço da matéria, de forma a completar a formação diversificada do Ensino Básico, visto que facilita a adaptação à mudança de escola e à composição da turma.

No que toca à calendarização da primeira etapa, esta consistiria na Lecionação de um total de 10 aulas em 6 semanas, sendo que uma dessas aulas seria a apresentação.

Tabela 2 - Calendarização da 1ª etapa de lecionação

Calendarização da 1ª Etapa												
Mês	Setembro				Outubro							
Semana	3		4		1		2		3		4	
Dia	21/set	23/set	28/set	30/set	05/out	07/out	12/out	14/out	19/out	21/out	26/out	28/out
Espaço	1	4	1	-	-	3	3	5	5	1	1	4
Aula	1	2	3	-	-	4	5	6	7	8	9	10

A 1ª Etapa é conhecida como a etapa do prognóstico, que inclui a avaliação inicial. De acordo com Carvalho (2017), esta é considerada uma forma de diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos consoante as aprendizagens já obtidas e o processo que teríamos de ter consoante as mesmas.

Como tal, segundo Carvalho (2017) os objetivos fundamentais da primeira etapa de Lecionação passariam por:

- Conhecer os alunos em contexto de Educação Física e criar um bom clima de aula;
- Apresentar o programa de Educação Física desse ano e os respetivos critérios de avaliação;
- Avaliar o nível inicial dos alunos e as suas possibilidades de desenvolvimento no conjunto das matérias de Educação Física, possibilitando a recolha de dados para definir as prioridades e os objetivos dos alunos;
- Identificar alunos «críticos» e matérias prioritárias, assim como recolher dados para uma melhor organização na formação de grupos, potenciando diferentes características conforme as matérias;

- Recolher dados para, em conjunto com os outros professores do grupo, elaborar o plano conjunto (plurianual), estabelecer metas para cada ano de escolaridade e definir objetivos mínimos.

Tendo em conta que um dos primeiros passos é conhecer os alunos, estaria previsto realizar um pequeno questionário ao aluno (apêndice I) logo na primeira aula. A aula de apresentação torna-se importante para obter primeiras impressões relativamente aos alunos e, com a ajuda do questionário, poderia ser uma oportunidade de conhecer os seus interesses; se praticavam algo fora da escola, quais as matérias que mais gostavam, assim como as matérias em que apresentavam maior dificuldade.

É importante acrescentar que, neste processo de avaliação inicial, os alunos deveriam conhecer o programa e o conjunto das matérias de Educação Física a serem trabalhadas, assim como o processo de avaliação. Um dos aspetos a ser trabalhado, seria a aprendizagem dos critérios de avaliação correspondentes ao ano de escolaridade da turma. Seria realizado um teste com perguntas relativamente aos critérios de avaliação (apêndice II). Apesar de não ser com consulta, os alunos teriam acesso aos critérios fornecidos logo nas primeiras aulas, de forma que os conseguissem estudar previamente para o teste.

Apesar dos objetivos fundamentais mencionados por Carvalho (2017) e acordados em reunião de estágio, é essencial mencionar que é possível enumerar diversos objetivos profissionais. Assim, como objetivos de desenvolvimento pessoal, proponho:

- Afirmar a liderança;
- Realizar atividades competitivas e/ou que requeiram trabalho de equipa;
- Procurar adequar o planeamento às necessidades dos alunos.

Ao longo do ano, é imprescindível para um professor ter em conta os critérios M.A.G.I.C (metas, avaliação, gestão, instrução e clima). Para além dos objetivos anteriores, enquanto estagiária de Educação Física, deveria focar-me nestes tópicos:

- Metas - definir objetivos de modo a alcançar os melhores resultados possíveis;
- Avaliação - interpretar capacidades e dificuldades, valorizando as aprendizagens;
- Gestão - organização, sequência e controlo da atividade;
- Instrução - tratamento das matérias pelos alunos e pelo professor;
- Clima - capacidade de construir um clima de aula propício e favorável à aprendizagem.

Mencionando agora o meu plano para as aulas da primeira etapa de Lecionação, este consistiria na consolidação do MAGIC na turma que me pertencia (10°CSE). Como tal,

primeiramente procuraria interpretar as capacidades dos alunos, tanto as matérias em que se encontrariam mais confortáveis, como as suas limitações.

Tal como já foi mencionado, nesta fase inicial tratar-se-ia exclusivamente de avaliar as capacidades dos alunos. Sendo assim, as aulas iriam focar-se na realização de jogo formal e situações formais de avaliação onde a observação é o instrumento essencial. Ainda assim, pretendia-se realizar uma ficha de observação para cada matéria da avaliação inicial, com o nome dos alunos e registo dos destaques da turma (apêndice III). Na área da Aptidão Física também seriam realizados os testes do FITescola, para ver quem se encontraria na zona saudável e quem sentiria mais dificuldades. Por fim, a área dos conhecimentos decorreria apenas através do teste dos critérios de avaliação, visto que o foco desta etapa incidiria apenas nas capacidades físicas dos alunos.

1.2. Balanço da 1ª Etapa

Na 1.ª etapa o professor tem de ficar com uma ideia clara sobre quais os alunos com mais dificuldades em cada matéria, e quem se apresenta mais atrasado em relação ao programa correspondente a esse ano de escolaridade. Também é essencial conhecer a aptidão dos alunos e a forma como evoluem na aprendizagem, para que se possam selecionar os objetivos e as prioridades para a fase seguinte (Ministério da Educação & Bom, 1992).

A etapa Avaliação Inicial/Prognóstico decorreu durante 6 semanas, o que supostamente implicava um total de 12 aulas de Educação Física. No entanto, devido ao Dia Europeu do Desporto (30 de setembro) e ao feriado nacional (5 de outubro), só foi possível realizar 10 aulas, o que limitou ligeiramente a avaliação.

Ainda mencionando limitações/dificuldades nesta etapa, dois alunos optaram por sair da turma: um por mudar de escola e outro por mudar de área, e dois alunos novos ingressaram na turma no final de outubro. Um dos fatores importantes a ter em conta para a organização e planeamento das aulas é o número de alunos e, consequentemente, os grupos de trabalho. Sendo assim, a ausência dos dois alunos e a presença dos colegas novos, acabou por interferir com a avaliação inicial, criando lacunas. Este acréscimo de dois alunos no final da etapa, não os favorece, uma vez que a grande maioria das matérias já tinha sido colocada em prática.

A primeira aula foi somente apresentação dos alunos e dos professores, e preenchimento do questionário inicial. Até à interrupção, devido ao feriado e ao Dia Europeu do Desporto na Escola, os alunos foram avaliados em Basquetebol, Andebol e Voleibol, matérias estas que eram mais favoráveis aos espaços.

Após a interrupção, as aulas começaram a ser mais diversificadas em termos de matéria. Neste período de tempo foi possível observar matérias dentro das Atividades Físicas, tais como: Basquetebol, Futebol, Andebol, Voleibol, Dança, Corfebol e Ginástica de Solo. Contudo, ainda não tinha tido hipótese de observar Badminton, Atletismo e Orientação. Apesar das matérias mencionadas já terem sido observadas, necessitam de uma maior consolidação. Os testes do FITescola para a área da Aptidão Física também já tinham sido realizados, contudo faltavam os alunos que tinham sido recentemente adicionados à turma.

A Área dos Conhecimentos ainda não tinha sido avaliada. Apenas tinha decorrido um teste sobre os critérios de avaliação em Educação Física, que nos permitiu identificar quem os tinha compreendido. Nesse mesmo teste, ficou confirmado que os alunos se encontravam com dificuldades em compreender os critérios. Sendo assim, foi realizada uma aula de dúvidas, onde houve uma explicação sucinta dos critérios de avaliação e de como a turma seria avaliada.

Dentro do trabalho em aula, procurei sempre uma instrução concisa dos exercícios e, enquanto os alunos se encontravam em prática, procurava um grupo que efetuasse uma boa realização para demonstrar aos restantes colegas. Assim, estes acabavam por ter oportunidade de assistir ao que o professor interpreta como o exercício eficaz e bem conseguido. Ainda é possível afirmar que tentava proporcionar um clima motivacional para que os alunos se sentissem motivados para aprender e melhorar as suas capacidades.

Na 1ª etapa é importante estabelecer regras e rotinas para os alunos, de forma a rentabilizar o tempo de prática e aumentar a sua qualidade, permitindo que o professor se foque nas questões de disciplina e organização (Ministério da Educação & Bom, 1992). A minha estratégia como professora foi estabelecer uma rotina no início e no fim da aula, onde os alunos têm de cumprimentar e despedir-se da professora. No início de todas as aulas, os alunos cumprimentavam-me com um aperto de mão. Este gesto, para além de estabelecer uma relação direta com os alunos do 10.º CSE, também me permitia entender quem se encontrava presente na aula. Ainda em relação às presenças, fazia questão de contar os alunos enquanto estes corriam na fase inicial da aula, garantindo quem poderia estar em falta.

Ainda no início da aula, procurava estar de frente para os alunos ou em meia-lua, de modo a ser vista por todos. Nesse momento dava informações concisas sobre a aula, recorrendo ao questionamento, para averiguar se os alunos compreenderam. Até porque, segundo Martins, Gomes & Costa (2017), algumas das técnicas para uma boa informação inicial são: utilizar um processo económico de verificar presenças, posicionar-se de forma a ser visto e ver todos os alunos e certificar-se que a mensagem é compreendida, privilegiando o questionamento.

No que toca à atitude dos alunos face à disciplina de Educação Física, tal como mencionado em Pereira, Costa & Diniz (2017), os alunos do sexo masculino acabaram por manifestar uma atitude mais favorável, comparativamente aos do sexo feminino. Os mesmos autores afirmam ainda que as razões apresentadas pelos piores alunos como justificação para não gostar da disciplina, está relacionado com a falta de competência desportiva que apresentam, como é o caso de uma aluna na turma 10.º CSE.

Por fim, Martins, Gomes & Costa (2017) referem que os alunos, para além de precisarem de se sentir seguros e apoiados, perdendo assim o medo de errar nas tarefas, também necessitam de atividades desafiantes e práticas motoras diversificadas. Tendo em conta os níveis dos alunos e a falta de competência de uma aluna em específico, esses estímulos são importantes para manter uma boa dinâmica de aula e motivar todos os alunos, incluindo aqueles que se sentem menos capazes.

1.3. Plano da 2ª Etapa

Tal como já foi afirmado, no início do ano letivo o professor realiza uma avaliação diagnóstico das competências e conhecimentos iniciais dos alunos. Esta avaliação inicial fornece informações valiosas para prever as aprendizagens possíveis. Com base nesse diagnóstico, o docente estabelece metas educacionais a serem alcançadas e a organização das aulas durante a primeira metade do período escolar, até ao período do Carnaval (Ministério da Educação & Bom, 1992).

A seleção dessas metas é um processo cuidadoso. O professor prioriza as habilidades essenciais que os alunos devem adquirir, como fundamento para o progresso posterior. Além disso, são identificadas as situações de prática mais adequadas para a aplicação e consolidação dessas habilidades.

Uma vez definidos os objetivos, o próximo passo é a organização de um conjunto de aulas com uma estrutura uniforme. Esse planeamento pedagógico visa, não apenas a transmissão do conteúdo, mas também a criação de um ambiente de aprendizagem propício para elevar a qualidade da participação dos alunos. Através da consistência na estrutura das aulas, o professor proporciona aos alunos a oportunidade de desenvolverem as suas competências de forma progressiva, tornando possível a realização dos objetivos estabelecidos.

A calendarização da segunda Etapa Prioridades, equivalia a um total de 17 aulas em 8 semanas e meia. Esta etapa decorreu do dia 2 de novembro até à primeira semana de janeiro, dia 6, incluindo assim a interrupção de Natal.

Tabela 3 - Calendarização da 2ª etapa de Lecionação

Calendarização da 2ª Etapa																		
Mês	Novembro									Dezembro						FÉRIAS	Janeiro	
Semana	1		2		3		4		5	1	2		3		4		1	
Dia	02/nov	04/nov	09/nov	11/nov	16/nov	18/nov	23/nov	25/nov	30/nov	02/dez	07/dez	09/dez	14/dez	16/dez	21/dez		04/jan	06/jan
Espaço	4	3	3	5	5	1	1	4	4	3	3	5	5	1	1		4	4
Aula	11	12	13	14	15	-	16	17	18	19	20	21	22	23	-		24	25

O período que abrange o início do ano até ao Carnaval é de extrema relevância, pois representa a base para o restante do ano letivo. Embora a maior parte das matérias já tivesse sido analisada, ainda era necessário consolidá-las para incluir as dificuldades e limitações de todos os alunos da turma. Só assim seria possível estabelecer objetivos para os mesmos e novas metas para as aulas.

Nesta etapa, uma vez que já seria possível conhecer as limitações dos alunos, os objetivos acabariam por ser mais específicos, focando nas prioridades de cada um. Contudo, dada a impossibilidade de avaliar todas as matérias, os objetivos acabariam por ser mais generalizados, permitindo observar quem conseguiria realizar os principais conceitos de todas as matérias.

Nos Jogos Desportivos Coletivos de invasão, o foco seria analisar se os alunos conseguiriam reconhecer-se como defesas, acrescentando ainda a armação do braço no Andebol e o lançamento na passada no Basquetebol. No Voleibol, a prioridade seria focar nos passes altos e nas situações de cooperação 2+2 conforme a tabela 4.

.

Tabela 4 - Objetivos da turma para Jogos Desportivos Coletivos (2ª etapa)

Matéria	Objetivos	Exercícios	Alunos
JDC			
Andebol	Reconhecer-se como defesa	Situação de jogo com superioridade numérica: - situação 2vs1 simples - situação 3vs2 simples	Todos
	Armação do braço		
Basquetebol	Reconhecer-se como defesa	Situação de jogo com superioridade numérica: - situação 2vs1 simples - 2vs1 com situação de contra ataque após recuperação de bola	Todos
	Lançamento na passada		
Futebol	Reconhecer-se como defesa e controlo de bola	Situação de jogo com superioridade numérica: - jogo dos 6 - 2vs1 com situação de contra ataque após recuperação de bola	Todos
Voleibol	Passes altos	Condição Física e jogos limitados para fortalecer o passe e a sua técnica.	Todos
	Situação de jogo 2 + 2	Jogos de cooperação onde o objetivo passa por manter a bola em jogo.	

Nas outras matérias, as que apresentariam objetivos mais específicos seriam Ginástica e Dança, visto que foram devidamente avaliadas e os alunos já as tinham abordado em anos anteriores. Na Ginástica o objetivo passaria por garantir que os alunos se sentiram confortáveis com a matéria, e a Dança os alunos dariam início à coreografia de Rumba Quadrada que seria lecionada. No Atletismo, no Badminton e na Orientação, o principal objetivo seria consolidar a avaliação inicial com uma realização frequente das tarefas dessas matérias, e observação juntamente com registos de possíveis limitações. Por fim, o Corfebol, matéria desconhecida pelos alunos, e de forma a introduzir a matéria, começaríamos pelo Monocorfebol recorrendo aos cestos de Basquetebol, conforme a tabela 4.

Tabela 5 - Objetivos da turma para as restantes matérias (2ª etapa)

Matéria	Objetivos	Exercícios	Alunos
Outras			
Atletismo	Realizar corretamente a técnica do Lançamento do Peso	A pares realizar inúmeras vezes o exercício	Todos
	Realizar corrida de barreiras sem limitações		
Badminton	Situação de jogo 1 + 1	Jogos de cooperação onde o objetivo passa por manter o volante em jogo e treinar os diferentes batimentos.	Todos
Corfebol	Dar início ao monocorfebol	Recorrendo aos cestos e ao campo de basquetebol, implementar regras de corfebol como a ausência de drible.	Todos
Dança	Dar início à coreografia base do nível I	Aprendizagem do Passo base, passo progressivo e volta e contra-volta Coreografia: 1 passo base, 1 progressivo, 1 passo base, 1 progressivo, 1 passos base, 1 volta-contravolta	Todos
Ginástica	Garantir que os que se sentem confortáveis com Ginástica de solo cumpram o Nível I	Foco inicial nos rolamentos simples, tanto para a frente como para trás. Quem não se sentia confortável realizava num plano inclinado.	Todos
Orientação	Realizar avaliação inicial	Para os alunos serem bem sucedidos tinham de realizar os 20 pontos corretamente em 15 minutos. Nesta fase inicial o objetivo é ver a quantidade de pontos corretos e o tempo em que realizaram a tarefa.	Todos

Os grupos de trabalho seriam principalmente heterogéneos, nos quais alunos com diferentes níveis de habilidade são designados para realizar a mesma tarefa. Essa abordagem, para além de ser a aconselhada, é particularmente benéfica dando ênfase à criação de um ambiente motivacional orientado para o desenvolvimento de competências. A estratégia de grupos heterogéneos promove a construção de valores fundamentais, tais como o respeito pela diversidade, a inclusão e a colaboração entre os alunos (Martins, Gomes & Costa, 2017).

Relativamente à Aptidão Física o objetivo seria trabalhá-la levemente. O início das aulas seria sempre com uma pequena corrida entre 2 e 3 minutos. Logo após esse aquecimento, seria implementado um exercício em que a condição física estaria relacionada com a matéria que seria lecionada em aula. Dessa forma, os alunos poderiam trabalhar esses dois pormenores simultaneamente. Ainda para procurar promover a Aptidão Física, um dos principais objetivos seria manter os alunos sempre em prática e evitar qualquer tempo morto de transição. Assim, para além de tentar estimular o Tempo Potencial de Aprendizagem (Martins, Gomes & Costa, 2017), também conseguiria manter os alunos em atividade constante.

Por fim, em relação à área dos Conhecimentos, estaria planeada a apresentação inicial de um PowerPoint com a matéria que deve ser estudada pelos alunos, e que é a mesma, tanto para o nível Introdução, como para o nível Elementar. Assim sendo, a única forma de distinguir estes dois níveis seria através da forma como seriam colocadas as questões em situação de teste. Após a apresentação da matéria, seria realizado um exercício onde os alunos teriam de identificar possíveis erros que poderiam ocorrer no Suporte Básico de Vida. Como tal, numa fase inicial, o foco seria simplesmente a apresentação da matéria e a introdução ao seu estudo.

1.4. Balanço da 2ª Etapa

Na etapa Prioridades podemos concluir que foi possível finalizar a avaliação inicial dos alunos, incluindo os alunos novos que tiveram uma chegada tardia. Foi possível consolidar a avaliação inicial, assim como os alunos críticos nas diversas matérias. Na tabela 5, podemos observar os alunos críticos (tom azul nas respetivas matérias), que se destacaram positivamente no cumprimento dos objetivos. Podemos também observar os alunos críticos que se destacaram pela negativa (tom vermelho), no que toca à capacidade de cumprir objetivos. Podemos associar o tom verde a um destaque razoavelmente positivo, e o tom amarelo a um destaque razoavelmente negativo.

Também foram realizados os testes do FITescola, mais propriamente: vaivém, agilidade, impulsão horizontal, extensões de braços, abdominais, senta e alcança e flexibilidade de ombros. Na Aptidão Física a maior parte dos alunos situam-se dentro da zona saudável (cor verde) como podemos observar no lado direito da tabela 5.

Tabela 610 - Registos da Avaliação Inicial

Ficha de Avaliação Inicial																			
		JDC				Ginástica Solo	Dança Sociais	Atlet.	Badminton	Corfebol	Aptidão Física								
		A	F	B	V						Vai-vém	Agilidade	Imp. Horizont.	Flexões	Abdom.	Flex. Omb.	Sent e alc.		
Nº	Alunos															D	E	D	E
1	AC										30	14,06	1,54	1,65	6	22		25	23
2	AS										29	10,22	2,3	2,41	20	58		14	9
3	DS										20	13,5	1,51	1,49	6	44		25	24
4	D										45	12,07	2,02	1,93	21	54		22	25
5	EQ										72	11,23	2,32	2,15	30	57		19	18
6	FO										50	10,23	2,16	2,32	30	62		23	23
7	JM										20	12,75	1,56	1,63	7	31		23	26
8	LP1										38	13,49	1,47	1,52	6	30		22	24
9	LP2										48	12,76	1,49	1,53	10	8		35	35
10	LS										30	12,33	1,49	1,49	3	41		29	29
11	LF										32	13,5	1,44	1,37	8	40		22	23
12	LA										74		1,72	1,86	20	83		20	20
13	MS										80	11,01	1,93	1,92	20	59		22	20
14	PA										87	10,46	2,26	2,3	19	55		21	20
15	RL										85	9,39	1,85	2,03	21	48		31	27
16	RF										16	13,3	1,52	1,49	5	30		27	25
17	RE										52	10,98	1,31	1,39	16	31		18	10
18	RM										70	9,79	1,85	1,71	10	26		16	12
19	SA										42	12,58	1,35	1,37	8	38		27	27
20	TM										95	11,28	2,14	1,95	31	73		21	21
21	TG										97	11,29	2,09	2,15	17	69		17	12
22	VS										101	10,44	2,35	2,49	33	75		23	21
23	WC										42	11,72	2,12	2,27	22	73		19	17
24	YM										36	11,5	1,56	1,67	6	0		14	12
25	YP										58	9,53	2,26	2,12	20	21		18	12

De uma maneira geral, a turma apresentou melhorias e nesta etapa já foi possível abordar os três tópicos de avaliação: Atividades Físicas, Aptidão Física e Área dos Conhecimentos.

Tendo em conta o progresso dos alunos nas Atividades Físicas, já foram observadas melhorias significativas enquadradas com Ginástica, Dança, Atletismo, Basquetebol e Voleibol. Na Ginástica, os alunos críticos apresentavam dificuldades nas cambalhotas que terminavam de pés juntos, tanto para a frente como para trás. Enquanto anteriormente 9 alunos não eram capazes de realizar esses elementos, atualmente só 5 não conseguem e, mesmo assim, apresentam grandes progressos na cambalhota à frente terminando a pés juntos. Na Dança, os alunos tinham uma grande dificuldade em integrar o ritmo da música e no assimilar dos passos. Contudo, demonstraram um grande empenho e a grande maioria dos alunos consegue integrar a coreografia de Rumba Quadrada Nível Introdução, por enquanto nos passos básico e progressivo. No que toca ao Atletismo, os alunos apresentaram uma grande eficácia na assimilação da técnica do lançamento do peso. Por fim, no Basquetebol e no Voleibol, os alunos mostraram dedicação à tarefa e cooperação com os colegas, promovendo assim um melhor funcionamento destas matérias.

Ainda assim, é possível afirmar que houve matérias definitivamente prioritárias, tais como: Dança, Ginástica, Orientação, Atletismo e Voleibol. Na Dança e na Ginástica apesar do progresso ser notório, ainda há muitos aspetos a serem trabalhados, uma vez que ainda há alunos

a não conseguirem realizar a sequência completa de nível Introdução. Como tal, o objetivo é trabalhar as matérias sempre que possível, principalmente a Dança, visto que nem todos os espaços apresentam condições para a Ginástica.

A grande maioria dos alunos não realizou Orientação nos anos anteriores, o que gerou uma grande dificuldade na compreensão e, por sua vez, na eficácia da matéria em si. Nesta matéria, a melhor opção para um bom entendimento da sua execução, é a realização da Orientação em Estrela, onde os alunos são direcionados a um ponto, e têm de voltar para o professor com o ponto correto. Esta regressão acaba por ser útil, visto que o objetivo é fazer um ponto de cada vez, e isso ajuda os alunos a interpretar melhor o mapa e o seu registo.

No Atletismo, apesar dos progressos no lançamento do peso, ainda há uma grande dificuldade na corrida de barreiras. Nesta matéria é importante recorrer ao Dossier do Professor (Atletismo, 2012), que apresenta imensas soluções para todas as suas vertentes. Uma das mencionadas, é a utilização de marcas para a contagem dos passos entre barreiras e outra é a execução exaustiva da técnica correta.

O Voleibol também apresentou melhorias, contudo, há alunos que são muito limitados tecnicamente, o que acaba por limitar a sua prestação, pelo que é um aspeto importante a ser trabalhado. Assim, optei por prolongar o trabalho em cooperação, juntando diferentes pares heterogéneos de forma que a bola se mantenha em jogo.

Na Área da Aptidão Física, apenas 8 alunos precisavam de melhorar e realizar os testes do FITescola, no entanto, 4 desses mesmos alunos apresentavam grandes dificuldades na aptidão aeróbia, e os outros 4 tinham limitações na flexibilidade. Era importante fornecer um plano diferenciado para estes alunos durante as aulas, e integrar o TPC de Educação Física, de forma a procurar resultados positivos.

Por fim, a Área dos Conhecimentos onde ainda não se tinham adiantado quaisquer conteúdos. Contudo, como estava planeado, foi lecionada a matéria do Suporte Básico de Vida através de um PowerPoint e foram realizados dois trabalhos no âmbito dessa matéria: um onde tinham de identificar possíveis erros nas manobras de Suporte Básico de Vida, e outro onde tinham de realizar um vídeo sobre como que se deve proceder nestas circunstâncias, juntamente com um guião onde são descritos os passos que devem ser cumpridos.

Relativamente à minha prestação em aula, também houve progressos. O clima da aula encontrava-se bastante positivo, seja nas relações aluno-aluno como professor-aluno. A meu ver, o ambiente em aula estava propício para um bom desenvolvimento da turma.

1.5. Plano da 3ª Etapa

Durante os períodos de férias, os alunos costumam enfrentar uma falta de atividade física regular, contrariamente à que é oferecida nas aulas de Educação Física. Isso pode levar a possíveis interrupções no processo de aprendizagem, tornando essencial que o professor reveja e consolide os conhecimentos adquiridos nas etapas anteriores (Ministério da Educação & Bom, 1992). Especificamente, após as férias de Natal e Páscoa, nas fases finais da 2ª e da 3ª etapa, o foco direciona-se não apenas para rever e fortalecer esses conhecimentos, mas também para permitir que o professor avalie o grau de alcance dos objetivos estabelecidos. Então o docente tem o intuito de definir novos desafios e, se necessário, reestruturar as atividades e a dinâmica da turma. Essa abordagem visa preservar a continuidade da aprendizagem, enquanto se adapta o plano de ensino de acordo com o progresso e as necessidades individuais dos alunos.

Na 3ª etapa Progresso, tal como na etapa Prioridades, para além de rever e consolidar as aprendizagens efetuadas, as unidades didáticas devem permitir ao professor avaliar o grau de execução dos objetivos, para definir novos desafios e, se necessário, reorganizar as atividades e a turma (Ministério da Educação & Bom, 1992). Como tal, seria reorganizada a turma e a definição de grupos para cada atividade, após a observação e a eficácia de grupos que tivessem de ser alterados.

Esta etapa seria dividida em duas unidades didáticas, como podemos observar nas tabelas 6 e 7. A primeira baseia-se na avaliação de final de semestre, onde temos de classificar os alunos e as suas prestações. A segunda trata-se de planear o progresso dos alunos de acordo com a suas prioridades e os objetivos da etapa.

Tabela 7 - Calendarização da 3ª Etapa (parte 1 - avaliação)

Calendarização da 3ª Etapa (Parte 1 - Avaliação)										
Mês	Janeiro						Fevereiro			
Semana	1		2		3		1		2	
Dia	11/jan	13/jan	18/jan	20/jan	25/jan	27/jan	01/fev	03/fev	08/fev	10/fev
UD	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Fim
Espaço	4	3+2	3+2	5	5	1	1	4	4	1º
Aula	24	25	26	27	28	29	30	31	32	semestre

Tabela 8 - Calendarização da 3ª Etapa (parte 2 - progresso)

Calendarização da 3ª Etapa (Parte 2 - Progresso)												
Mês	Fevereiro	Março										Abril
Semana	4	1		2		3		4		5		1
Dia	24/fev	01/mar	03/mar	08/mar	10/mar	15/mar	17/mar	22/mar	24/mar	29/mar	31/mar	05/abr
UD	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Espaço	5	3+2	5	5	1	1	4	4	3+2	3+2	5	5
Aula	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44

A primeira Unidade Didática (avaliação) decorre de 11 de janeiro a 10 de fevereiro, apresentando assim 8 aulas. Uma vez que estaríamos no fim do semestre seria necessário classificar os alunos e as suas capacidades nas 3 áreas: Atividades Físicas, Aptidão Física e Área dos Conhecimentos. Sendo assim, o objetivo principal seria finalizar as avaliações em todas as áreas. Na área das Atividades Físicas decorreriam momentos formais de avaliação em todas as matérias. A avaliação teria como base a observação do grupo de estágio pedagógico, para que se tornasse o mais viável possível, assim como na avaliação da Aptidão Física. Relativamente à Área dos Conhecimentos, visto que só estariam disponibilizadas 8 aulas, esta seria avaliada através dos trabalhos realizados anteriormente. Ou seja, quem tivesse realizado corretamente o trabalho cumpriria o nível Introdução. Caso o trabalho não se encontrasse suficiente, não cumpriria o nível Introdução.

A segunda parte desta etapa começaria depois da interrupção de semestre (dia 22 de fevereiro), que decorre entre 11 e 22 de fevereiro, e onde seriam definidas as classificações finais de semestre dos alunos. Nesta Unidade Didática pretende-se dar foco às prioridades dos alunos e ao seu progresso. Sendo assim, é importante definir o nível dos alunos e os objetivos gerais e individuais para a turma e para os alunos, respetivamente. Deve ainda haver exercícios base em cada matéria, de forma que haja correção e margem para progresso. Nos JDC, seria acessível manter os objetivos anteriores para os alunos que ainda apresentassem dificuldades, e promover uma evolução gradual, como podemos observar na tabela 8. No Andebol, acrescentou-se a organização no campo, e um dos exercícios seria a divisão do campo para um melhor entendimento do posicionamento. No Basquetebol, para além dos objetivos anteriores, juntou-se o drible na zona central, visto que era algo que os alunos não executavam, e a organização em campo. Pretendia ainda juntar o passe e o corte para os alunos que até à data se mostrassem aptos nos objetivos estipulados. No Futebol, também se adicionou a organização em campo, visto que os alunos tinham dificuldade, principalmente as raparigas. Por fim, no Voleibol havia intenção de acrescentar o serviço e as finalizações intencionais, mas só após os alunos realizarem corretamente a dinâmica dos três toques. No Voleibol, seria possível ajustar a situação de avaliação de 2+2 para 2x2, em alguns casos que cumprissem os requisitos e necessitassem de continuar essa progressão.

Tabela 9 - Objetivos da turma para os Jogos Desportivos Coletivos (3ª Etapa)

Matéria	Objetivos	Exercícios	Alunos
JDC			
Andebol	Reconhecer-se como defesa	Situação de jogo com superioridade numérica: - 2vs1 com situação de contra ataque após recuperação de bola - 3vs2 com situação de contra ataque após recuperação - jogo com guarda-redes avançado sempre que têm posse da bola	AC,DS,J,LP1,LP2,LS,LF,RF,SA, YM,YP
	Armação do braço		AS,DS,JM,LS,LF,LA,RF, YM,YP
	Remate em salto		AC,AS,DS,JM,LP1,LP2,LS,LFA5, RF,SA
	Organização no campo	Situação de jogo limitado: - dividir o campo por 3/4 corredores e durante o jogo os alunos sempre que atacam têm de ocupar todos os corredores	D,EQ, FO,MS,PA, RL,RE,RM, TM,TG,VS,WC
Basquetebol	Reconhecer-se como defesa	Situação de jogo com superioridade numérica: - 1vs0 para aprendizagem mais simplificada - 2v1 situação simples - 2vs1 com situação de contra ataque após recuperação de bola	AC,DS,J,LP1,LP2,LS,LF,RF,SA
	Lançamento na passada		AC,AS,DS,J,LP1,LP2,LS,LF,RF,S A, YM
	Drible na zona central	Situação de jogo limitado: - dividir o campo por 3/4 corredores e durante o jogo os alunos sempre que atacam têm de ocupar todos os corredores - o jogador que tem a posse da bola deve encontrar-se nos corredores centrais	D,EQ,FO,MS,PA,RL,RE,RM, TM,TG,VS,WC
	Organização no campo		Todos
	Passe e corte	Situação de jogo de igualdade numérica: Realizar o passe e corte com defesa sombra	D,EQ, FO,MS,PA, RL,RE,RM, TM,TG,VS,WC
Futebol	Reconhecer-se como defesa e controlo de bola	Situação de jogo com superioridade numérica: 3vs1 situação simples	AC,AS,DS,J,LP1,LP2,LS,LF,RF,S A
	Organização no campo	Situação de jogo limitado: - dividir o campo por 3/4 corredores e durante o jogo os alunos sempre que atacam têm de ocupar todos os corredores - o jogador que tem a posse da bola deve encontrar-se nos corredores centrais	Todos
Voleibol	Passes altos	Condição Física e jogos limitados para fortalecer o passe.	AC,AS,DS,LS,LA,LF,MS,RF,SA, WC,YP
	Serviço	Jogos de serviço e serviço na sequência de jogo	D,EQ,FO,JM,LP1,LP2,PA,RL,RE, RM,TM,TG, VS, YM
	Dinâmica dos 3 toques	Situação 3vs3: A bola tem de passar por todos os jogadores e o 2º passe deve ser realizado pelo passador	Todos
	Finalizações intencionais	Situação de jogo: após o passe do passador realizar finalizações intencionais em passe ou em remate	Todos

Nas outras matérias também foi possível adicionar objetivos, mas neste caso muitas das matérias procuravam uma progressão geral. No Atletismo, o lançamento do peso continuou a ser realizado passo a passo. Já a corrida de barreiras apresentava uma sequência conforme a limitação do aluno: passar a barreira com a técnica correta, realizar os passos entre uma marca e a barreira, passá-la corretamente e, por fim, realizar o mesmo, mas com duas barreiras. No Badminton, o objetivo era dar início ao 1vs1. Procurámos dinamizar os batimentos com áreas bónus e implementámos o jogo de serviço. Na matéria do Corfebol, ainda foi possível introduzir algumas regras como o corte ao cesto através do jogo 3vs3 a meio-campo.

Nas matérias prioritárias optei por incluir a consolidação do nível Introdução a Dança, finalizando o passo da volta e contravolta e introduzir o nível Elementar com os passos: Volta Circular da senhora e do senhor, e o “New Yorker”. Na Ginástica, uma vez que não era possível concluir o nível Introdução com os alunos que apresentavam receio nos elementos, então

juntamente com os alunos incapazes de finalizar este nível, optei por abordar a ginástica acrobática. Para serem bem-sucedidos teriam de realizar 3 figuras de pares e 3 figuras de trios do nível I. Com os restantes alunos, o objetivo era consolidar a sequência de Introdução e dar início a sequência de nível Elementar (cambalhota à frente pernas afastadas, cambalhota atrás pernas juntas e estendidas, cambalhota saltada, rodada, pino cambalhota, ponte, avião). Por fim, na Orientação os alunos iriam realizar o nível Introdução diversas vezes com diferentes pares, de forma a conseguirem cumprir os 19/20 pontos em 15 minutos. Só após essa concretização seria possível realizar o nível Elementar fora da escola. Nesta matéria, os grupos heterogéneos foram imprescindíveis, principalmente para os alunos que apresentavam dificuldades.

Sendo assim podemos observar na tabela 9 todos os objetivos planeados para a 3ª etapa, onde pretendia guiar os alunos para um bom desenvolvimento e finalizar pequenos pormenores na etapa final.

Tabela 10 - Objetivos da turma para as restantes matérias (3ª Etapa)

Matéria	Objetivos	Exercícios	Alunos
Outras			
Atletismo	Realizar corrida de barreira, ultrapassando as limitações	A pares realizar inúmeras vezes o exercício, com correção de colegas comparando a técnica com os alunos que executam corretamente. Realizar sequência de exercícios corretamente: 1 - passar 1 barreira 2 - passos entre barreiras e passar 1 barreira 3 - passos entre barreiras e passar 2 barreiras	Todos
	Realizar corretamente a técnica do Lançamento do Peso	A pares realizar inúmeras vezes o exercício	Todos
Badminton	Dinamizar tipos de batimentos	Jogos de 1vs1 com áreas bónus caso o volante termine lá	Todos
	Serviço	Jogos de serviço e serviço na sequência de jogo	
Corfebol	Jogar em meio campo 3vs3	Após a introdução contextualizar o que foi realizado com o campo e o cesto de Corfebol. Em jogo reduzido, implementar regras e táticas do corfebol para criar rotina	Todos
Dança	Garantir que todos cumprem nível introdução	Realizar inúmeras repetições ao longo das aulas para consolidar	Todos
	Introduzir o nível E	Nível I: 1 passo base, 1 progressivo, 1 passo base, 1 progressivo, 1 passos base, 1 volta-contravolta Nível E: Volta circular da senhora e do senhor e new yorker	Todos
Ginástica	Garantir que os alunos cumprem a maior parte da sequência de nível introdução. Sequência: cambalhota à frente, cambalhota à frente de pernas afastadas (plano inclinado), cambalhota atrás, cambalhota atrás pernas afastadas, introdução da roda, introdução do pino		Todos exceto, AS,LA,MS,PA,RF,RE,RM,VS,YM
	Introduzir o nível E	Introduzir os elementos de nível E. Elementos: cambalhota à frente pernas afastadas, cambalhota atrás pernas juntas e estendidas, cambalhota saltada, rodada, pino cambalhota, ponte, avião	AC,DS,D,EQ,JM,LP1,LP2,LS,LF,RL,SA,TM,TG,WG,YP
	Ginástica acrobática	Para além de treinarem os elementos de ginástica de solo que se sentem aptos e sem qualquer receio, estes têm como objetivo realizar 3 figuras de pares e 3 figuras de trios de nível introdução.	AS,LA,MS,PA,RF,RE,RM,VS,YM
Orientação	Cumprir o Nível I	Cumprir 19/20 pontos corretos em 15 minutos.	Todos
	Introduzir o Nível E	Cumprir a prova de orientação fora da escola.	Apenas quem conseguir cumprir o Nível I

Na Aptidão Física, seria implementado o TPC em Educação Física aos alunos que apresentam dificuldades nesta área. O objetivo seria que a turma se encontrasse toda na zona saudável na bateria dos testes FITescola, ou seja, tivesse 1 teste de aptidão aeróbia, 1 teste de força e 1 teste de flexibilidade dentro da zona saudável. Durante o decorrer das aulas também seria implementado um plano diferenciado para os alunos que apresentassem essas limitações. Além disso, também seriam implementados exercícios de condição física dentro das matérias das Atividades Físicas, de modo a trabalharem os dois simultaneamente.

Na Área dos Conhecimentos, seria realizado um teste de conhecimentos a pares e com consulta, e só depois seria feito o teste individual sem consulta. Teste esse que seria direcionado para o nível Elementar, de forma a garantir mais um meio de estudo e verificar quais os alunos mais confortáveis com a matéria. É possível observar o enunciado do teste no apêndice IV.

1.6. Balanço da 3ª Etapa

A 3ª etapa encontrava-se dividida em duas fases: a Avaliação e o Progresso. Tendo em conta que esta decorreu de 11 de janeiro a 5 de abril, acabou por se enquadrar com o fim do semestre, o que justifica a fase de avaliação. Só após o período de férias entre semestres é que demos início ao progresso dos alunos.

Na avaliação das Atividades Físicas foi possível observar mais atentamente em que nível se encontravam os alunos e, por sua vez, reorganizar grupos e objetivos de forma a haver um maior progresso da turma em geral. Também decorreram momentos de certificação, semelhantes a momentos de aferição, que permitiram uma melhor consistência na avaliação, e nos indicadores de desempenho presentes nos Jogos Desportivos Coletivos. Esta certificação foi realizada com a junção de duas turmas de secundário. No caso da minha turma, a junção foi 10.ºCSE e 12.ºCT4. Estas turmas eram avaliadas pelos seus próprios professores e por outro professor “neutro”. Os professores “neutros” tinham a função de observadores e críticos em relação ao jogo que decorria. O objetivo era selecionar alguns alunos para jogarem com os alunos da outra turma. Os critérios utilizados para escolher os alunos foram: número reduzido de aulas, comportamentos desviantes excessivos, dúvidas no nível do aluno e consolidar/confirmar o nível dos que já foram avaliados. As matérias escolhidas para a avaliação foram Basquetebol, situação de 4x4, e Andebol, situação de GR+4x4+GR.

Nessa fase de avaliações, foram realizadas situações formais de avaliação, ou seja, nos Jogos Desportivos Coletivos e Badminton realizou-se situação de jogo formal. No Atletismo, tinham de realizar a corrida de barreiras corretamente e o lançamento do peso com a técnica correta. Já na Ginástica e na Dança, a avaliação baseou-se exclusivamente no Nível Introdução,

devido às limitações dos alunos. Contudo, quem conseguisse cumprir todos os requisitos deste nível sem ajudas ou dificuldades, ficaria com classificação I+, uma vez que se apresentavam capazes para trabalhar o nível seguinte. A matéria mais limitada e condicionada foi Orientação. Para que os alunos tivessem nível Introdução, teriam de errar no máximo 18 em 20 pontos e realizar a tarefa em 15 minutos, sendo que, nenhum da turma 10ª CSE conseguiu. Como tal, será uma das matérias prioritárias a ser trabalhada nesta etapa. Prevvia-se realizar uma aula de dúvidas no espaço de DT-aluno (30 de janeiro). Esta aula tinha como objetivo uma melhor compreensão da matéria por parte dos alunos, realizando orientação em Estrela, onde os alunos iam ao ponto mencionado e tinham de regressar ao espaço do professor para obter o ponto seguinte.

Como podemos observar na tabela 10, a coluna que se encontra a azul foi a autoavaliação dada pelos alunos à sua prestação nas diferentes situações de avaliação. Podemos observar a ficha de Autoavaliação no anexo III. Na área das Atividades Físicas os alunos interpretaram em cada matéria qual o nível que deviam obter. Não foi possível avaliar o Corfebol devido à falta de conhecimento dos alunos na matéria, sendo algo a ser trabalhado na segunda parte desta etapa. Na área da Aptidão Física, ficou registado o número de testes que os alunos cumpriram e, por sua vez, se estes se encontravam ou não na zona saudável. Na última área, Conhecimentos, apenas ficou registado quem cumpriu devidamente os trabalhos que tinham sido abordados até à data. Por fim, nas últimas duas colunas podemos observar a nota que os alunos entendiam que mereciam e a nota que foi atribuída no final do 1º semestre.

Tabela 11 - Tabela de registo das avaliações do 1º semestre

Nome	Andebol	Basket	Futebol	Voleibol	Atletismo	Badminton	Corfebol	Dança	Ginástica	Orientação	AA	Fo	FI	AC	Total	
AC	I	I	I	I/I+	I/I+	I+	-	I	I-	I	+	2	1		14	11
AS	I+/E-	I+		I/I+			-	I		I	+	3	1		14	14
DS	I	I	I	I		I	-	I	I+	I		1	1		12	11
D	I+/E-	I+/E-	I+	I+/E-	I+/E-	E	-	I+	I+	I		3	1		18	15
EQ	E	I+/E-	E	I+/E-	I+/E-	E	-	I	I+	I	+	3	1		18	18
FO		I+/E-	E	I+/E-	I/I+	E	-	I	I-	I	+	3	2		16	15
JM	I	I+	I+	I+	I+	I+/E-	-	I+	I	I	+	3	1		14	13
LP1	I+	I/I+	I	I+/E-	I+/E-	I/I+	-	I+	I-	I	+	2	1		14	14
LP2	I+	I+	I+	I+/E-	I+/E-	I	-	I+	I+	I	+	2	2		14	14
LS	I	I	I	I		I	-	I+	I+	I	+	2	1		15	11
LF	I	I	I	I	I+	I+/E-	-	I	I-	I	+	3	1		12	11
LA		E			I+/E-	I+	-	I	(I)	I	+	3	1		15	14
MS	I+	E	E	I+/E-	I+	E	-	I	I-	I	+	3	2		18	15
PA		I+/E-	E	I+/E-		E	-	I	I-	I	+	2			17	15
RL	E	E	E	I+/E-	I+/E-	I+/E-	-	I	I+	I	+	3			16	16
RF	I	I	I	I/I+		I+	-	I+	I-	I		2	1		13	11
RE	I+/E-	I+	E	I/I+	I+/E-	I+	-	I	(I)	I	+	2	1		18	14
RM		I+/E-	E	I+/E-	I+	E	-	I+	(I)	I	+	2			16	15
SA		I+	I+	I/I+	I+/E-	I	-	I+	I+	I	+	3	1		16/17	14
TM	I+	E	E	I+/E-	I+/E-	I+/E-	-	I	I+	I	+	3	1		17	16
TG	I+/E-	E	E	I+/E-	I+/E-	I+	-	I	I-	I	+	3			20	15
VS	E	E	E	E		E	-	I+	I-	I	+	3	2		17	17
WC	I+/E-	I+/E-	I+/E-	I+/E-	I+/E-	I+	-	I	I-	I	+	3			-	14
YM	I+	I+	I+/E-	I+/E-	I	E-	-	I	(I)	I		1	1		11	14
YP	I+	E	I+	I/I+			-	I+		I	+	2	1		16-18	14

Na segunda parte desta etapa, demos início ao progresso dos alunos e à continuação do trabalho que tinha vindo a ser desenvolvido. A grande maioria dos alunos encontrava-se na

zona saudável da Aptidão Física, no entanto àqueles que não estavam, tinha sido aplicado o TPC em Educação Física e planos diferenciados em aula. Os alunos que necessitavam de trabalhar a força e a resistência, foram aconselhados a procurar atividades fora do contexto aula para melhorarem. Um aluno juntou-se ao núcleo de Desporto Escolar de Voleibol, e a outra aluna ingressou no ginásio e caminhava bastante em atividades realizadas no fim de semana. Os alunos que necessitam de trabalhar a flexibilidade receberam como indicação alongar em casa de forma a apresentarem melhorias. Inicialmente, a verificação seria à base do acompanhamento e do questionamento. Caso não observassem melhorias, teriam de se realizar verificações dos Encarregados de Educação e vídeos a alongar.

Na Área dos Conhecimentos, houve oportunidade de uma palestra e demonstração de duas nadadoras salvadoras na aula de DT-aluno relativamente ao Suporte Básico de vida, o que foi bastante útil para uma melhor interpretação da matéria e de como agir. Foi ainda realizado um teste a pares e com consulta (apêndice IV), para que estes tenham perceção de como seria o teste e partilhem ideias sobre o mesmo. Em reunião de estágio, optámos ainda por incluir o projeto da saída de campo, Jogos Tradicionais, na Área dos Conhecimentos. Assim sendo, os alunos teriam de realizar um trabalho e uma apresentação sobre o mesmo. Por fim, na quarta etapa estava previsto realizar o teste final para dar esta área como concluída.

Na área das Atividades Físicas, anteriormente, as prioridades eram Ginástica, Dança, Atletismo, Voleibol e Orientação. Relativamente a Dança, Atletismo e Voleibol, estas matérias tiveram um grande progresso, após serem aplicadas diferentes metodologias para corrigir os aspetos onde os alunos apresentavam dificuldades. Na Dança, os pares heterogéneos foram um fator importante na sua progressão, principalmente para os alunos que apresentavam uma maior dificuldade. Também foi mais trabalhada e os alunos acabaram por assimilar a coreografia. Quanto ao Atletismo, os alunos mostraram progressos nos objetivos estipulados, tanto que muitos alunos já conseguiam realizar a corrida de barreiras corretamente. Por fim, o Voleibol, também apresentou melhorias devido a exercícios de cooperação com grupos heterogéneos. Ainda assim, é importante consolidar estas matérias.

Na Ginástica e na Orientação foram observados poucos progressos nos alunos críticos. Na Ginástica, os alunos com limitações encontravam-se estagnados, O seu maior problema era o medo de certos elementos, pelo que, foi adotada uma estratégia que incluía a Ginástica Acrobática. Os alunos tiveram de cumprir o nível Introdução da Acrobática e fazer o possível na Ginástica de Solo, para chegarem ao nível Introdução da Ginástica em geral. Na Orientação, os alunos ainda apresentavam dificuldades sendo realizada a Orientação em Estrela. Este tipo

de Orientação consiste na busca de um ponto selecionado pelo professor, e após procurarem e registarem o respetivo ponto, regressam ao ponto de partida para obter outro, e assim sucessivamente. Os alunos conseguiram identificar os pontos e como tinham de os registar.

Foi possível observar grandes melhorias na Lecionação após o PTI (Professor a Tempo Inteiro). As minhas prioridades a serem trabalhadas na tarefa foram: definir um processo de avaliação para cada uma das matérias a abordar na próxima etapa na área das Atividades Físicas; especificar a diferenciação da Aptidão Física para além do Programa comum para todos os alunos; Trabalhar o conceito MAGIC, mais especificamente dar prioridade às Metas e Objetivos/Situações de Avaliação e Aprendizagem conforme os níveis I e E; Intensificar o "feedback", completar sempre o seu ciclo e recorrer mais frequentemente à demonstração (tanto das execuções corretas, como dos erros habituais); privilegiar e intensificar interações positivas com os alunos. Sendo essas as minhas prioridades, senti uma grande melhoria na definição de metas para os alunos, e em como poderia realizar exercícios para que fossem competitivos, sentissem sucesso na tarefa e, consequente progresso nas aulas de Educação Física.

Por fim, a utilização de grupos homogéneos foi abordada nesta etapa, de forma a desenvolver aprendizagens específicas para os alunos, bem como definir níveis de grupos para trabalharem os aspetos importantes que lhes eram comuns.

Em certos contextos, quando a eficácia do processo de ensino-aprendizagem é prioritária, é justificável que o professor opte por formar grupos com características semelhantes. Isto pode ser especialmente relevante quando: i) a avaliação dos alunos ocorre em situações em que podem realizar tarefas com indivíduos de habilidades comparáveis, maximizando a possibilidade de assumirem um papel central na atividade; ii) o objetivo é desenvolver aprendizagens específicas, como o uso de um plano inclinado para alunos que enfrentam dificuldades na realização de determinada técnica como, por exemplo, o rolamento à frente (Martins, Gomes & Costa, 2017).

1.7. Plano da 4ª Etapa

Antevendo que o fundamental das "novas aprendizagens" seja alcançado até à altura da Páscoa, o período final do ano letivo deveria ser orientado para o aperfeiçoamento destas competências, revisão dos objetivos alcançados nas fases anteriores e apoio aos alunos em atraso. Permitindo assim, um tempo suplementar para a prática ou a reformulação das estratégias de ensino, proporcionando-lhes outras oportunidades (Ministério da Educação & Bom, 1992).

O docente tem à sua disposição um período para efetuar avaliações formais dos alunos e planear o próximo ano letivo, antecipando a introdução de alguns conteúdos do ano subsequente. Dessa maneira, é possível prever possíveis dificuldades dos alunos e questões de organização.

A calendarização da última etapa (tabela 11) estava prevista de 19 de abril a 09 de junho, apresentando um conjunto de 16 aulas para realizar avaliações. Nesta última etapa, deveria haver um grande foco nas avaliações, de forma a que fosse possível concretizar todas até ao final do semestre. Sendo assim, haveria uma gestão e uma avaliação eficazes desde o início da etapa. Sempre que fosse possível avaliar os alunos, estes seriam avaliados.

Tabela 12 - Calendarização da 4ª Etapa

Calendarização da 4ª Etapa															
Mês	Abril				Maio								Junho		
Semana	3		4		1		2		3		4		5		1
Dia	19/abr	21/abr	26/abr	28/abr	03/mai	05/mai	10/mai	12/mai	17/mai	19/mai	24/mai	26/mai	31/mai	02/jun	07/jun
Espaço	1	1	4	4	3+2	5	5	1	1	4	4	3+2	3+2	5	5
Aula	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59

Uma vez que esta etapa seria maioritariamente constituída por situações de avaliação e aperfeiçoamento dos conhecimentos e competências dos alunos, os objetivos a ser trabalhados em cada matéria seriam os últimos que foram acrescentados na etapa anterior. Contudo, do início ao fim da etapa, os alunos encontrar-se-iam sempre em avaliação, tivessem melhorias ou não.

Na área das Atividades Físicas, nomeadamente nos JDC, seria abordada a organização em campo nos jogos de invasão, acrescentando ainda o passe e corte no Basquetebol, o remate em salto no Andebol e o controlo de bola no Futebol. Enquanto o Voleibol teria como objetivo progredir para o 3vs3 para todos e 4vs4, para os alunos mais aptos.

Nas outras matérias decorreria de forma similar à etapa anterior. O Atletismo teria um foco superior na corrida de barreiras. No Badminton seria trabalhada a situação de jogo 1vs1. No Corfebol já poderia ser trabalhada e avaliada a situação de jogo de 4vs4 a meio-campo. Nas matérias prioritárias, a Dança teria como objetivo finalizar a coreografia com os passos de nível Introdução e nível Elementar; a Ginástica, seria finalizar as sequências de Nível Elementar e o trabalho de Ginástica Acrobática; e a Orientação, seria o treino para avaliação de nível Elementar.

Na área da Aptidão Física seria finalizado o TPC e verificado com a realização dos novos testes do FITescola. Assim como a verificação dos alunos que já os tinham realizado.

Por fim, na Área dos Conhecimentos seria realizado um teste de acordo com a matéria do Suporte Básico de Vida e um trabalho escrito relacionado com os Jogos Tradicionais, que seriam apresentados na saída de campo. O teste teria perguntas de nível Introdução e de nível Elementar, de forma a distinguir os alunos e o respetivo aproveitamento. Enquanto o trabalho consistiria numa reflexão de como iria decorrer a atividade dos Jogos Tradicionais e a respetiva apresentação.

1.8. Balanço da 4ª Etapa

Refletindo sobre a etapa final, esta foi bem-sucedida principalmente devido à organização das avaliações. Foi melhor que no primeiro semestre, devido às melhorias significativas da turma nas diferentes áreas.

As situações de avaliação foram, principalmente, situação de jogo formal nos Jogos Desportivos Coletivos, no Corfebol e no Badminton. Já nas outras matérias, foram situações formais de avaliação onde todos os alunos foram avaliados pelo conjunto de professores presente (grupo de estágio). A maioria das avaliações finais basearam-se na certificação realizada em turmas de 12.º ano. Neste caso, havia dois pares de professores a conferirem a avaliação dos alunos e no final chegávamos a um consenso.

Nas Atividades Físicas, as matérias com menos incidência na avaliação foram o Andebol (nas raparigas) e o Atletismo na sua generalidade, uma vez que poucos alunos tiveram oportunidade de realizar uma situação de avaliação formal nessas matérias. Ainda que sem qualquer situação formal, foi possível analisar a matéria e confirmar que os alunos progrediram bastante nestas duas modalidades.

As restantes matérias foram devidamente avaliadas, e a que surpreendeu pela positiva foi o Corfebol, pois acabou por ter uma melhoria significativa dos resultados quando, inicialmente, a maioria da turma desconhecia a modalidade. Penso que os objetivos estipulados ao longo do ano, foram importantes para um progresso gradual por parte dos alunos em todas as matérias.

As matérias prioritárias decorreram com um procedimento diferente. A Ginástica foi avaliada maioritariamente em situação formal de Ginástica de solo, em que os alunos tinham de realizar uma sequência de 5 elementos. Contudo, havia alunos incapazes de trabalhar o nível Introdução, pelo que realizaram Ginástica Acrobática, 3 figuras de pares e 3 figuras de trios, todas de nível Introdução, acrescentando ainda a realização dos elementos de solo que se sentissem capazes. A Dança foi trabalhada intensamente em aula, e a avaliação foi feita em certificação para garantir uma avaliação assertiva, não só do desempenho, como do progresso

dos alunos. Quanto à Orientação, os alunos que conseguiram cumprir o nível I+ na escola, participaram na prova de Orientação no Parque José Gomes Ferreira. Obtendo assim duas oportunidades de serem avaliados em nível Elementar, visto que foi realizada também na visita de estudo.

Em suma, nas prioridades os alunos obtiveram excelentes desempenhos, mostrando assim o progresso da turma. Na Ginástica de solo, anteriormente 14 alunos não conseguiam concretizar o nível I, e no final do ano letivo apenas 2 permaneceram incapazes, mesmo com a Ginástica Acrobática. Na Dança, a grande maioria dos alunos conseguiu obter o nível Elementar, mostrando um grande progresso na coreografia, ritmo e entrada na música. Em Orientação, a turma conseguiu progredir bastante: de 10 pares de alunos que participaram na prova da matéria, apenas 1 não foi bem-sucedido. Contudo os alunos que foram à visita de estudo conseguiram concretizar o nível Elementar.

Como podemos observar na tabela 12, o progresso dos alunos nas matérias prioritárias foi bastante significativo. Na Ginástica apenas 9% dos alunos não conseguiu atingir o nível Introdução no final do ano, enquanto no primeiro semestre 61% era a percentagem de alunos abaixo do nível I. Nas restantes matérias não houve alunos abaixo do nível I no 2º semestre, nomeadamente na Orientação, visto que a turma não cumpria os requisitos do nível Introdução, e no final do ano 84% dos alunos conseguiram atingir o nível Elementar.

Tabela 13 - Progresso dos alunos nas matérias prioritárias

Percentagem da turma	Ginástica		Dança		Orientação	
	1º semestre	2º semestre	1º semestre	2º semestre	1º semestre	2º semestre
Abaixo de nível I	61%	9%	0%	0%	100%	0%
Nível I	4%	45%	60%	0%		16%
Nível I+	35%	14%	40%	41%	0%	0%
Nível E	0%	32%	0%	59%	0%	84%

Relativamente à Aptidão Física, a prioridade era garantir que todos se encontravam na zona saudável e cumprir pelo menos os 3 testes essenciais, aptidão aeróbia, força e flexibilidade. Contudo, os alunos que estivessem aptos em mais do que esses 3 testes, acabariam por trabalhar para as classificações superiores. O trabalho realizado em aula, tanto durante o aquecimento, como durante as restantes matérias, visaria desenvolver estas habilidades. Podendo ainda acrescentar o TPC em EF trabalhado no projeto específico, potenciando exatamente os alunos

alvo. Na Aptidão Física havia 8 alunos que não se encontravam na zona saudável e, através do trabalho em aula e do TPC em EF, apenas 1 aluno não foi bem-sucedido nesta tarefa.

Já na área dos Conhecimentos, a maioria dos alunos conseguiu concretizar ambos os testes, obtendo assim o nível Elementar. Nesta área, apenas os alunos que cumpriram o nível anterior realizaram dois testes em formulários do google, um para o nível Introdução (apêndice IV) e outro para o nível Elementar (apêndice V). Foi ainda realizado um trabalho no âmbito dos Jogos Tradicionais, onde os alunos refletiram sobre a apresentação do seu jogo e o dia da saída de campo.

Em geral, a turma subiu bastante a classificação no final do semestre (Tabela 13). Os alunos demonstraram compromisso, empenho e progresso, sendo que as notas foram altas, mas, principalmente, justas.

No entanto, é importante referir que houve alunos, AS, MS e FO ausentes em avaliações por falta de presença, havendo a possibilidade de mudarem de curso. Nesta situação, após debate em reunião de departamento, concluímos que devíamos recorrer às avaliações do 1º semestre e, visto que faltaram a momentos de avaliação, desciam um patamar na sua classificação.

Tabela 14- Tabela de registo das avaliações de 2º semestre

Nome	Atividades Físicas										Aptidão Física				AC	Avaliações		
	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Atletismo	Badminton	Corfebol	Dança	Ginástica	Orientação	AA	Fo	FI	Total		Nota anterior	Autoavaliação	Nota Final
AC	I	I	I	I	I/+	I	I/+	I	I	I	E	+	2	1	4	E	11	15
AS	I/+	E	I/+	I/+	I	I	I	I	I	I	E	+	3	1	4	E	14	11
DS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	+	1	1	3	I	11	14
D	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	4	E	15	18
EQ	E	I/+	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	5	E	18	19
FO	I	I/+	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	2	6	I	15	10
JM	I	I	I	I	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	5	E	13	17
LP1	I/+	I/+	I	I	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	1	4	E	14	14
LP2	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	2	5	E	14	17
LS	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	+	2	1	4	E	11	14
LF	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	+	3	1	5	E	11	14
LA	I/+	E	I/+	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	5	E	14	18
MS	I/+	E	I/+	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	2	6	E	15	14
PA	E	I/+	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	1	4	I	15	15
RL	E	E	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	2	6	E	16	20
RF	I	I	I	I	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	1	4	E	11	14
RE	I/+	E	I/+	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	1	4	E	14	18
RM	E	I/+	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	1	4	E	15	18/19
SA	I	I	I	I	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	5	E	14	15
TM	I/+	E	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	5	E	16	20
TG	I/+	E	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	1	5	E	15	20
VS	E	E	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	2	6	E	17	18
WC	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	2	6	E	14	16/17
YM	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	3	2	6	E	14	14
YP	I/+	E	E	E	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	I/+	E	+	2	1	4	E	14	18

Como podemos observar na tabela 13 as matérias que se encontram a azul são as 6 selecionadas para a avaliação das Atividades Físicas. Na Aptidão Física apenas existe um aluno a vermelho, ou seja, não foi capaz de atingir a zona saudável. Na Área dos Conhecimentos, apenas 4 alunos permaneceram no nível I, os restantes conseguiram obter o nível E. Nas últimas colunas podemos fazer uma comparação das notas do 1º semestre, da autoavaliação realizada pelos alunos e da nota final que obtiveram. Assim sendo, podemos afirmar que as notas dos alunos foram superiores às do semestre passado.

1.9. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

1.9.1. Objetivos

As minhas prioridades na Lecionação são:

- especificar a diferenciação da Aptidão Física para além do Programa comum para todos os alunos;
- dentro do conceito MAGIC
 - dar prioridade às Metas e Objetivos/Situações de Avaliação e Aprendizagem conforme os níveis I e E;
 - Intensificar o “feedback”, completar sempre o respetivo ciclo e recorrer mais frequentemente à demonstração (tanto das execuções corretas como dos erros habituais);
 - Privilegiar e intensificar interações positivas com os alunos.

1.9.2. Processo

Uma das tarefas a ser avaliada na Lecionação é o PTI (Professor a Tempo Inteiro), em que o estagiário tem como objetivo realizar um horário de professor a tempo inteiro durante uma semana. Este processo, para além de ser bastante positivo para conhecer a carga horária de um professor de Educação Física, tem como objetivo procurar trabalhar as suas prioridades. Estas foram definidas através de uma auto e uma heteroavaliação, em conjunto com o professor orientador de escola, João Silva.

Como o principal objetivo era trabalhar as prioridades definidas, os professores selecionados foram as professoras AL e EV e os professores CM e PP. A professora AL é a coordenadora de departamento, estando assim presente no Conselho Pedagógico da escola. Esta professora já substituiu o professor orientador no seu papel, e a aluna que se encontrava a seu cargo teve uma grande prestação. A professora dá aulas exclusivamente ao 12.º ano, nomeadamente ao 12.º CT1 e 12ª CT4. Dentro do Desporto Escolar, dá treinos de Voleibol feminino. Uma vez que tinha de ficar com uma das suas turmas, optei pelo 12ªCT1, por ser a que coincidia com o meu horário.

A professora EV é responsável pelo material de Educação Física, pelo Desporto Escolar de Natação, que é realizado na piscina dos Bombeiros de Alvalade. Esta professora leciona as turmas 10.ºCT1, 10.ºCT2, 10.ºCT3, 12.ºCT2 e TD22. Sendo que a turma escolhida para o PTI foi o 10.ºCT3.

O professor CM é responsável pelo Basquetebol masculino, tanto na Escola Secundária Padre António Vieira como na Escola Básica Gago Coutinho. O professor dá aulas ao 3º ciclo,

Secundário e ao Curso Profissional, mais propriamente 8.º1, 8.º2, 9.º1, 9.º2, 11º CT3, PI+TD22 e DG+TAS20. O meu horário era compatível com os horários das turmas 8.º2 e 9.º2, até porque a prioridade seria lecionar no 3º ciclo. Contudo, após uma conversa informal com o professor, este acabou por aconselhar o 8.º2.

Por fim, o professor PP, que é o professor principal do Desporto Escolar que frequento (Futsal). Apesar de ser novo na escola, apresenta climas de aula bastante positivos e leciona principalmente o 3º ciclo, nomeadamente 7.º3, 7.º4, 7.º5 e TD22.

Os professores escolhidos apresentavam as características que necessito de melhorar. As professoras AL e EV, para além de bastantes organizadas, já tinham experiência, uma boa ligação com as turmas e dão “feedback” construtivo. Já os professores CM e PP, demonstravam uma grande relação com os alunos e interação das Atividades Físicas com a Aptidão Física.

1.9.3. Balanço

O “feedback” dos professores foi diversificado, ou seja, cada professor teve a sua característica. A professora EV enviou um e-mail com uma mensagem similar a uma lista, onde registou se cumpria as afirmações lá presentes, ou não. Este tipo de “feedback” foi bastante produtivo, pois após a primeira aula eu sabia o critério que a professora teria na observação e o que tinha de melhorar. O professor PP tomou notas no seu caderno, tal como a professora AL, e deram sugestões sobre os aspetos a melhorar, e “feedback” em relação a aspetos positivos da aula em si. Já o professor CM deu “feedback” instantâneo e verbal após a Lecionação da aula, afirmando aquilo que eu poderia melhorar e os aspetos positivos das aulas. Após a realização do PTI, senti uma grande melhoria na definição de metas para os alunos, e como poderia realizar exercícios para que fossem competitivos, sentissem sucesso na tarefa e, por sua vez, progresso nas aulas de Educação Física.

Neste projeto é possível afirmar que dos objetivos propostos todos foram bem-sucedidos, mas o “feedback” é um pormenor ainda a ser trabalhado. Nas diferentes turmas foi realizada a prática da Aptidão Física, em diferentes momentos e diferentes formas, como por exemplo a junção das modalidades, mas com exercícios onde seria requisitada a condição física.

De acordo com o protocolo MAGIC, identifiquei grandes melhorias nas metas e na observação de situações de avaliação. Embora também tenha progredido na intensidade de interações com os alunos, ainda havia uma boa margem de progressão e foi um aspeto a ser trabalhado até ao fim do ano letivo.

Para finalizar, tendo em conta as melhorias obtidas após o PTI, identifiquei que o estágio poderia ter sido mais eficaz se tivesse dois momentos destes. Ou seja, algo que eu faria de

diferente era, sem dúvida, colocar um PTI em cada semestre, de forma a avaliar os progressos entre um e outro.

1.10. Projeto Específico

1.10.1. Introdução

O propósito dos trabalhos para casa (TPC) pode ser dividido em duas categorias: instrucionais e não instrucionais. O propósito educacional mais frequente do TPC é permitir que os alunos pratiquem, ou tenham oportunidade de rever o conteúdo lecionado em sala de aula, preparando-os para futuras aulas. Além disso, o TPC tem o potencial de desenvolver habilidades, melhorar a comunicação entre pais e filhos e envolver os pais nas atividades escolares dos alunos.

Os objetivos do TPC são diversos e incluem: prática, preparação, participação, desenvolvimento pessoal, fortalecimento das relações entre pais e alunos, promoção da comunicação entre pais e professores, estímulo à interação entre os alunos e até mesmo a sua utilização como medida disciplinar (Epstein & Van Voorhis, 2001).

A implementação do trabalho de casa ativo traz uma série de benefícios para os alunos e para o ambiente educacional. Em primeiro lugar, promover a atividade física, proporcionando aos alunos oportunidades adicionais para praticarem exercício físico, o que contribui para um estilo de vida mais saudável e ajuda a combater problemas como o sedentarismo (Bailey, Heck & Scheuer, 2022). Além disso, o trabalho de casa ativo tem o potencial de melhorar o entusiasmo dos alunos, tornando as tarefas mais interessantes, o que aumenta a sua motivação para concluí-las de forma eficaz.

A abordagem do TPC ativo também estimula a aprendizagem ativa, incentivando os alunos a explorar conceitos e aplicar conhecimentos em situações do mundo real, tornando a aprendizagem mais prática e relevante. Essas tarefas podem ajudar no desenvolvimento de uma variedade de habilidades, incluindo habilidades físicas, cognitivas e sociais. Além disso, o trabalho de casa ativo pode ter um impacto positivo na saúde mental dos alunos, ansiedade, stress e influenciar o bem-estar emocional (Bailey et al, 2022).

Essa abordagem também pode integrar o ambiente doméstico à educação, envolvendo os Encarregados de Educação na promoção da atividade física dos alunos. Ao mesmo tempo, o trabalho de casa ativo pode ser adaptado para corresponder às necessidades de alunos com diferentes níveis de habilidade, tornando-os mais inclusivos e promovendo a igualdade na educação. Além disso, essa abordagem pode contribuir para a prevenção da obesidade infantil, um problema de saúde que tem vindo a crescer na sociedade (Bailey et al, 2022).

Por fim, este tipo de TPC ajuda a desenvolver hábitos saudáveis desde cedo, estabelecendo um impacto duradouro na vida dos alunos. Com esses benefícios, fica claro que o trabalho de casa ativo tem o potencial de ter um impacto positivo tanto na educação como no bem-estar geral dos alunos, promovendo um ambiente de aprendizagem mais envolvente e saudável.

1.10.2. Pertinência

No horário escolar da ESPAV podíamos observar duas aulas de Educação Física, uma de 50 minutos e uma de 100 minutos. Tanto a frequência como o tempo de aula são um problema, de acordo com as recomendações da OMS. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), “As crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia”, acrescentando ainda “Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias por semana”. Relativamente à realização de atividade física diária durante 60 minutos, esse aspeto seria difícil de concretizar com a maioria dos alunos, visto que a atividade física moderada a vigorosa varia entre 100 e 130 passos por minuto, ou então, de 50 a 85% da Frequência Cardíaca Máxima. Contudo, havia possibilidade de acrescentar um terceiro momento de atividade aeróbica vigorosa ou atividades de fortalecimento muscular e ósseo com a implementação do TPC.

A implementação desta medida no 10.º ano seria importante para dar continuidade à prática de AF e para formar alunos com estilos de vida saudáveis mesmo após o secundário, onde a Educação Física deixa de ser uma disciplina e, portanto, a Atividade Física fica para responsabilidade dos alunos. Os alunos também devem aprender a autoavaliar os seus níveis de aptidão física e interpretar os resultados da bateria de testes do FITescola. Isso poderia ser uma ótima ajuda para aprender os conceitos de aptidão física, planear e definir metas para os níveis de condição física. O trabalho de casa pode servir como uma ferramenta motivacional na criação de hábitos permanentes de atividade física por conta própria.

Além disso, segundo Caiado (2021), a realização do TPC apresenta diversos benefícios:

- **“Benefícios Académicos Imediatos**
 - Melhor retenção do conhecimento;
 - Melhor compreensão;
 - Melhor pensamento crítico e processamento de informação;
 - Enriquecimento do currículo.
- **Benefícios Académicos a Longo Prazo**
 - Saber aprender fora da escola;

- Criar pensamentos positivos sobre a escola;
- Melhorar hábitos e competências de estudo.
- **Benefícios Não Académicos**
 - Determinação;
 - Autodisciplina;
 - Organização de tempo;
 - Sentido de responsabilidade;
 - Aumento do envolvimento parental na vida escolar dos filhos.”

Assim, podemos concluir que, tendo em conta a carga horária de EF, seria positivo ter implementado o trabalho para casa. De acordo com a limitação do horário, que apenas apresentava duas aulas de Educação Física por semana, o objetivo seria acrescentar um terceiro momento de exercício físico, fora do contexto escolar, procurando promover a atividade física.

1.10.3. Processo

O projeto em questão concentrou-se na implementação do Trabalho para Casa (TPC) na disciplina de Educação Física, especificamente na turma do 10.ºCSE. O TPC consiste em oferecer aos alunos opções para melhorias fora do contexto das aulas, como participar no Desporto Escolar, caminhadas, prática de desporto fora da escola, entre outras atividades. O objetivo era abordar o desafio de alunos com dificuldades na matéria, e fora da zona saudável na área da Aptidão física, incentivando-os a procurar exercício físico fora da aula.

Para estudar este tema, o processo decorreu tanto em investigação como em ação, pois era algo a aplicar no fim do primeiro semestre ou no início do segundo semestre, já com as condições de realização todas pré-definidas, sendo uma delas a seleção dos alunos.

A seleção dos alunos para participação neste projeto seguiu critérios específicos, principalmente alunos que não atingiam a zona de forma física saudável nos testes do FITescola, aqueles com dificuldades em matérias de Educação Física, alunos que não praticavam atividades físicas fora da escola e alunos escolhidos para acompanhar os colegas.

Tendo em conta os critérios de seleção mencionados, foram realizados os testes de Aptidão Física para averiguar quem não se encontrava na zona saudável. Após esse momento

Tabela 15 - Registo das opções de TPC dos alunos

TPC	Ginásio	Desporto Escolar	Prática acompanhada	Prática diária
DS				X
RF	X			
RM			X	
TG				X
WC				X
YM		X		

de avaliação, esses alunos foram observados em aula para analisar a sua atitude, face à atividade física. Apesar de haver 8 alunos dentro destes critérios, devido à sua disponibilidade, o projeto simplesmente conteve uma amostra de 6 alunos, onde cada um optou por seguir diferentes abordagens de TPC com base nas suas escolhas, tal como está demonstrado na tabela 14.

Para que o trabalho para casa em Educação Física seja eficaz, os professores devem basear a sua prática em métodos comprovados cientificamente. Como tal, relativamente aos trabalhos de casa ativos, foi descoberto por Hill (2018) que é benéfico permitir que os alunos escolham as atividades que pretendem realizar.

Como podemos observar, as escolhas variaram de acordo com os objetivos e circunstâncias de cada aluno. Alguns optaram por participar no Desporto Escolar, enquanto outros se inscrevem num ginásio ou praticam atividades físicas em casa. Conforme essas escolhas foram estipulados pequenos planos para cada opção tal como se observa na tabela 15. Para os alunos que escolheram a prática diária, tendo em conta que foram alunos que necessitavam de trabalhar a flexibilidade, foi aconselhado colocar um alarme às 21h45 para realizarem o senta e alcança entre 5 e 7 vezes, pelo menos 4 vezes por semana. Duas das sugestões mais eficazes de Santos Coelho (2008) para trabalhar a flexibilidade são a frequência consistente e a duração e intensidade apropriadas, estas acabaram por servir de base para o plano de flexibilidade. A frequência consistente baseia-se na realização de sessões de alongamento de forma regular e consistente, podendo envolver sessões de alongamento na rotina, idealmente várias vezes por semana. Já a duração e intensidade apropriadas menciona que na prática de alongamentos, estes devem ser realizados de forma controlada e gradual, mantendo a posição de alongamento por um tempo para estimular os tecidos. Para a aluna que optou pelo ginásio, numa primeira fase o principal objetivo era frequentá-lo pelo menos 3 vezes por semana com exercícios à sua escolha colocando em prática aquilo que foi mencionado por Hill (2018). Numa segunda fase esta teria de procurar cumprir uma milha na passeadeira em 10:30 minutos, visto que era o tempo que deveria cumprir para atingir a zona saudável. O aluno que optou pela prática acompanhada, visto que tinha uma excelente relação com uma colega da turma, foi aconselhado a recorrer à ajuda da mesma para realizar o senta e alcança no mínimo 4 vezes por semana. Este aluno poderia pôr em prática o plano da flexibilidade como os restantes (Santos Coelho, 2008) e, também, a prática de atividade física acompanhada (Bailey et al, 2022). Por fim, o aluno que frequentou o Desporto Escolar de Voleibol, visto que era uma modalidade que gostava (Hill, 2018), tinha como objetivos frequentá-lo pelo menos 1 vez por

semana, procurar desenvolver habilidades da modalidade e praticar atividade física fora das aulas nesta prática.

Tabela 16 - Planos/objetivos para as diferentes opções

Plano	
DS	Prática diária: colocar um alarme às 21h45 realizar o senta e alcança entre 5 a 7 vezes. Mínimo: 4 dias por semana.
TG	
WC	
RF	Ginásio: Numa primeira fase frequentar o ginásio pelo menos 3 vezes por semana com exercícios à escolha. Numa segunda fase procurar cumprir uma milha em 10:30 minutos na passeira
RM	Prática acompanhada: com a ajuda de uma colega da turma, realizar o senta e alcança no mínimo 4 vezes por semana com incentivo da colega.
YM	Desporto escolar: Frequentar o desporto escolar de voleibol no mínimo 1 vez por semana e procurar desenvolver habilidades de voleibol e praticar atividade física fora das aulas.

A última etapa baseava-se na verificação, e teve duas fases: em primeiro lugar, garantir que os alunos se encontravam motivados com a realização da tarefa e seguidamente, garantir a verificação com registos do ginásio, conversações com os professores do Desporto Escolar e com a colega que acompanhava o aluno RM, e confirmação do alarme para a prática diária.

A evidência científica sugere que seria vantajoso para tornar os trabalhos de casa apelativos, relevantes e agradáveis para os alunos, uma vez que a atitude do estudante desempenha um papel decisivo na gestão da motivação para os trabalhos de casa. Assim, os professores e os pais devem encontrar formas de promover atitudes positivas em relação ao TPC (Xu, 2013). Ainda assim, os professores devem garantir que o trabalho para casa está alinhado com os objetivos de aprendizagem e que os alunos entendem essa ligação. Segundo Hill (2018), se os alunos conseguirem compreender a relação entre o TPC e esses objetivos, é mais provável que considerem as tarefas pertinentes e que se sintam motivados para tal. Consequentemente, a verificação foi ligeira durante a prática. Ainda assim, nas avaliações finais foi possível tirar conclusões se os alunos realmente teriam trabalhado para a sua progressão e, consequentemente, atingirem a zona saudável.

Ainda como meios de verificação da tarefa foram analisadas diferentes possibilidades através de estudos e de entrevistas aos professores, obtendo diferentes hipóteses:

- “Printscreen” do número de passos dados;
- Número de quilómetros percorridos;
- Registos da frequência cardíaca;
- Imagens/vídeos da tarefa;

- Assinatura dos Encarregados de Educação para comprovar a atividade.

No entanto, ao longo desta prática, fui verificando a tarefa com os alunos através do questionamento. Assim, enquanto eles iam praticando, não se sentiam excessivamente supervisionados, e também pretendia promover a sua autonomia para a atividade. Ou seja, neste caso não houve verificação, e os alunos tinham a liberdade de decidir se pretendiam, ou não, melhorar as suas capacidades e estabelecer uma boa relação com o professor. Os alunos conheciam os privilégios desta atividade tal como afirma, Hill (2018), e por sua vez, sabiam que uma prática constante em aula acaba por ser “suficiente” para observar resultados, assim como a sinceridade do estudante.

1.10.4. Resultados e Balanço

Os resultados do projeto foram favoráveis, com a maioria dos alunos a demonstrar melhorias nos seus testes de aptidão física e a alcançar os objetivos estabelecidos. A estratégia de envolver os alunos em atividades físicas além do contexto de aula provou ser eficaz na promoção de uma comunidade fisicamente ativa, e na motivação dos estudantes para a participação regular em atividades físicas. A autonomia e a motivação intrínseca dos alunos, desempenharam um papel crucial no êxito do projeto.

Como foi mencionado no balanço da 4ª etapa, dentro da área da Aptidão Física, 8 alunos não se encontravam na zona saudável. Desses estudantes 4 não cumpriam a aptidão aeróbia e 4 não cumpriam a flexibilidade. O TPC foi adaptado conforme a disponibilidade dos mesmos. Entre os selecionados que precisavam de melhorar na aptidão aeróbia, uma juntou-se ao ginásio e outro aderiu ao voleibol do desporto. Para aqueles que precisavam de melhorar a flexibilidade, o desafio foi trabalhá-la nos membros inferiores, à noite, antes de dormir como forma de relaxamento, eles teriam de colocar um alarme às 21h45 para realizar alongamentos. Desses alunos, 3 optaram pela prática individual diária e um deles optou pelo incentivo de uma colega da turma.

Numa fase inicial, estava previsto realizar uma verificação mais rigorosa de forma a garantir e exigir a prática do TPC. No entanto, os alunos demonstraram um grande valor emocional e vontade de obter progressos, pelo que optei por promover um trabalho autónomo dos mesmos e estimular a sua motivação. Só após observar o empenho nas tarefas, é que fui observando pormenores que me permitiam concluir que o TPC era realizado. Ou seja, os participantes, através do questionamento, confirmavam a realização das tarefas e foram demonstrando motivação na tarefa, obtendo assim a sua verificação. De todos os alunos, apenas 1 permaneceu fora da zona saudável. Apesar de se juntar ao Desporto Escolar de Voleibol, não

foi suficiente para que o YM atingisse a meta. Contudo, no teste do vaivém conseguiu realizar mais 9 percursos que no anterior. Os restantes 5 alunos demonstraram melhorias na aplicação dos testes do FITescola, o que lhes permitiu atingir a zona saudável, tal como apresenta a tabela 16.

Tabela 17- Progressos dos alunos que realizaram o TPC

FitEscola	Antes	Depois	Zona saudável?
DS	Milha - 12:48	Milha - 10:23	sim
RF	Vai-vém - 16	Vai-vém - 29	sim
RM	Flex. - 16/12	Flex. - 20/20	sim
TG	Flex. - 17/12	Flex. - 23/20	sim
WC	Flex. - 19/17	Flex. - 24/22	sim
YM	Vai-vém - 36	Vai-vém - 45	não

Em suma, o projeto destacou a importância de envolver os alunos em atividades físicas fora do ambiente escolar, para melhorar os níveis de atividade física e motivação intrínseca. As escolhas de atividades foram definidas de acordo com os interesses individuais dos alunos; a autonomia e a construção de relacionamentos positivos foram fatores cruciais para o sucesso do projeto. É imprescindível que o aluno encontre motivação para a prática de exercício físico, seja através da melhoria das competências ou do relacionamento positivo, procurando atingir de alguma forma a autonomia. Caso as três necessidades básicas sejam satisfeitas, o aluno estará a desenvolver uma motivação mais autónoma.

Caso fosse possível desenvolver o estudo, gostaria de continuar a trabalhar com o aluno que não foi bem-sucedido na tarefa, de forma a incentivá-lo no seu progresso. Apesar de ter um melhor resultado no vaivém, ainda não foi suficiente para atingir a zona saudável. Também deveria ter sido implementado mais, cedo de forma que o aluno tivesse mais tempo de prática e consequentemente um progresso maior.

Para finalizar, seria interessante relacionar o TPC com a cooperação entre alunos. Num estudo posterior seria útil estudar a prática com colegas à escolha dos alunos, de forma a promover um relacionamento positivo e, por sua vez, um bom ambiente durante a prática da tarefa.

2. Desporto Escolar

O Desporto Escolar, uma vez que é dentro da escola e é gratuito, ao contrário dos clubes federados que apresentam mensalidades, acaba por ser mais inclusivo e incentiva os alunos a praticar matérias que estes apreciam (Sobral, 2017). Podemos afirmar que o Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025 (Educação, 2021) tem como objetivo assegurar valores desportivos como a igualdade, a inclusão, o “fair-play” e o respeito. Esta área apresenta uma grande relevância, devido ao seu contributo para o bem-estar e saúde dos alunos. Ainda assim, é importante definir objetivos para os alunos e para a equipa, de modo a existir um propósito ao longo do ano e gerar consequências positivas para os alunos.

Na ESPAV a oferta de modalidades do DE incluía: Basquetebol, Futsal, Voleibol, Natação, Tiro com Arco, Sobre Rodas (bicicletas), Projeto Comunidade e Escola Ativa. Dentro dessa oferta só havia uma modalidade que apresentava tanto um escalão feminino como um escalão masculino, o Voleibol. De resto, todas as modalidades eram mistas, exceto o Futsal e o Basquetebol, que exibiam exclusivamente escalões masculinos.

A modalidade que escolhi foi o Futsal, no escalão de Iniciados, ou seja, preferencialmente entre os 13 e 15 anos. Os treinos decorriam no campo exterior (espaço 3) e algumas vezes no campo sintético (espaço 5), às segundas-feiras entre as 13h45 e as 14h30 e às terças-feiras entre as 13h45 e as 15h.

O professor titular desta modalidade era novo na escola. O facto de o professor que anteriormente se encarregava do Futsal já não liderar a equipa, dificultou ligeiramente o nosso trabalho relativamente à angariação de alunos. Não havia uma equipa propriamente definida, pelo que era necessário procurar alunos interessados em praticar a modalidade e competir pela escola.

2.1. Plano da 1ª Etapa

Para iniciar o Plano da 1ª Etapa era de extrema importância analisar os regulamentos desta área. O Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023 incentiva “a introdução à prática desportiva e à sua competição enquanto estratégias de promoção do sucesso educativo e de estilos de vida saudáveis, com respeito pelos princípios de igualdade de oportunidades e da diversidade, constituindo, assim, um importante meio para o desenvolvimento das áreas de competências, atitudes e valores previstos no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.”.

Focando no núcleo de Futsal, segundo o seu regulamento, apresenta competição em todos os escalões, adaptando as regras às condições de realização dos jogos, ao equipamento

disponível e aos recursos humanos existentes. A competição de Futsal apresenta Fase Local, Regional e Nacional.

Os principais objetivos na etapa prognóstico da modalidade seriam:

- Incentivar os alunos a participar em treinos, através de cartazes e de um pequeno torneio interturmas;
- Manter os alunos que apareciam nos treinos, apesar de poucos, incentivá-los a continuarem a aparecer;
- Realizar a avaliação inicial dos alunos que iam aparecendo nos treinos.

Para promover o Desporto Escolar, mais propriamente o núcleo de Futsal, seria realizado um torneio interturmas misto destinado ao 3º ciclo, visto o escalão da equipa ser Iniciados. Este torneio seria promovido através de um cartaz e de uma pequena apresentação do mesmo nas aulas de Educação Física de algumas turmas deste ciclo. De igual forma, o Dia Europeu do Desporto na Escola também ajudou a promover a modalidade com exercícios lúdicos e competitivos. O torneio, para além de procurar alunos interessados em ingressar na modalidade, também teria como objetivo realizar um primeiro interturmas antes de observar as metodologias utilizadas pelos restantes professores nesta organização. Como tal, estaria diretamente relacionado com o Projeto Específico enquadrado com o Desporto Escolar.

Nos treinos de Futsal, inicialmente, o principal objetivo consistiria em realizar uma primeira avaliação dos atletas em contexto de jogo, de maneira que, eu e o professor responsável pela modalidade conseguíssemos avaliar a prestação, o rendimento, as capacidades e as limitações dos alunos presentes. Contudo, como não havia uma equipa já definida optámos por angariar jogadores e ir fazendo a avaliação inicial à medida que iam aparecendo.

Ao longo dos treinos, os principais objetivos passavam por ter uma equipa consistente para aderir à competição na modalidade. Ou seja, haver participação suficiente para entrar na competição e promover estilos de vida saudáveis, bom ambiente e progresso na atividade física e no contexto em si.

2.2. Balanço da 1ª Etapa

Nos primeiros treinos do Núcleo Futsal de Desporto Escolar não apareceram alunos para o treino. Contudo, ao longo do tempo a palavra foi passando e a adesão foi aumentando. Os treinos ainda não apresentavam uma grande complexidade, visto que não existiu um número definitivo de atletas, pelo que a situação de jogo formal com os alunos presentes era o conteúdo. Uma das maiores dificuldades nesta etapa, para além de angariar alunos, foi mantê-los nos treinos e no processo, desenvolvendo compromisso com os professores e com a equipa.

No final da 1ª Etapa deu-se início ao torneio interturmas misto destinado ao 3º Ciclo. Este torneio foi um meio para promover também o Futsal como Desporto Escolar, e incentivar os alunos a experimentarem e procurarem fazer parte da equipa. Para promover o interturmas foi desenvolvido um cartaz que foi afixado em pontos estratégicos da escola, tais como balneários, no quadro onde estava a calendarização dos espaços de EF e na entrada do edifício. Ainda recorri a visitas às aulas de EF das turmas em questão para incentivar a participar.

O torneio contou com a participação de 8 equipas, sendo que o 3º ciclo, na Escola Secundária Padre António Vieira, apresentava uma totalidade de 15 turmas, 5 por cada ano (7.º, 8.º e 9.º). É possível afirmar que o 7.º ano foi o que apresentou uma maior adesão ao torneio, apresentando as 5 turmas. Enquanto o 8.º ano só participou com uma turma e o 9.º ano com duas. Ou seja, é possível afirmar que houve uma taxa de participação de 53,3%. Este torneio teve uma dinâmica amigável que permitiu observar as relações dos alunos de diferentes anos (7.º, 8.º e 9.º ano) e cativar o interesse dos alunos.

2.3. Plano da 2ª Etapa

Tabela 18 - Tabela de possíveis problemas e estudo das soluções

Problemas?	O que já foi feito?	Possível solução?	Solução secundária
Pouca adesão	Divulgação do torneio às turmas de 3º ciclo.	Promover o interturmas	Realizar demonstrações em intervalos e regressas à divulgação nas turmas.
Pouca procura/interesse	Incentivar os alunos que jogam nos intervalos e pedir ajuda a professores	Procurar os alunos interessados no interturmas	Beneficiar no Torneio os alunos/equipas que vão ao Desporto Escolar.
Falta de compromisso (coloca em risco competição)	Procurar os professores de 9ºano para incentivarem os seus alunos a fazer parte da equipa	Cativar os alunos com exercícios do seu agrado de modo a mantê-los na equipa	

Uma vez que o torneio teria início apenas no final da primeira etapa então o foco na etapa prioridades permanecia na captação de alunos, manutenção dos interessados, organização do torneio e incentivo à modalidade, procurando desenvolver também diferentes dinâmicas de treino. De forma a gerir melhor os passos a realizar para captar jogadores e mantê-los na equipa, foi elaborada uma tabela (tabela 17). Nessa tabela podemos observar os problemas que enfrentaríamos, o que já tínhamos realizado para os resolver e outras possíveis soluções. Assim poderia haver uma melhor gestão, tendo em conta o objetivo de consolidar a equipa.

Por enquanto, o principal objetivo do Futsal é que os alunos se sintam bem a praticar o desporto e desenvolvam as suas capacidades. O interturmas incentivaria uma boa quantidade de jogos amigáveis, o que desafia os alunos e promove boas interações entre eles e os professores. Esses aspetos poderiam ser essenciais para motivar os alunos a inscreverem-se no Futsal. Como já foi referido, o objetivo dos professores responsáveis pelo núcleo é angariar jogadores suficientes para integrar a respetiva competição. Assim, os alunos também teriam jogos contra outras escolas e sentiriam o espírito competitivo nesse contexto.

Para uma melhor organização da equipa, elaborar-se-ia uma tabela com os jogadores inscritos e as suas características, tais como: pé dominante, ponto forte, ponto fraco, posição, entre outras. Essa tabela (apêndice XIV) teria como objetivo realizar uma avaliação inicial de cada aluno, assim como as metas que a seguir, como equipa e individualmente.

Após a realização do torneio, o conteúdo dos treinos seria muito à base da situação de jogo formal, uma vez que a avaliação ainda não tinha terminado pois a equipa não estava fechada. Contudo, também pretendíamos mudar os treinos e acrescentar exercícios lúdicos, de forma a procurar boas dinâmicas de equipa e um bom ambiente de treino.

2.4. Balanço da 2ª Etapa

O torneio interturmas foi bem-sucedido num dos seus objetivos, incentivar os alunos à modalidade. Foi referido que houve uma adesão de 53,3% das turmas ao interturmas, participando 8 turmas em 15. O ano de escolaridade que participou com mais equipas foi o 7.º ano, com idades entre os 12 e 13 anos, sendo também os demonstraram maior interesse em participar na modalidade, o que justifica a nova problemática das idades e da influência na competição.

Relativamente à tabela 17, ainda foi necessário realizar aquilo que ficou nomeado como “Possível solução” nas 3 problemáticas encontradas: pouca adesão, pouca procura/interesse e falta de compromisso. Sendo assim, para as resolver optámos por promover o interturmas, procurar os alunos interessados e cativar os alunos que participassem no Desporto Escolar com exercícios do seu agrado.

No final da etapa foi possível angariar mais jogadores, principalmente do escalão em que íamos competir. Um dos problemas encarados consistiu na falta de jogadores para o escalão de competição, ou seja, a maioria dos alunos que frequenta o Desporto Escolar encontra-se nas idades mínimas do escalão Iniciados ou então no escalão abaixo (Infantis). Embora haja possibilidade de competir, nestas idades é possível observar uma discrepância de potencial entre escalões.

É possível afirmar que inicialmente os treinos tinham apenas 1 ou 2 alunos presentes e, após o torneio, tivemos um total de 10 inscrições. Houve uma subida de 80%, o que foi bastante positivo para a equipa e o objetivo de participar na competição. Após esta conquista, foi possível avaliar todos os alunos e concluir que a maior parte praticavam ou já tinham praticado Futebol/Futsal. Apenas um aluno era experiente na modalidade do Futsal, 7 alunos já jogavam Futebol fora da escola, 1 já tinha jogado Futebol e 1 nunca tinha jogado Futebol. Todos os alunos cumpriam o Nível Elementar, exceto o aluno que nunca tinha jogado Futebol; que cumpria o Nível Introdução. Também foi elaborada a tabela com informações dos jogadores que se tornou bastante prática para a avaliação, a organização de dados e a gestão em jogo.

Sendo que a equipa estava mais concisa, foi possível instalar pequenas dinâmicas lúdicas aos poucos, principalmente no aquecimento. Foram realizados jogos em que os objetivos eram acertar na barra e marcar golos sem a bola cair no chão. A equipa em si, tinha um grande potencial, o problema seria a idade e a estaturas dos alunos. Uma vez que iriam jogar contra alunos no 8.º e 9.º ano, a probabilidade de ser desnivelado era elevada.

2.5. Plano da 3ª Etapa

Uma vez que já tínhamos uma equipa estruturada, os principais objetivos da etapa Progresso passariam por criar rotinas de Futsal e procurar resolver a problemática da idade dos alunos. A grande maioria dos alunos pertencia ao Futebol, o que acaba por justificar a criação de rotinas de Futsal enquanto objetivo. Já a procura por resolver a problemática da idade, visto que os alunos eram principalmente do escalão inferior, ou a idade mínima do escalão pretendido, era necessário procurar jogadores mais velhos para que a equipa se tornasse mais concisa e pronta para as diferentes equipas que pudessem vir a enfrentar. Como tal, procuraríamos interagir com alunos do 9.º ano da escola e os seus professores de EF para os incentivar a fazer parte da modalidade.

A competição começaria no dia 1 de março, o que indicava que teríamos pouco tempo para a trabalhar e moldar a equipa como idealizávamos. Até porque as duas primeiras etapas priorizaram a construção de uma equipa, e não a prática do desporto. Assim, o maior foco continuaria a ser o trabalho para a competição e a organização da equipa. O principal objetivo desta etapa passaria por vencer os jogos de modo a permanecermos em competição. Em caso de derrota ou empate, correríamos o risco de ser desclassificados; como tal haveria um foco especial em evitar um abandono precoce da competição.

De acordo com Travassos, Araújo, Davids, Esteves & Fernandes (2014), o conceito de jogo é definido pela sua considerável variabilidade, a qual surge da manifestação constante de

desafios novos inerentes ao próprio jogo, agravada pela natureza incerta desses desafios. Como consequência dessa natureza, é essencial para os jogadores, adquirirem a capacidade de explorar os contextos variados do jogo, além de possuírem a responsabilidade de escolhas das ações perante situações que lhes são apresentadas.

Diante das dimensões do campo de jogo, os jogadores sentem-se confinados a espaços reduzidos. Isso exige uma notável capacidade de tomada de decisão e uma profunda competência técnica na interação com a bola, no espaço que os rodeia, nos seus colegas de equipa e adversários. Dada a particularidade destas circunstâncias, surge a necessidade de desmembrar o jogo formal em segmentos menores, com o intuito de isolar e aperfeiçoar padrões específicos desejados pela equipa. Segundo Rigon, Pacheco, Eduardo, Dantas, Drezner & Cruz (2020), esse recurso pedagógico tem sido requisitado por treinadores, que o adaptam de acordo com seus respectivos contextos, níveis de atuação e experiência.

Sendo assim, para criarmos rotinas de Futsal, pretendíamos realizar jogos reduzidos, exercícios de superioridade numérica, treino tático de foras e cantos, beneficiar quem marcava golos ao segundo poste e realizar jogo condicionado. Estes exercícios são importantes para os alunos desenvolverem reações rápidas, que são requeridas pelo Futsal, boa interpretação/leitura de jogo e dinâmicas que poderiam ser bem-sucedidas em competição. Os autores sugerem que a prática de jogos reduzidos pode ser uma abordagem eficaz no desenvolvimento do comportamento tático de jogadores iniciantes no Futsal. Eles salientam que a redução do espaço e a maior frequência de emoções em situações de jogo podem contribuir para uma aprendizagem mais acelerada das estratégias táticas necessárias na modalidade (Rigon, 2020).

Por fim, o plano desta etapa promoveria ainda, a organização técnica e tática dos alunos que frequentam o Desporto Escolar. A primeira competição seria realizada a 1 de março na escola EB 2/3 das Olaias. Se vencêssemos os jogos passaríamos às fases seguintes e assim sucessivamente. Como tal, o plano desta etapa consiste em preparar os jogadores para a competição, para se divertirem e chegarem o mais longe possível.

2.6. Balanço da 3ª Etapa

Um dos objetivos desta etapa foi a introdução e prática de dinâmicas de Futsal nos treinos de forma que os alunos interiorizassem aquilo que teriam de realizar em jogo. Dessa forma foram realizados jogos reduzidos, exercícios de superioridade numérica, treino tático de foras e cantos, beneficiar quem marcava golos ao segundo poste e realizar jogo condicionado.

A tática no contexto desportivo engloba tanto ações individuais como coletivas, abrangendo tanto o adversário como a própria equipa. Segundo Santos & Ré (2014), ela é

influenciada pelo nível técnico dos jogadores, pelas suas habilidades físicas e oponentes, além de variáveis externas como objetivos e metas da equipa. A abordagem tática coletiva é predominantemente definida pelo sistema de jogo escolhido pela equipa, levando em consideração o adversário em questão.

A técnica desportiva refere-se às ações fundamentais do jogo, como passes, receções, dribles e remates. É importante ressaltar que existem múltiplas variações e interações nessas ações. A execução adequada de uma ação técnica, depende das exigências específicas do jogo num determinado momento. Avaliar o sucesso de uma ação técnica isolada é desafiador, uma vez que o contexto que a rodeia deve ser considerado. As situações de jogo exigem um grande envolvimento cognitivo durante a execução das ações técnicas, isto para os jogadores se adaptarem às circunstâncias presentes (Santos & Ré, 2014).

Os jogos reduzidos consistiam em jogos de posse de bola ou jogos em campo reduzido, de forma a contribuir para dinâmicas e reações rápidas por parte dos alunos. Nos exercícios de superioridade numérica, para além de procurarmos observar o que os alunos podiam fazer, o objetivo era implementar as dinâmicas rápidas e utilizar bastante o segundo poste. Ainda é possível afirmar que foi realizado um exercício de 1vs0, 2vs1 e 3vs2, de forma que todos os alunos sintam um diferente contacto com diversas situações, procurem beneficiar da superioridade numérica e procurem encarar corretamente os guarda-redes. Além disso pretendíamos observar a sua tomada de decisão. O treino tático de foras e cantos facilitou imenso a noção de posicionamento de cada jogador, assim como exercer as diferentes posições fixo, ala e pivot. Nesses treinos desenvolvíamos estratégias para chegarmos ao golo através de uma bola parada o que podia ser vantajoso para a competição. Beneficiar quem marcava golos ao segundo poste foi algo bem-sucedido visto que deu aos alunos uma noção da importância desse pequeno aspeto. Por fim, o jogo condicionado promoveu bastantes transições, tanto ofensivas como defensivas, e deu aos alunos uma perspetiva de como deveria decorrer o jogo em competição, com intensidade, reação, trocas diretas e bolas ao segundo poste.

Tendo em conta os diferentes contextos trabalhados, foi possível concluir que os alunos apresentaram melhorias em pequenos aspetos diretamente relacionados com o Futsal, tais como bolas ao segundo poste, procurar contra-ataque e a adaptação aos jogos reduzidos. Uma vez que a grande maioria dos alunos frequentava a modalidade de Futebol, observar estes progressos em competição foi considerado um feito bem-sucedido.

Nesta etapa foi mencionada a nossa insatisfação com os professores da escola ESPAV e EB Almirante Gago Coutinho, que fazem parte do agrupamento. A solução foi a angariação

de 6 alunos da segunda escola o que, para além de ser positivo para a competição, permitiu que tivéssemos mais alunos do respetivo escalão.

A competição começou nesta etapa e num total de 4 jogos vencemos 3 e perdemos 1, o que foi suficiente para a eliminação da equipa. Contudo, ficámos em segundo lugar nos pré-regionais o que é positivo. Sendo que a competição terminou, é importante manter os alunos nos treinos visto que estes só acabam no fim do ano letivo. Para motivar a equipa foi realizado um torneio quadrangular que teve lugar na ESPAV, com mais 3 equipas de escolas diferentes. Este torneio realizou-se em homenagem a um professor que se reformou o ano passado.

2.7. Plano da 4ª Etapa

Na etapa final, o objetivo seria exclusivamente treinar a equipa para o torneio que estava a ser planeado. Como a competição terminou, ficou decidido que deveríamos realizar um torneio em homenagem a um professor que se tinha reformado recentemente. Esse torneio seria quadrangular, ou seja, iria contar com a presença de 4 equipas, incluindo a equipa da escola ESPAV.

Nesta última etapa, o desafio era ficar totalmente encarregue da equipa durante o torneio realizado na escola. O objetivo era ficar responsável pela equipa e ajudar na organização, juntamente com o professor titular. Como tal, teria de gerir corretamente a equipa. De forma a seguir as regras da competição: todos jogam o mesmo tempo e estimular os alunos a divertirem-se e a procurarem colocar em prática o que aprenderam nos treinos.

Os treinos que iriam decorrer teriam o mesmo conceito dos treinos de preparação para a competição. Ou seja, haveria um foco nas dinâmicas presentes no Futsal e na manutenção de jogadores até ao torneio. Contudo, um dos objetivos seria também avaliar a capacidade aeróbica dos atletas. Uma vez que a equipa estaria ao meu comando, era importante analisar as diferentes capacidades dos alunos para uma melhor gestão. Segundo Alvarez, D'ottavio, Vera & Castagna (2009), é importante considerar a capacidade aeróbica como um fator relevante no treino e no desempenho de jogadores de Futsal, especialmente em contextos competitivos. Este conclui que os níveis de treino aeróbico podem ser um indicador importante para avaliar a condição física dos jogadores, e adaptar os programas de treino de acordo com as demandas específicas de cada nível de competição.

Por fim, os objetivos a desenvolver nesta etapa seriam garantir a manutenção dos treinos, obter uma gestão adequada em jogo de acordo com o regulamento de Futsal colocado em prática no Desporto Escolar e, para além de proporcionar bons momentos aos alunos, procurar vencer o torneio.

2.8. Balanço da 4ª Etapa

Como referido, um dos objetivos desta etapa era preparar a equipa para o torneio quadrangular. Contudo, contámos com a presença de poucos alunos, o que impedia que o treino fosse realmente produtivo e que fosse possível analisar a capacidade aeróbica da equipa. A pouca adesão aos treinos após a competição foi um problema, visto que não permitiu que os alunos progredissem entre a competição e o torneio. Sendo assim, era possível concluir, visto que não houve uma grande progressão por parte dos alunos, que estes acabariam por ter a capacidade aeróbica observada em competição, o que foi bastante útil para uma gestão adequada no torneio.

Ainda assim, o torneio foi bem-sucedido, tanto pelos alunos como pelo meu desempenho. O torneio contou com a presença das equipas Lidley Cintra, Alto do Lumiar e Olaias, sendo a primeira, a equipa que nos derrotou e, por sua vez, desclassificou-nos na competição do Desporto Escolar. Os alunos aderiram ao torneio, tendo assim um total de 12 alunos. Mostraram espírito de equipa e uma boa relação em jogo, independentemente dos parceiros com quem jogavam. A gestão da equipa teve de obedecer a diversos critérios: diferentes 5 iniciais em cada uma das quatro partes, nenhum jogador poderia jogar 3 partes seguidas, cada jogador teria de jogar 10 minutos obrigatoriamente, e juntar diferentes idades nas equipas iniciais de forma a ser equilibrado. Ainda assim, a gestão foi bem-sucedida, visto que os alunos conseguiram demonstrar união e intensidade em jogo, o que foi bastante positivo.

Ainda foi possível observar boas dinâmicas posicionais no torneio e boas transições, tal como tinham sido trabalhadas nos treinos antes da competição. Após tanto esforço da equipa conseguimos vencer o torneio, inclusive a equipa que nos tinha derrotado em competição. Enquanto professora encarregue da equipa, foi uma experiência incrível e bastante positiva tanto para mim, como para os alunos que finalizaram a época com uma vitória e um troféu.

2.9. Projeto Específico

2.9.1. Introdução

Uma das atividades abordada no Regulamento Geral de Funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023 é o torneio interturmas. Esta é uma atividade que visa a promoção da Atividade Física e Desportiva, e é um complemento às Aprendizagens Essenciais da disciplina de Educação Física (Regulamento geral de funcionamento do Desporto Escolar 2022-2023).

Contudo, para a organização desse torneio há diversos aspetos a ter em conta, e Schnoor & Stewart (2015) conseguem retratar devidamente como deve ser preparada. Estes autores discutem de forma abrangente a organização de um torneio, cobrindo uma série de tópicos

essenciais para garantir o sucesso do evento. Inicialmente, deve haver um planeamento criterioso, incluindo uma seleção cuidadosa das datas e o estabelecimento de regras claras, por forma a assegurar um ambiente competitivo justo e uniforme.

O próximo ponto trata da escolha apropriada de um local para o torneio e a consideração da logística envolvida, incluindo a acomodação adequada dos participantes e de quem for assistir.

Um ponto fundamental é a comunicação, que abrange a promoção eficaz do evento para atrair participantes, a criação de um processo de inscrição claro e acessível e a divulgação abrangente das regras e diretrizes do torneio.

O tópico subsequente aborda a organização das equipas e participantes, a criação de um mapa de jogos que determina quando e contra quem as equipas jogarão, assim como estratégias para lidar com possíveis situações de ausência de participantes.

A cerimónia de premiação e o encerramento do torneio são abordados de maneira a garantir o reconhecimento adequado. O que inclui a distribuição de prémios às equipas e participantes melhor sucedidos, a valorização dos esforços individuais, e o mais importante, que é aproveitar a oportunidade de encerrar o torneio de forma memorável e positiva.

Por fim, Schnoor & Stewart (2015), ressaltam a importância de aprender com cada edição do torneio para melhorar em futuras organizações. Isso envolve a recolha de “feedback” dos participantes, colegas e voluntários, identificando os aspetos que foram bem-sucedidos e as áreas que podem ser melhoradas. A análise dessas informações auxilia na melhoria contínua da qualidade e do sucesso do evento em edições subsequentes. Todos os tópicos mencionados anteriormente fornecem um guia abrangente para a organização eficaz de um torneio.

2.9.2. Pertinência

A escola apresentava diversos núcleos de Desporto Escolar, onde os professores do departamento de Educação Física demonstravam uma grande abertura para propostas novas e promissoras. O objetivo seria relacionar a minha especialidade com o meu projeto específico, sendo que, gostaria ainda de a relacionar com a problemática da modalidade Futsal: a ausência de jogadores.

Como já foi mencionado, a equipa de Futsal da escola não apresentava número suficiente de jogadores, pelo que, seria necessário cativar a atenção dos alunos tanto para a modalidade e a competição, como para os professores que estariam presentes. Como tal, tinha optado por realizar um torneio interturmas de forma a captar alunos e a incentivá-los para a

prática da modalidade. Nesse momento, foi perceptível a minha inexperiência na organização de um torneio. Como tal, optei por desenvolver esse tema.

Segundo o protocolo do Desporto Escolar ao organizar um torneio interturmas, é importante considerar diversos aspetos para garantir um evento bem-sucedido:

- Elegibilidade dos participantes: quem pode participar nos torneios, geralmente com base na faixa etária, matrícula escolar ou outros critérios específicos.
- Modalidades desportivas: que desportos ou atividades são permitidos nos torneios interturmas. Isso pode incluir desportos tradicionais, como futebol, basquetebol, voleibol, entre outros, assim como atividades recreativas.
- Formato do torneio: especificar o formato do torneio, como o número de equipas participantes, o sistema de eliminação (eliminação única, grupos seguidos de fases eliminatórias, etc.), a duração do torneio e as datas programadas para cada fase.
- Regras e regulamentos: devem estabelecer-se as regras específicas para cada modalidade desportiva, incluindo regras de jogo, critérios de pontuação, procedimentos de inscrição das equipas, composição das equipas, critérios de desempate e penalidades por infrações.
- Arbitragem: definir as diretrizes para a arbitragem dos jogos, incluindo a necessidade de árbitros qualificados, as suas funções e responsabilidades, e a aplicação de regras e penalidades.
- Infraestrutura e equipamentos: exigências em termos de instalações desportivas, como campos, quadras, ginásios, piscinas, e os equipamentos necessários para a prática das modalidades desportivas.
- Premiações: estabelecer as premiações para as equipas vencedoras, como troféus, medalhas ou certificados de reconhecimento.

2.9.3. Processo

De modo a conhecer a estrutura de um torneio e a observar uma melhoria significativa da minha capacidade de organizar, optei por realizar um torneio inicial e um final. Entre estes dois foram definidas algumas etapas para identificar erros, corrigi-los e procurar progredir:

- observar torneios de outra modalidade;
- analisar torneios entre escolas e não apenas internos;
- assistir a torneios da mesma modalidade.

Numa fase inicial foi realizado um torneio interturmas no início do ano com o 3º ciclo (7.º, 8.º e 9.º ano), sem qualquer experiência da organização do mesmo. Após esse torneio foi

possível concluir que deveria observar as metodologias dos diferentes professores do departamento. Para promover o torneio interturmas, foi desenvolvido um cartaz que foi afixado em pontos estratégicos da escola (como balneários, no quadro onde estavam a calendarização dos espaços de EF e na entrada do edifício) e ainda recorri visitas às aulas de EF das turmas em questão, para incentivar as turmas a participar.

O objetivo desse torneio seria captar alunos para o Desporto Escolar, ou seja, incentivá-los a ingressar na modalidade de Futsal. Uma vez que desconhecia a estrutura dos torneios organizados pela escola, o suposto era que este torneio tivesse um funcionamento semelhante a um campeonato. Ou seja, ao longo de algumas semanas existiriam 2 a 3 jogos às sextas-feiras.

Após o primeiro torneio, fui assistindo aos diferentes torneios interturmas ou entre escolas: Torneio interturmas de Voleibol 11.º e 12.º ano, Torneio entre escolas de Basquetebol de Infantis e Torneio Quadrangular entre escolas de Futsal de Iniciados. O torneio de voleibol de 11.º e 12.º ano, teria como objetivo analisar simplesmente a estrutura do mesmo, o calendário de jogos e a inscrição das equipas. O torneio de Basquetebol, visto que era do mesmo escalão que eu pretendia exercer, consistia na análise de como poderiam agir os alunos tendo em conta arbitragens e organização. Por fim, o torneio de Futsal surgia apenas para confirmação de todas as dinâmicas a considerar num torneio, acrescentando ainda a gestão do tempo, visto que era a mesma modalidade.

Depois destas diferentes observações e da análise do protocolo do Desporto Escolar, foi possível ter uma noção dos aspetos a melhorar e procurar colocá-los em prática. No final do 2.º semestre foi realizado outro torneio interturmas para o 7.º e 8.º ano, e este acabou por ser devidamente organizado e competitivo. O objetivo desta atividade era principalmente garantir uma organização cuidada e de acordo com todas as observações anteriores.

Foi ainda realizado um último momento competitivo pela escola, com as turmas de 12.º ano, e a modalidade escolhida foi o Futsal. Este torneio serviria para confirmar se a estrutura se encontrava ao nível do que era pretendido.

2.9.4. Resultados e Balanço

No término do primeiro torneio já era possível identificar alguns erros e situações que não deveriam acontecer, tais como: nem todas as turmas tinham oportunidade de participar no torneio devido ao horário das aulas; houve equipas a desistir a meio do torneio; nem todos os alunos tinham oportunidade de participar todas as sextas; e, os alunos precisavam de motivação para manterem a sua participação.

A partir daí, dei início à investigação e observação de torneios para desenvolver um maior conhecimento sobre a organização dos mesmos. Após recorrer ao Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2023-2025 (Educação, 2023), foi possível preencher as lacunas do torneio realizado no primeiro semestre. Assim, pude criar uma lista de participantes, um quadro competitivo, gerir o material para a competição e estabelecer normas mais concisas para a competição. Acrescentando ainda que Schnoor & Stewart (2015), também foram um excelente auxílio para progredir nesta tarefa, destacando diferentes pontos que devem estar presentes na organização de um interturmas.

No decorrer das observações, consegui chegar às conclusões que necessitava para ser bem-sucedida no projeto. Como tal, foram tomadas medidas para corrigir os erros cometidos no primeiro semestre. Os torneios observados apresentavam jogos curtos e as transições eram rápidas, o que permitia que o torneio se finalizasse numa tarde ou numa manhã, em vez de um longo período de tempo, permitindo que os alunos continuassem ligados à tarefa e com o objetivo de vencer. Não havia uma grande diferença de anos de escolaridade, ou seja, os jogos disputados foram sempre 7.º vs 8.º ano, 9.º vs 10.º ano ou 11.º vs 12.º ano. O primeiro interturmas foi direcionado ao 3.º ciclo, onde decorreram jogos entre o 7.º e o 9.º ano, principalmente para angariação de jogadores. Contudo, havia uma grande discrepância de rendimento, que dificultava a tarefa aos alunos mais novos. Por fim, o interturmas do primeiro semestre realizou-se às sextas-feiras e havia alunos em aulas, o que os impedia de participar com a sua turma. Já o segundo torneio, decorreu numa quarta-feira, o único dia que todas as turmas tinham tarde livre na escola, pelo que, havia disponibilidade por parte dos alunos.

Relativamente à estrutura do segundo interturmas, foi composto por 4 equipas, duas de cada ano. Contou com a participação das turmas 7.º2, 7.º5, 8.º2 e 8.º3. Como foram apenas 4 equipas, os tempos de transição ficaram ainda mais reduzidos, uma vez que não havia turmas em espera. Sendo assim, o relvado sintético foi dividido em dois campos e decorriam dois jogos em simultâneo. Foi realizado um torneio quadrangular, com jogos de 10 minutos. Relativamente ao quadro competitivo, inicialmente decorreu a fase de grupos, onde foi possível definir os jogos da segunda fase devido à classificação. De seguida, como só havia um grupo composto pelas quatro equipas, o 1º lugar jogava contra o 4º e o 2º lugar contra o 3º nas meias-finais. Os vencedores realizavam a final e os derrotados realizariam a disputa pelo 3º lugar.

É relevante destacar que o interturmas do segundo semestre foi devidamente preparado. A diferença de idades não era significativa, a competitividade permaneceu, visto que foi realizado em apenas um dia, em que não havia aulas de tarde. Ainda assim, de acordo com o

protocolo do Desporto Escolar, deveria melhorar a questão da arbitragem, visto que foram alunos do 9.º ano a arbitrar e poderiam não ser totalmente imparciais. Acrescentando que, segundo Schnoor & Stewart (2015), deveria haver premiações, que não ocorreram. Os restantes aspetos foram devidamente estruturados.

Em suma, houve uma mudança radical e positiva de um torneio para o outro, com uma metodologia melhor em praticamente todos os aspetos, exceto na premiação e nas arbitragens. Futuramente, gostava de realizar outro torneio para corrigir esses aspetos que ainda não foram devidamente melhorados.

3. Direção de Turma

O trabalho da Direção de Turma é uma estratégia importante para o desenvolvimento organizacional nas instituições educativas (Brás, 2005). A Direção de Turma desempenha um papel central na coordenação interdisciplinar entre os professores de uma mesma turma, atuando como uma interface entre a docência e a gestão.

A função do Diretor de Turma é de grande importância na dinâmica escolar e requer uma regulação cuidadosa e adequada para alcançar os objetivos, tanto do cargo em si, como da sociedade em geral. No entanto, existem discrepâncias entre as funções que o Diretor de Turma deve desempenhar, e as que são efetivamente realizadas no contexto escolar. As suas responsabilidades abrangem a gestão geral da turma, presidindo ao Conselho de Turma (Marques, 1994). Além disso, o Diretor de Turma lida com diversos interlocutores, incluindo alunos, professores e encarregados de educação. Ainda assim, a sua atuação é especialmente voltada para os outros docentes da turma.

Os desafios enfrentados pelo Diretor de Turma incluem a limitação de tempo disponível, o excesso de burocracia, as dificuldades em contactar os encarregados de educação, o contexto familiar dos alunos, o grande número de alunos por turma, as dificuldades em exercer a autoridade como coordenador de um grupo de professores e gerir a relação horizontal com os colegas. Alguns professores acreditam que não é necessária uma formação específica para assumir o cargo de Diretor de Turma, enquanto os Diretores de Escola consideram essa formação fundamental. É importante destacar que a capacidade de liderança não é determinada por decreto, mas está relacionada com as características pessoais e a personalidade de cada indivíduo.

Em suma, é essencial que a escolha dos Diretores de Turma seja baseada no perfil humano e nas competências de um professor, e não apenas na necessidade de completar um horário (Brás, 2005). O reconhecimento do papel crucial desempenhado pela Direção de Turma e o investimento no seu desenvolvimento profissional, contribuem para o fortalecimento da organização educativa como um todo.

3.1. Plano da 1ª Etapa

Numa fase inicial seria imprescindível reconhecer quais as funções e características de um diretor de turma. São necessárias diversas habilidades fundamentais para desempenhar esse cargo: ter uma comunicação fluída com alunos, colegas, famílias e funcionários não docentes; ser tolerante, compreensivo e assertivo; demonstrar bom senso e ponderação; ser dinâmico e

organizado; estar sempre disponível; possuir a capacidade de antecipar situações e resolver problemas (Marques, 1994).

O papel do diretor de turma engloba responsabilidades cruciais em dois âmbitos distintos: o conselho de turma e o conselho dos diretores de turma. É, portanto, de extrema importância que este profissional esteja devidamente familiarizado com as atribuições inerentes a essas instâncias. O pleno entendimento das competências destes órgãos revela-se fundamental para o cumprimento eficaz das suas funções enquanto diretor de turma. Como tal, a primeira reunião do ano letivo estaria direcionada para esses cargos, ou seja, primeiramente seria a reunião de diretores de turma e, de seguida, haveria uma reunião de conselho de turma para conhecer os alunos e fazer- uma caracterização da turma.

O conselho de turma é constituído por todos os professores da turma e pelo aluno delegado de turma. Quando o conselho de turma aborda questões disciplinares, é ainda necessário acrescentar a presença do representante da associação de pais. O conselho de turma é liderado pelo diretor de turma, com exceção dos conselhos disciplinares nos quais seria presidido pelo Presidente do conselho diretivo. As responsabilidades do conselho de turma abrangem tanto o domínio pedagógico como o disciplinar e englobam as seguintes ações: fornecer parecer sobre questões pedagógicas e disciplinares relativas à turma; coordenar as atividades dos professores da turma com as do conselho de grupo, especialmente no que diz respeito a atividades interdisciplinares; analisar os problemas de integração dos alunos e propor soluções; colaborar em ações que promovam a ligação entre a escola e a comunidade; implementar as orientações provenientes do conselho pedagógico; aprovar as propostas de avaliação do desempenho escolar dos alunos apresentadas durante as reuniões de avaliação (Marques, 1994). O conselho de turma tende a reunir, regularmente, no início do ano letivo e uma vez por período e, em circunstâncias excecionais, sempre que quaisquer assuntos de natureza pedagógica ou disciplinar o justifiquem.

As competências do conselho dos diretores de turma abrangem um conjunto de responsabilidades de extrema relevância (Marques, 1994). Importa realçar, de forma premente, as seguintes:

- Fomentar a concretização das orientações provenientes do conselho pedagógico;
- Analisar as propostas provenientes dos conselhos de turma, nomeadamente as relacionadas com a integração dos alunos e dos professores;
- Estimular a interação e a colaboração entre a escola e a comunidade envolvente.

Sendo assim, os objetivos para esta etapa seriam frequentar as reuniões mencionadas anteriormente e procurar conhecer os alunos, assim como os métodos de apresentação da escola. Ainda enquanto objetivo pretendia saber que documentos deve ter um DT no Dossier da Turma e como deve ser organizado.

3.2. Balanço da 1ª Etapa

Tal como era pretendido no plano, foi possível estar presente tanto na reunião de diretores de turma como na reunião do conselho de turma, concluindo assim o objetivo de frequentar as reuniões. Na primeira, realizou-se uma previsão de como deveria correr o ano e foi explicado como iam decorrer as apresentações, sendo até fornecido um guião para tal. Na reunião de conselho de turma, deu para conhecer todos os professores que iriam acompanhar a turma ao longo do ano letivo e também foi realizada uma caracterização da turma.

Como podemos observar na tabela 18, a turma era composta por 27 alunos, mais precisamente 9 raparigas e 18 rapazes, com uma idade média de 16,25 anos. Desses alunos, apenas 15 já se encontravam no Agrupamento de Escolas de Alvalade, ou seja, dos restantes 12 alunos não tínhamos qualquer informação. Dos alunos já inseridos no INOVAR, 5 eram da Escola Básica Almirante Gago Coutinho e os restantes 10 já se encontravam na ESPAV. É importante referir ainda que, dos 27 estudantes, 5 eram repetentes e, por sua vez, mais velhos.

Na caracterização da turma também era essencial reparar que havia alunos com diferentes diagnósticos, Anorexia Nervosa, Dislexia e Hiperatividade. Nesses casos era necessária uma especial atenção e, em reunião havia uma professora de Educação Especial que os acompanhava, principalmente nos casos de Dislexia. No caso da Anorexia Nervosa, a aluna já tinha acompanhamento fora da escola; apenas era necessário ir conhecendo os seus passos e progressos. Havia ainda um aluno ucraniano, que iria ser integrado na turma de Português Língua Não Materna, visto que chegara recentemente ao país.

Tabela 19 - Tabela de Caracterização da Turma

Caracterização da turma			
Nº	Alunos	Idade	Observações
1	AC	14	Não frequentava o agrupamento (D. José I)
2	AS	18	Vai fazer melhoria em todas as disciplinas
3	DS	15	Não frequentava o agrupamento (Alcochete)
4	D	16	Repetente
5	EQ	16	Não frequentava o agrupamento (D. José I)
6	FJ	15	Repetente e não vai realizar Filosofia nem Educação Física
7	FO	16	Repetente
8	GC	15	Repetente e não vai realizar Filosofia nem Educação Física
9	JM	15	Não frequentava o agrupamento (General Humberto Delgado)
10	LP1	15	Aluna esforçada
11	LP1	15	Diagnosticada com Anorexia e boa aluna
12	LS	15	Não frequentava o agrupamento (Luís de Camões)
13	LF	15	Aluna esforçada
14	LA	14	Não frequentava o agrupamento (D. João V)
15	MS	15	Apresenta Hiperatividade
16	PA	15	Mudou de área, encontrava-se em Ciências e Tecnologias
17	RL	15	Aluno esforçado
18	RF	15	Boa aluna
19	RE	14	Apresenta Dislexia
20	RM	15	Mudou de área, encontrava-se em Ciências e Tecnologias
21	SA	15	Aluna esforçada
22	TM	15	Não frequentava o agrupamento (D. José I)
23	TG	15	Apresenta Dislexia, não frequentava o agrupamento (Olaias)
24	VS	15	Não frequentava o agrupamento (Secundária da Portela)
25	WC	15	Não frequentava o agrupamento (Colégio Académico)
26	YM	15	Bom aluno
27	YP	16	Ucraniano

Após esta caracterização e uma boa apresentação da turma na primeira aula, posso afirmar que os objetivos, conhecer os alunos e os métodos de apresentação da escola, foram bem-sucedidos.

Como já foi mencionado, no contexto de Direção de Turma, inicialmente é importante conhecer o contexto, ou seja, conhecer a escola, assim como os seus processos complexos e dinâmicos. A professora MG ficou encarregue do 10.º CSE. Tendo muitos anos de experiência nesta escola, e de Direção de Turma, já conhecia bem o contexto. Como tal, o objetivo inicial passou por conhecer os seus alunos e permitir que estes se conheçam entre si. Torna-se importante que os estudantes formem opiniões sobre os colegas, de modo a escolherem o delegado e o subdelegado de turma após umas semanas de aulas.

Tal como tinha estipulado enquanto objetivo, o DT também tem de organizar um dossier da turma com diversos documentos relacionados com os alunos e os seus encarregados de educação, tais como:

- Lista de alunos e o contacto dos respetivos encarregados de educação;
- Fotografias dos alunos;
- Pautas do ano anterior;
- Guião de receção ao aluno;
- Folha de presenças da reunião de encarregados de educação;
- Folha de identificação do representante dos encarregados de educação;
- Folha assinada pelo delegado e subdelegado de turma;
- Contacto dos alunos;
- Divisórias com os nomes dos alunos e o respetivo número com as justificações de faltas dos mesmos, atestados médicos, entre outros.

Como DT, também deve definir regras e rotinas para os alunos, por exemplo, colocar os telemóveis em cima da secretária da professora no início de cada aula. Deve ainda elaborar uma planta com os lugares dos alunos em sala de aula, embora estejam sujeitos a alterações, de acordo como comportamento da turma.

O trabalho nas aulas de DT-aluno dedicou-se a um projeto estipulado pela DT no início do ano. Ou seja, a professora apresenta os projetos preparados ou pensados para o ano letivo, assim como os temas disponíveis para a realização do trabalho. No caso da Direção de Turma que eu acompanhei, o tema principal era a sustentabilidade e os alunos tiveram de realizar um projeto que se enquadre nesse contexto. A DT tinha enumerado temas para os alunos escolherem, tais como:

- Cidades e comunidades sustentáveis;
- Produção e consumo sustentáveis;
- Ação climática;
- Proteger a vida marinha;
- Proteger a vida terrestre.

No decorrer das aulas a professora mencionou o que pretendia concretamente do projeto e como o devem realizar, estipulando assim objetivos para os alunos, pesquisa e cooperação por parte dos mesmos.

A Diretora de Turma tem um papel importantíssimo no desenvolvimento curricular do aluno. Como tal a professora nesta etapa questionou os alunos se havia algum problema/atrito em alguma disciplina. Por parte dos alunos ocorreram alguns desabafos em relação a algumas disciplinas, que foram resolvidos em reunião de professores do conselho de turma.

Embora a DT pretendesse fazer um trabalho relacionado com a sustentabilidade, quando reuniu com os outros professores ficou decidido que os alunos iriam realizar um trabalho de solidariedade. Este trabalho tinha como objetivo criar um cabaz com alimentos que seria entregue à Junta de Freguesia que, por sua vez, o iria oferecer a uma instituição de idosos. Com este trabalho novo, as aulas anteriores sobre a sustentabilidade ficaram sem efeito. Contudo, foram importantes para conhecer os alunos, as suas intervenções e dar-lhes a conhecer imensos conceitos sobre o tema.

É possível observar uma boa progressão da turma no que toca à sua união. Numa fase inicial os alunos não se conheciam muito bem, pelo que não se verificavam grandes interações dentro e fora da sala de aula. Após um período de tempo, os alunos começaram a apresentar uma boa relação dentro da sala de aula e a formar um bom grupo de alunos a conviver também fora da sala, o que é bastante positivo.

Por fim, tendo em conta o meu cargo, posso afirmar que não fui muito bem-sucedida visto que optei por um papel mais passivo quando, além de presenciar devia intervir nas aulas e em reuniões com os Encarregados de Educação.

3.3. Plano da 2ª Etapa

Na segunda etapa, o principal objetivo seria procurar ter um papel mais ativo, tanto em aula, como em reuniões com os Encarregados de Educação, individuais e reuniões gerais. Procuraria, essencialmente, partilhar a liderança de Diretor de Turma com a professora em questão, assim como as aulas de DT-aluno, reuniões e tomar conhecimento da situação dos alunos.

Estaria agendada uma reunião intercalar, em que o meu foco seria observar e anotar as questões mencionadas e a estrutura da mesma. Esta serviria para saber como é que os alunos se teriam adaptado ao novo ciclo, à turma e às diferentes matérias. Nessa reunião deveriam ser tomadas medidas conforme as dificuldades dos alunos. Assim, poderiam ser estabelecidas oportunidades para que a turma melhorasse fora da sala de aula.

A eleição do delegado de turma deve ser realizada no início do ano letivo. Este seria o interlocutor privilegiado entre a turma e os professores (Marques, 1994). Como tal, nesta etapa, após os alunos se conhecerem e terem oportunidade de criar laços seria feita a eleição do delegado.

Como é referido no programa de estágio, o estagiário deve acompanhar o trabalho do Diretor da Turma, segundo um Projeto que integra três componentes – relação com os encarregados de educação, apoio aos alunos e coordenação pedagógica. Sendo assim, nesta

etapa os meus objetivos incidiriam na procura de um papel mais ativo no cargo, tanto em sala de aula como nos diferentes contextos. Pretendia ainda estar presente em reuniões com os Encarregados de Educação, para uma melhor perceção das suas dinâmicas e mais fácil relacionamento.

3.4. Balanço da 2ª Etapa

Tendo em conta a reunião intercalar, esta tornou-se bastante útil para conhecer as diferentes situações dos alunos nas diversas disciplinas, assim como os seus comportamentos em aula. É ainda possível afirmar que optei por ser participativa na reunião intercalar, mencionando aspetos que considerava importantes para ter em conta, no que toca a determinados alunos.

Relativamente ao papel ativo que pretendia, penso que comecei a ser bem-sucedida. Já foi possível ser mais ativa em aula, com pequenos assuntos da Área dos Conhecimentos em Educação Física, e já participei em reuniões com 3 Encarregados de Educação, onde acabei por intervir relativamente ao comportamento dos alunos nas aulas de Educação Física, comentando-o positivamente. É importante observar nessas reuniões a preocupação dos Encarregados de Educação relativamente aos seus educandos. Nestas reuniões particulares, acabam por ser falados os casos individuais da turma, não sendo necessário generalizar como nas reuniões coletivas.

Na reunião intercalar optei por ser participativa, mencionando aspetos que considerava importantes, no que toca a determinados alunos, e corrigir erros enquanto a ATA estava a ser escrita. De acordo com o desempenho dos alunos, chegámos à conclusão que alguns necessitariam de ajuda em algumas matérias, nomeadamente matemática. Assim sendo, haveria disponibilidade de frequentar um apoio semanal da disciplina, que decorria à segunda e terça-feira. Podendo assim ser uma boa ajuda para os alunos que se encontravam dispostos a melhorar.

Para finalizar, pretendia procurar ainda um papel mais ativo nas aulas, com projetos para os alunos e dinâmicas interessantes. Estes projetos poderiam estar envolvidos com a saída de campo ou com a matéria da Área dos Conhecimentos de Educação Física. Aspetos esses a ser trabalhados na etapa seguinte.

3.5. Plano da 3ª Etapa

Nesta etapa estaria previsto o fim de semestre, dia 10 de fevereiro. Como tal, seria realizada novamente uma reunião de conselho de turma para fechar as notas do 1º semestre. Nessa reunião, o objetivo de ser participativa mantinha-se, principalmente nos aspetos da

disciplina de Educação Física e nos aspetos comuns a todas (como o comportamento, a assiduidade, entre outros).

Ainda tendo em conta a etapa anterior e os resultados obtidos, os objetivos que considero principais são:

- Realizar uma demonstração de suporte básico de vida;
- Continuar a comparecer e intervir em reuniões com os Encarregados de Educação;
- Procurar trabalhar a Interdisciplinaridade na saída de campo em conjunto com os professores da turma;
- Procurar desenvolver um projeto a ser trabalhado até à saída de campo.

Uma demonstração sobre o suporte básico de vida, realizada por nadadores-salvadores seria bastante benéfico para os alunos. Para além de interiorizarem melhor a matéria da Área dos Conhecimentos de Educação Física, poderiam colocar dúvidas e experienciar a concretização de um salvamento.

Deu para ter uma melhor perceção do cargo de Diretor de Turma nas reuniões com os Encarregados de Educação, pela forma como entram em consenso nas reuniões individuais, para ajudarem o aluno a ter um aproveitamento positivo. Poder continuar a participar nestas reuniões, seria bastante benéfico para estar por dentro dos acontecimentos com os alunos e das suas situações particulares.

O projeto a ser trabalhado em aula seria sobre a temática “Jogos Tradicionais”. Consistiria em dividir a turma por grupos de 4 a 5 alunos, cada grupo escolhia um Jogo Tradicional e teria de o ir desenvolvendo ao longo das aulas. Na primeira semana, escolheriam o jogo e procuravam a sua história e origem. Na segunda semana, teriam de contextualizar a ética e o “fair-play” nesse jogo. Na terceira semana, iriam descrever o jogo, regras e objetivo. Na última semana, do projeto tinham de relacionar os possíveis gastos económicos, como poderiam ser sustentáveis e como poderiam incluir colegas estrangeiros.

Nesta etapa dar-se-ia início à organização da Saída de Campo e do seu projeto. O principal objetivo era relacioná-la com uma boa quantidade de competências que devem ser identificadas no perfil do aluno e a escolaridade obrigatória. As competências são combinações dos conhecimentos, capacidades e atitudes, sendo por isso, centrais no perfil dos alunos (Martins, Gomes, Brocardo, Pedroso, Camilo, Silva & Rodrigues, 2017).

A interdisciplinaridade teria de ser obrigatoriamente trabalhada na saída de campo, como tal o meu objetivo era juntar o máximo de matérias possível e relacioná-las com a visita de estudo ou os Jogos Tradicionais. No projeto já poderíamos observar uma pequena relação

com a Filosofia e uma forte ligação com Economia, algo com que a professora da mesma viria a concordar.

3.6. Balanço da 3ª Etapa

Conforme os objetivos estipulados, posso concluir que a etapa foi maioritariamente bem-sucedida. Inicialmente, decorreu a reunião de final do 1º semestre onde, enquanto conselho de turma, finalizámos a classificação dos alunos. Foi possível ser interventiva na disciplina de Educação Física e nas observações dos comportamentos dos alunos. A turma no geral apresentou dificuldades nas disciplinas de Matemática e de Geografia, sendo que as disciplinas de Educação Física e de Inglês, foram as que apresentaram as melhores notas.

Foi realizada uma demonstração do Suporte Básico de Vida, com apresentação de um PowerPoint e de um vídeo, e aplicação a diferentes situações e correção à intervenção dos alunos. A demonstração foi realmente benéfica para os alunos, transmitindo um melhor entendimento da matéria e clarificando algumas dúvidas que pudessem existir, tanto na prática como na teoria.

Relativamente às reuniões com os EE permaneceram úteis para obter mais informações sobre os alunos e o seu ponto de situação. Até para saber como lidar com os mesmos, tanto nas aulas de EF, como nas aulas de DT-aluno.

O projeto desenvolvido foi bastante produtivo para os alunos e para pesquisa sobre os Jogos Tradicionais. Os alunos tinham de investigar sobre o jogo e relacionar diversos aspetos, o que acabou por trabalhar o seu pensamento crítico. Um dos temas mais desenvolvidos foi a ética, onde os alunos tinham de transformar o jogo, de forma a ser sempre possível cooperar e comunicar. Além disso, tinham de comparar a situação do jogo com situações do dia a dia que poderiam necessitar de ajuda. Este tópico, ajudou a trabalhar o pensamento crítico dos alunos, algo em que tinham bastante dificuldade. Contudo, o projeto foi interrompido por outro projeto exterior, relacionado com a inclusão, que duraria até ao final do ano letivo.

De acordo com a organização da Saída de Campo e o seu projeto, um dos objetivos era relacionar esta com as competências que devem estar presentes no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória. Essa tarefa também se tornou bem-sucedida, visto que foi possível abordar as seguintes áreas de competência: linguagens e textos, raciocínio e resolução de problemas, pensamento crítico e pensamento criativo, relacionamento interpessoal e desenvolvimento pessoal e autonomia (Martins, 2017). Nas linguagens e textos tinham sido trabalhados os tópicos de pesquisa do jogo, estava planeado realizar um diário de bordo à disciplina de Português, e a tradução do jogo para Inglês. No raciocínio e resolução de

problemas, estaria a organização do jogo e a gestão dos grupos. No pensamento crítico e pensamento criativo encontrava-se a ligação dos jogos à cooperação, comunicação e autonomia. No relacionamento interpessoal estaria o trabalho em grupo e a dinâmica dos Jogos Tradicionais apresentada na saída de campo. Por fim, o desenvolvimento pessoal e autonomia também se encontravam ligados ao projeto da organização do jogo e do contexto de pesquisa, assim como a integração de estratégias cooperativas.

Concluindo, foi possível relacionar a saída de campo com diferentes disciplinas, tais como Economia, Filosofia, Inglês, Português e Geografia. Relativamente a Economia tiveram de gerir possíveis gastos nos Jogos Tradicionais e estudar como poderiam ser sustentáveis. A Filosofia enquadrava-se a ética nos trabalhos de grupo. Na aula de Inglês, os alunos tiveram de traduzir a descrição do jogo, por forma a estarem mais aptos para apresentar o jogo ao colega estrangeiro presente na turma. A Português, os alunos tiveram de realizar um diário de bordo, aconselhado pela professora da disciplina. A Geografia, estava incluída a leitura de mapas, algo que foi realizado na orientação.

3.7. Plano da 4ª Etapa

Nesta última etapa o foco seria a realização da saída de campo e, após a mesma, trabalhar o pensamento crítico dos alunos com uma pequena reflexão de como correu o dia e a atividade dos Jogos Tradicionais. A saída de campo estava devidamente planeada para correr sem qualquer constrangimento. A parte do dia mais preocupante, seria o trajeto da escola para o Jamor e do Jamor para a escola. Contudo, foram recolhidas as informações necessárias para que o processo não se atrasasse.

Um dos principais objetivos seria conhecer a organização de uma visita de estudo, considerando as várias condicionantes que se apresentassem. Para organizar uma saída de campo seria necessário reunir vários documentos, e gerir corretamente os prazos de forma que tudo se encontrasse previamente em ordem. Como tal, seria importante marcar e confirmar com as entidades, recolher autorizações, dinheiro e contactos dos alunos e de emergência, preencher os documentos para que a direção autorizasse a Visita de Estudo e verificar que alunos apresentam ASE e passe.

Relativamente aos alunos, os principais objetivos seriam dar a conhecer o Complexo Desportivo do Jamor, incentivar diferentes conhecimentos das áreas de Português, Geografia, Filosofia, Inglês e Economia, desenvolver atividades de trabalho de grupo (Jogos Tradicionais) e trabalhar a autonomia e a responsabilidade.

Quanto às reuniões com Encarregados de Educação, o objetivo era continuar presente e intervir oportunamente. Também pretendia estar presente em reuniões coletivas dos EE se possível, para observar a dinâmica das reuniões e no que consistiam.

Nesta etapa, seria realizada a reunião final e o foco seria em como se realizaria a reunião e quais as dinâmicas e debates entre os professores do conselho de turma. O objetivo passaria por intervir, tal como nas reuniões anteriores. Contudo, o principal seria analisar como decorreria uma reunião de final do ano letivo, assim como os critérios para finalizar as notas dos alunos. Deveria também ser feita uma retrospectiva relativamente ao rendimento geral da turma e individualmente, para cada caso particular.

Por fim, gostaria ainda de ter uma conversa informal com um diretor de turma, para questionar sobre a realização de uma reunião de conselho de turma: que conteúdos procuraríamos e que critérios seriam fundamentais.

3.8. Balanço da 4ª Etapa

Nesta etapa foi realizada a saída de campo, que para além de produtiva teve um balanço bastante positivo. A problemática dos transportes públicos acabou por não ser tão polémica quanto o esperado. Os alunos tiveram um comportamento excecional e ainda se ajudaram uns aos outros. Nos tempos mortos da visita de estudo, os alunos encontraram jogos para se entreterem e conviverem por autonomia própria, o que foi bastante surpreendente. Esta turma inicialmente mal se conhecia, visto que são de 10º ano e muitos alunos vieram de turmas e escolas diferentes. A saída de campo foi um processo positivo para incentivar a inclusão de todos os alunos e de atividades de cooperação. Sendo que a turma interagiu imenso, penso que, enquanto diretora de turma, seria importante realizar uma saída de campo semelhante, tanto no fim como no início do ano letivo, de forma que os alunos criem ligações uns com os outros e procurem conhecer os colegas.

O propósito fundamental deste projeto, foi proporcionar uma visão abrangente das instalações e atividades disponíveis no Complexo Desportivo do Jamor. O alcance desta iniciativa engloba uma diversidade de espaços, acessíveis de forma gratuita. O projeto também tem como alvo um objetivo educativo importante: permitir que os participantes tenham um primeiro contato com uma modalidade desportiva que, normalmente, não é abordada no contexto escolar. Nesse sentido, a Canoagem assume aqui um papel protagonista.

Adicionalmente, este projeto tem um caráter interdisciplinar, que visa fomentar a interligação entre disciplinas distintas. Foram atingidos todos os objetivos estabelecidos, incluindo a interdisciplinaridade que envolveu disciplinas como Economia, Filosofia, Inglês,

Português e Geografia. Durante a visita, foi também possível observar estudantes a traduzir o jogo para os colegas estrangeiros, de modo a assegurar a sua integração plena no grupo e na atividade. A grande maioria dos alunos participou de forma bem-sucedida em todas as atividades interdisciplinares propostas.

Por último, mas não menos relevante, é a componente que promove a colaboração e interação entre os participantes. A saída de campo promoveu atividades que estimulam o trabalho em grupo, a investigação, a apresentação e a partilha de conhecimento. Através destas dinâmicas, a intenção é desencadear a criatividade e facilitar o processo de aprendizagem dos envolvidos. Na apresentação dos Jogos Tradicionais, os alunos tiveram uma boa execução e conseguiram incluir o colega estrangeiro proporcionando um bom momento para a turma inteira. Conseguiram ainda refletir sobre o dia, as atividades e principalmente as que correram bem, salientando os pontos positivos da saída de campo.

Como foi mencionado no projeto específico, na turma há uma aluna que foi diagnosticada com Anorexia Nervosa. Durante o ano letivo, procurei estabelecer uma boa relação com a aluna, até porque a Educação Física está diretamente ligada com a sua condição. Nesta última etapa, o Encarregado de Educação procurou uma reunião com a diretora de turma. Foi mencionado o estado de saúde da aluna, assim como os seus progressos, tanto pessoais como escolares. A aluna era bastante exigente com a sua própria prestação, o que promove um grande foco em ter excelentes notas, e ela estava preocupada com algumas disciplinas.

Relativamente às reuniões de conselho de turma, esta reunião final foi para organizar as notas dos alunos e debater se deveriam passar ou reprovado de ano conforme o seu progresso e/ou empenho ao longo do ano letivo. Concluiu-se que o apoio acabou por ser benéfico para os alunos que o frequentaram, as notas de matemática acabaram por subir, mostrando progressos no desempenho dos alunos. Independentemente de todas as ajudas disponibilizadas, as notas da turma, a Matemática e a Geografia mantiveram-se como disciplinas com mais negativas, 62,96% e 37,04% respetivamente. Enquanto o Inglês e a Educação Física foram as disciplinas com mais sucesso da turma. Podemos ainda afirmar que a turma teve um total de 8 alunos reprovados, sendo que alguns tencionam mudar de curso e/ou área.

Por fim, foi possível ter uma conversa informal com o professor orientador JS, onde registei os principais tópicos a serem preparados antes de uma reunião de conselho de turma. Mencionou que os tópicos a salientar são, os contactos dos Encarregados de Educação e o apuramento de casos como: transição ou não transição, casos resolvidos e casos por resolver, ter em conta as médias dos alunos e observar/analisar melhorias. Durante a reunião foi corrigida

a ATA da mesma, com a verificação de todos os professores. É importante referir ainda, que todas as reuniões possuem uma lista de presenças para registar os professores presentes.

3.9. Saída de Campo

3.9.1. Introdução

Uma das tarefas a ser realizada no estágio é a saída de campo. Esta atividade consiste em sair do terreno escolar num contexto diferente, que promove situações de aprendizagem. Segundo Martins de Souza, Bonifácio & Rodrigues (2017) as visitas de estudo são imprescindíveis no processo educacional, podendo enriquecer a aprendizagem dos alunos e fornecer também experiências práticas, que vão além da sala de aula.

É necessário enfatizar que, para uma saída de campo ser segura, educativa e bem-sucedida, tem de ser devidamente planeada. Para que tal aconteça, devem ser seguidos os passos-chave a considerar para a sua organização (Grewcock, 2012): escolha do destino, avaliação da viabilidade, avaliação de riscos e segurança, comunicação com os pais, desenvolvimento de atividades relacionadas com o currículo, maximização de oportunidades de aprendizagem, definição de horários e logística, supervisão adequada, preparação dos alunos e reflexão e avaliação após a viagem. Certos autores (Martins de Souza et al, 2017), reconheceram a importância da planificação de atividades antes, durante e após a visita de estudo como recurso necessário para maior sucesso das visitas. Entretanto, foi possível perceber que uma maior atenção é dada às etapas do pré e durante a visita, em comparação à etapa após a atividade.

Um dos tópicos mais abordados e trabalhados na saída de campo é a interdisciplinaridade. Este conceito acaba por ser confundido com a multidisciplinariedade e com a transdisciplinaridade. Esses termos - interdisciplinaridade, multidisciplinariedade e transdisciplinaridade - são frequentemente usados para descrever diferentes abordagens de integração e colaboração entre disciplinas académicas. Cada termo tem um significado específico e aborda diferentes níveis de colaboração e integração. A interdisciplinaridade envolve uma integração mais profunda de conhecimentos, métodos e perspetivas de diferentes disciplinas para abordar problemas complexos. Nesta abordagem as disciplinas podem relacionar-se e colaborar entre si, de forma a combinar os seus conhecimentos para desenvolver uma compreensão mais abrangente do problema em questão. Ou seja, o objetivo é superar a limitação de uma disciplina promovendo uma sinergia entre várias áreas de conhecimento (Holley, 2009).

Em suma, a educação interdisciplinar procura fundir o conhecimento de várias disciplinas e construir sobre as perceções especializadas de campos específicos para criar uma compreensão mais abrangente de assuntos mais amplos. Apesar da saída de campo ser no âmbito de uma disciplina, neste caso, Educação Física, através da interdisciplinaridade pretendíamos abranger um bom número de disciplinas presentes no currículo escolar de cada turma.

3.9.2. Objetivos

Esta visita de estudo destina-se a todos os alunos das turmas 10.º CSE e 12.º CT3. Está indiretamente relacionada com a avaliação da Área dos Conhecimentos da disciplina, visto que seria realizada uma apresentação dos Jogos Tradicionais. Os alunos ausentes na Saída de Campo realizaram a apresentação do seu jogo tradicional numa aula de Educação Física.

Um dos principais objetivos é conhecer a organização de uma visita de estudo, e as várias condicionantes. Para a saída de campo, foi necessário marcar e confirmar com as entidades, recolher autorizações, dinheiro e contactos dos alunos e de emergência, preencher os documentos para que a direção autorize a Visita de Estudo e verificar que alunos apresentam ASE e passe.

Objetivos Gerais

- Dar a conhecer o Complexo Desportivo do Jamor e as atividades que podem realizar, tanto nos espaços gratuitos (Gabinete Beactive Jamor, Pista de crosse, Campos Polidesportivos, Espaço de jogo e recreio, Ginásio ao ar livre, Pistas de XCO e Enduro, Estrutura de força, Circuitos de manutenção e OCR), como nas atividades de experimentação abertas a todos os utentes (Canoagem, TriJamor, Stand Up padle, Tiro de pressão de ar, Lacrosse, Basebol, Hóquei em campo, Centro de marcha e Corrida do Jamor) e ainda nas atividades pagas (Escola de Natação, Escola de Ténis do Jamor e Parque Aventura);
- Proporcionar um contacto com uma modalidade que não se concretiza na Escola – Canoagem;
- Incentivar a interdisciplinaridade tanto para Geografia, Filosofia, Português, Inglês e Economia para o 10.º CSE, como para Português e Aplicações Informáticas no caso da turma 12.ºCT3;
- Desenvolver atividades de trabalho de grupo, interação, investigação, apresentação, partilha, criação e promover o desenvolvimento do processo de aprendizagem.

Objetivos Específicos

- Permitir que os alunos contactem com um Complexo Desportivo e conheçam as suas vantagens;
- Desenvolver atividades de exploração da natureza e de aventura;
- Implementar uma dinâmica diferente de apresentação (Jogos Tradicionais);
- Desenvolver autonomia e responsabilidade, trabalhando a capacidade de organização e cooperação.

Objetivos dos Jogos Tradicionais

- Escolher um Jogo tradicional e estudar a sua origem;
- Investigar a cooperação, comunicação e autonomia no jogo escolhido. Caso não fosse possível, teriam de modificar o jogo de forma que acrescentassem esses três tópicos;
- Realizar as tarefas para que o jogo esteja interligado com diferentes disciplinas, traduzir a descrição do jogo para Inglês, ser sustentáveis nos materiais que vão utilizar de acordo com Economia e depois realizar um diário de bordo sobre os mesmos;
- Traduzir o jogo para o colega estrangeiro poder sentir-se incluído;
- Definir bem as regras e os objetivos dos jogos;
- Cooperação entre os colegas que apresentam o jogo e os colegas que o praticam.

Objetivos da Canoagem (Nível Introdução)

- Coopera com os companheiros no cumprimento das regras de segurança específicas da atividade e de preservação das condições ecológicas, na arrumação do material (equipamento e embarcação, com ou sem ajuda de um companheiro).
- Conhece e identifica as funções do equipamento que utiliza: colete de salvação, embarcação (poço e quebra-mar, proa e popa) e pagaia, conhece as regras de segurança, verificando e corrigindo, se necessário, as condições de fluviabilidade do caiaque e seleciona a pagaia e o caiaque de acordo com a sua altura e peso.
- Cumpre um trajeto em caiaque, em águas calmas de corrente fraca, com fáceis acessos à margem, mantendo a trajetória pré-estabelecida ou alternando-a para se desviar de um obstáculo, mantendo o equilíbrio da embarcação:
 - Posiciona-se corretamente no caiaque, sentado com as pernas semi fletidas e joelhos ligeiramente afastados, e mantendo o tronco próximo da vertical ou ligeiramente inclinado à frente, de forma a favorecer as suas ações.
 - Embarca e desembarca do caiaque, colocando a pagaia no caiaque, à frente ou atrás do quebra-mar;

- Propulsiona o caiaque, pegando a pagaia corretamente com as mãos equidistantes das respetivas pás;
- Para ou desloca o caiaque à retaguarda, sempre que necessário.

Objetivos de Orientação (Nível Elementar)

- Identifica no percurso toda a simbologia inscrita no mapa/carta;
- Orienta o mapa corretamente com ajuda da bússola;
- Identifica a melhor opção de percurso para atingir os pontos de passagem;
- Utiliza a melhor opção para cumprir o percurso o mais rapidamente possível;
- Preenche corretamente todos os pontos do cartão de controlo;
- Cumpre o percurso de orientação, a pares, dentro do tempo definido.

3.9.3. Planificação

Numa primeira fase, para um melhor entendimento daquilo que deve ser implementado e organizado numa saída de campo, fomos analisar uma atividade realizada com os sétimos anos, tanto da ESPAV como da Escola Básica Gago Coutinho. Optámos por analisar esta visita pois, após uma reunião de estágio pedagógico, ficou decidido que se iria realizar no mesmo local, Complexo Desportivo do Jamor, o que seria bastante benéfico para a nossa organização. A visita decorreu no dia 10 de novembro no Jamor, onde os alunos tiveram atividades como: arborismo, canoagem, tiro com arco e orientação. Após análise da visita, conversámos com a professora que ficou encarregue da mesma, e esta forneceu os documentos utilizados, tais como: mapa do espaço, verificação de pagamentos, autorizações para Encarregados de Educação, pedido de financiamento e guião da visita.

Tendo por base a saída de campo observada, pretendíamos realizar a atividade no mesmo local, Complexo Desportivo do Jamor, no dia 18 de maio. Contudo, a visita com os sétimos anos teve um grande atraso e os alunos tiveram uma chegada tardia à escola, sendo este um aspeto a melhorar na saída de campo que pretendemos realizar.

Dando início ao planeamento, com base nos documentos enviados pela professora NA, começámos por reduzir o número de alunos, gerir os transportes e o tempo da visita. Relativamente aos meios de transporte, em vez de fazermos o percurso exclusivamente de autocarro, optámos por utilizar o metro e o comboio, uma vez que são mais espaçosos, mais acessíveis para controlar os alunos, mais seguros e assim evitávamos qualquer tipo de atraso devido ao trânsito. Até porque, logisticamente, é mais fácil transportar 50 alunos em metro e comboio do que num único autocarro da Carris. Evitámos gastar recursos financeiros em meios

de transportes, uma vez que o preço do bilhete era acessível. Os alunos ficariam encarregues de trazer o passe de navegante ou carregar um título com viagens.

O objetivo inicial seria realizar todas as atividades observadas, contudo, após contacto com as entidades, o preço por aluno encontrava-se acima do que tínhamos estipulado como limite em reunião de estágio pedagógico (15 euros). Sendo assim, tivemos de reduzir as atividades, como podemos observar no programa da saída de campo (apêndice XXI), recorremos a uma visita guiada ao complexo, dinâmica dos Jogos Tradicionais, Canoagem e Orientação. A única atividade paga seria a canoagem e assim o valor da visita ficou bastante acessível para todos os alunos (5 euros). Caso sobrasse dinheiro os alunos seriam reembolsados igualmente.

Após toda a organização dos trajetos, tempos de transição e contacto com as entidades, o passo seguinte seria preencher todos os documentos para que a direção da escola aprovasse a visita de estudo, (apêndice XX) e entregar as autorizações para os Encarregados de Educação. Em seguida seria elaborada uma tabela de anotação para registar a entrega da autorização e do dinheiro, por parte dos alunos, e de forma que não fôssemos induzidos em erro.

O último passo de preparação prévia da visita de estudo seria realizarmos o trajeto até ao Complexo Desportivo do Jamor, tal como ocorreria na saída de campo, e pagar à entidade que se responsabilizou pela Canoagem e o seu equipamento. Após o que tudo estaria pronto para a concretização deste projeto.

Para integrar a interdisciplinaridade, optei por uma conversa informal com as professoras de Português, Inglês, Economia, Filosofia e Geografia. Ficou acordado com a professora de Português que, após a visita, os alunos iriam realizar um diário de bordo onde relatariam como decorreu o dia. Em Inglês, os alunos iriam traduzir a descrição do Jogo Tradicional escolhido para a apresentação, numa aula de inglês e com a ajuda da respetiva professora. Relativamente a Economia, os alunos teriam de optar por ser sustentáveis e integrar o colega estrangeiro (YP). A Filosofia e a Geografia as professoras mencionaram que, respetivamente, a ética e o trabalho com mapas estariam relacionados com as disciplinas.

3.9.4. Recursos

Tendo em conta os recursos necessários para a saída de campo, poderíamos concluir que:

- os recursos temporais foram bem definidos, visto que a saída de campo foi organizada desde o fim de março e as prioridades foram bem definidas, como a procura das atividades e respetivas entidades;

- os recursos materiais estavam organizados, os mapas do complexo para a orientação, os materiais para a apresentação dos jogos foram angariados pelos alunos e as matérias da canoagem foram fornecidas pela entidade;
- relativamente aos recursos humanos apenas requisitaríamos professores para acompanhar nos transportes públicos, nas atividades e durante a visita guiada ao complexo desportivo;
- nos recursos financeiros estavam incluídas a compra de títulos de navegação (metro e comboio) e a atividade Canoagem, uma vez que seria a única paga.

3.9.5. Balanço

A saída de campo foi tranquila e bem-sucedida, pois os alunos tiveram um comportamento excecional. Foi possível cumprir todos os objetivos mencionados, incluindo a interdisciplinaridade com diversas disciplinas como Economia, Filosofia, Inglês, Português e Geografia. Durante a visita, ainda foi possível observar alunos a traduzir o jogo para o colega estrangeiro, de forma que este se sentisse integrado no grupo e na atividade. Todas as atividades de interdisciplinaridade foram devidamente desenvolvidas pela grande maioria dos alunos. Apenas 5 alunos que estiveram ausentes, acabaram por ser prejudicados.

Ao longo do dia os alunos tiveram um comportamento correto, cumprindo as regras dos transportes públicos e as regras estipuladas para a visita de estudo propriamente dita . Além disso, revelaram uma união positiva enquanto turma, realizando atividades como saltar à corda e jogar às cartas entre todos.

A apresentação dos Jogos Tradicionais também foi bastante interativa e cooperativa, para todos os elementos da turma. Os jogos estavam devidamente organizados e a cumprir os objetivos traçados ao longo do projeto.

Por fim, tal como tinha sido acordado em reunião de estágio, o dinheiro que não tivesse sido utilizado na visita seria devolvido aos alunos. Os alunos tinham pago 5 euros pedidos apenas por precaução, e receberam um reembolso de 2 euros cada um.

Tendo em conta os benefícios da saída de campo, surgiu uma questão bastante importante. Sendo uma turma de 10.º ano, onde a maioria dos alunos se conheceram no ano letivo em curso, esta visita foi bastante vantajosa para promover a união na turma. Como tal, é possível questionar se uma saída de campo semelhante, realizada no início do ano letivo, acabaria por ser benéfica para dinamizar as relações aluno-aluno e professor-aluno. É uma questão, a meu ver, interessante e, caso fosse possível, seria algo a ser estudado posteriormente.

3.10. Projeto Específico

3.10.1. Introdução

A Anorexia Nervosa é um transtorno alimentar, caracterizado por uma preocupação intensa e distorcida em relação ao peso corporal e à forma física. As pessoas com anorexia nervosa têm um medo extremo de ganhar peso, mesmo que estejam abaixo do peso considerado saudável. Esse medo leva-as a restringir drasticamente a ingestão de alimentos e a adotar comportamentos compensatórios, como excesso de exercício físico, para evitar ganhar peso (Morris & Twaddle, 2007).

Os sintomas da Anorexia Nervosa podem incluir perda significativa de peso, recusa persistente em manter um peso corporal saudável, perturbação da imagem corporal (perceção de estar acima do peso, mesmo quando muito magro), uma autoavaliação que se deve evitar, mas é influenciada pela forma física e peso corporal, e, por fim, uma preocupação constante com a contagem de calorias e a quantidade de alimentos consumidos. (Fleithlich, Larinapro, Cobelo & Cordás, 2000).

A AN pode surgir devido a uma combinação de fatores, incluindo influências genéticas, biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Não há uma causa única específica para o desenvolvimento da anorexia, mas vários fatores confortáveis que podem contribuir para o seu desenvolvimento. Algumas das principais causas, segundo Peterson & Fuller (2019), são: fatores genéticos, fatores biológicos, fatores psicológicos, fatores sociais e culturais, histórico de dietas restritivas e eventos traumáticos.

A Anorexia Nervosa pode ser influenciada por fatores genéticos, evidenciados em estudos com gémeos e famílias, indicando uma predisposição hereditária, especialmente em pessoas com histórico de transtornos alimentares ou psicológicos na família. Os aspetos biológicos, como desequilíbrios hormonais e neurotransmissores no cérebro, também desempenham o seu papel, afetando o apetite e o humor.

Os fatores psicológicos, como baixa autoestima, perfeccionismo, ansiedade e dificuldade em lidar com emoções e stress, estão relacionados com a AN, assim como experiências traumáticas, como abuso físico ou emocional, que podem contribuir para o seu desenvolvimento.

Além disso, pressões sociais e culturais exercem influência significativa, com a valorização dos ideais de beleza magra, pela sociedade. Mensagens mediáticas sobre dietas e emagrecimento, geram pressão para alcançar padrões culturais de beleza, afetando a imagem

corporal e a perceção de peso, levando algumas pessoas a adotarem históricos de dietas extremas ou restritivas, o que pode aumentar o risco de desenvolver Anorexia Nervosa.

3.10.2. Pertinência

A turma 10.º CSE apresentava uma aluna doente, mais propriamente com Anorexia Nervosa. Para além de ter sido identificada como aluna crítica, essa doença deveria ser devidamente estudada, visto que afeta diretamente a Educação Física, assim como o rendimento da aluna e as suas capacidades. Logo, é um tema que precisava de horas de estudo e de trabalho para que ajudássemos a aluna a sentir-se confortável nas aulas.

Os discursos em torno da AN foram-se modificando ao longo do tempo, dependendo de cada época histórica. Os sintomas da anorexia nervosa (AN), por norma, surgem mais a meio da adolescência, com as maiores taxas de incidência relatadas em mulheres entre os 15 e os 19 anos. A AN é uma condição com risco de vida, que afeta o desenvolvimento físico, emocional, comportamental e social. A deteção precoce e o tratamento, melhoram o prognóstico e reduzem o risco de a AN se tornar uma condição crónica na idade adulta.

A anorexia nervosa (AN) pode surgir em resultado de diversas situações, sejam estéticas, traumáticas e/ou problemas pessoais, entre outras. Como tal, qualquer abordagem ao tema em aula, tinha de ser cuidadosamente referido, para evitar recaídas. A aluna, na altura em busca de controlo da situação, tinha procurado ajuda de profissionais, nomeadamente, nas áreas de psicologia e nutrição. No entanto, como professora de Educação Física e Diretora de Turma, é importante estudar o tema, as suas condicionantes, as suas limitações e possíveis ocorrências.

Este tema apresentava uma enorme relevância tanto para a escola, como para os alunos e professores. Existindo sempre a possibilidade da existência de casos semelhantes, haveria um estudo realizado na escola e, por sua vez, um documento de base que poderia facilitar o trabalho dos professores e a forma como estes deveriam agir perante a situação, bem como o apoio que a escola deve fornecer. Caso houvesse alunos com distúrbios alimentares, já poderia haver um procedimento estudado por parte dos professores, de modo a contribuir de forma positiva, para o seu estado de saúde e, consequentemente, para o seu rendimento escolar.

3.10.3. Processo

O objetivo deste projeto passa por criar um documento informativo para os professores, de modo que estes tenham material de apoio para intervir adequadamente. Assim, este processo seria baseado, principalmente em investigação, uma vez que se trata de uma análise documental centrada na bibliografia. No entanto, a realização do documento “guia” para a escola e

professores seria uma pequena ação em busca de uma boa influência e comportamento positivo por parte dos profissionais de educação.

Antes de dar início à investigação, o processo foi organizado por etapas, que consistiam em:

- 1- Assistir ao filme “Até aos ossos”;
- 2- Dar início à investigação;
- 3- Entrevistar a psicóloga da escola;
- 4- Finalizar a investigação;
- 5- Organizar o documento final.

Apesar de não estar relacionado com a bibliografia, optei por assistir a um filme chamado “Até aos Ossos”, de forma a entender a parte emocional da doença, rotinas e hábitos de pessoas que são diagnosticadas com anorexia nervosa. A sua visualização acabou por ser bastante benéfica do ponto de vista daqueles que desconhecem a gravidade da doença ou os seus efeitos secundários, que era o meu caso.

Após o filme, surgiu uma curiosidade ainda maior para estudar este distúrbio alimentar. Foi nesta altura que foi possível encontrar diversos artigos relacionados com a abordagem familiar, como se deve abordar o exercício físico, como se processa o tratamento, entre outros. Além disso, era importante realizar a entrevista com a psicóloga já com alguma informação.

Para além de bibliografia e estudos sobre a doença, também faz parte do processo realizar uma breve entrevista à psicóloga da escola, de modo a saber o que esta aconselha nestes casos, e qual seria a melhor abordagem que poderíamos ter. O guião encontra-se no apêndice XXIII, mas as perguntas consistiam principalmente em saber a opinião de uma profissional de saúde relativamente à AN e como devem agir os professores, bem com as atitudes que devem evitar.

Por fim, foi possível finalizar a investigação e, por sua vez, a análise documental que se encontra no apêndice XXIV.

3.10.4. Resultados e Balanço

A realização desta análise documental foi bastante produtiva para um melhor entendimento da doença, e acredito que seja bastante útil para os restantes professores.

Ao assistir o filme percebi melhor o contexto, os efeitos secundários e as implicações da doença, o que permitiu ter outra perceção e noção de como agir. Após esse momento, pude dar início à pesquisa de bibliografia, o que me proporcionou ainda diferentes visões sobre o assunto. Existem vários estudos sobre a perspetiva do doente, a perspetiva da família, as

recaídas que poderiam existir, fatores que afetem a Anorexia Nervosa e a relação com a Atividade Física.

Durante a investigação, observei diversos artigos relativamente à abordagem familiar. De acordo com o estudo de Bezance & Holliday (2013), este mencionava a importância do apoio social na perspetiva dos adolescentes, incluindo o papel da família, amigos e grupos de suporte no processo de recuperação. Tanto que a terapia familiar, juntamente com a terapia cognitivo-comportamental foram as terapias psicológicas comprovadas que demonstraram eficácia no tratamento da anorexia nervosa (Resmark, Herpertz, Herpertz-Dahlmann, & Zeeck, 2019).

Foi possível analisar também vários tipos de apoio que podem ser prestados a estes indivíduos. É importante sabermos como gostam de ser apoiados e quais os comportamentos que devemos evitar.

Contudo, a cautela tem de ser mantida. Segundo Khalsa, Portnoff, McCurdy-McKinnon & Feusner (2017) os pacientes e profissionais de saúde ainda têm de enfrentar desafios no acompanhamento pós-tratamento, garantindo a manutenção dos ganhos alcançados. Apesar de haver casos que melhoram significativamente após a intervenção, também há pacientes que têm recaídas após concluírem o tratamento inicial. A recuperação tem de ser completa, de forma a absolver os sintomas e garantir uma melhoria substancial da saúde física e psicológica.

Ainda assim, após ter uma boa base científica, era importante realizar a entrevista à psicóloga de forma a obter a opinião de uma especialista neste tema e saber como os professores podem lidar com a situação. Desta forma, caso os professores tenham algum caso de AN na sua turma, poderão ter uma base de como lidar com o aluno, como devem intervir e que comportamentos devem evitar. O principal objetivo, é que este se sinta apoiado e num clima confortável para que consiga realizar as matérias pretendidas.

Tendo em conta que foi um trabalho de pura investigação, considero que foi bem-sucedido. Visto que é um assunto bastante delicado, era difícil intervir diretamente com os alunos diagnosticados com AN. Contudo, num estudo posterior, gostaria de poder entrevistar professores que tenham alunos nessa situação, de forma a saber as suas dificuldades e como procuram lidar com essa doença.

4. Seminário

4.1. Introdução

Vivemos em tempos de mudança e diversidade sem precedentes, e é fundamental educar pessoas autónomas, responsáveis e cidadãos ativos. A missão da escola é fornecer ferramentas para o desenvolvimento completo dos alunos. Cada aluno tem as suas próprias características cognitivas e emocionais nas estratégias educativas.

O objetivo não é uniformizar pessoas ou práticas de ensino, mas sim definir um perfil que proporcione igualdade de oportunidades educativas e incentivo à qualidade. A educação enfrenta desafios constantes, especialmente em termos de desenvolvimento científico e tecnológico, com acesso imediato à informação (Caiado, 2021).

Além das competências técnicas (hard skills), as competências socio emocionais (soft skills), são cada vez mais importantes para o sucesso pessoal e profissional. É importante questionar se os professores, os pais e os alunos compreendem o papel da escola. A escola deve adaptar-se e reconfigurar em função das demandas atuais, proporcionando oportunidades educacionais equilibradas.

Em Portugal, o documento "O Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória" da Direção-Geral da Educação define os referenciais normativos para as decisões educacionais. É baseado em princípios, valores e áreas de competência, que guiam a definição da missão da escola. Essas competências são alcançadas por meio de um conjunto de ferramentas, como os trabalhos para casa (TPC), que visam promover o aproveitamento e o sucesso escolar dos alunos (Martins et al, 2017).

Existem várias categorias de objetivos de TPC, como praticar, preparar, participar, desenvolvimento pessoal, relação pais-alunos, comunicação pais-professores, interação entre alunos, relação pública e até mesmo como forma de punição. No entanto, alcançar esses objetivos nem sempre é fácil.

O principal objetivo do TPC é preparar os alunos para desafios futuros, tanto académicos como pessoais, promovendo o desenvolvimento de competências que ajudem as crianças a serem autónomas na sua aprendizagem e a manterem a motivação. Os processos de autorregulação também desempenham um papel importante nesse desenvolvimento (Caiado, 2021).

O tema dos trabalhos para casa (TPC) tem gerado muito debate na educação, com opiniões variadas sobre as suas vantagens e desvantagens. Alguns estudos apoiam o seu uso,

enquanto outros questionam a sua eficácia. A utilização de TPC tem sido uma prática comum, mas também tem gerado polémicas educativas e sociais.

A visão sobre TPC evoluiu ao longo do tempo (Caiado, 2021). No início do século XX, acreditava-se que os TPC ajudavam a desenvolver a disciplina. No entanto, houve reações contrárias devido à ideia de que interferem com outras atividades domésticas. Mais tarde, os TPC foram vistos como uma solução para aumentar o rigor da educação. Nos anos 80, insurgiram-se contra os TPC, alegando que poderiam ser prejudiciais à saúde mental das crianças.

A controvérsia continua, com estudos que evidenciam tanto os benefícios quanto à preservação dos TPC, quando aplicados com controlo de qualidade. Os decisores políticos esperam evidências científicas claras para tomar decisões sobre a continuação, expansão ou abandono do uso de TPC.

4.2. Pertinência

Um dos maiores problemas da escola secundária Padre António Vieira encontrava-se no número de aulas de Educação Física e na duração das mesmas. No horário escolar da ESPAV podíamos observar duas aulas de Educação Física, uma de 50 minutos e uma de 100 minutos. Tanto a frequência como o tempo de aula são um problema, de acordo com as recomendações da OMS. As aulas de Educação Física apresentavam uma frequência de 2 dias por semana, sendo que um dia a aula é de 50 minutos e no outro dia a aula é de 100 minutos. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2020), “As crianças e adolescentes devem realizar pelo menos uma média de 60 minutos por dia, de atividade física de intensidade moderada a vigorosa, maioritariamente aeróbia”, acrescentando ainda “Atividades aeróbias de intensidade vigorosa, bem como atividades de fortalecimento muscular e ósseo, devem ser incorporadas em pelo menos 3 dias por semana”. Relativamente à realização de atividade física diária de intensidade moderada a vigorosa durante 60 minutos, seria um aspeto difícil de concretizar com a maioria dos alunos. A intensidade dessa atividade física varia entre 100 e 130 passos por minuto, ou então, de 50 a 85% da Frequência Cardíaca Máxima. Esses valores diários seriam difíceis de atingir se os alunos não praticassem qualquer tipo de exercício fora da escola. Sabemos que os dois momentos de atividade aeróbica vigorosa ou atividades de fortalecimento muscular e ósseo que as aulas podem proporcionar, não são suficientes, havendo assim possibilidade de acrescentar um terceiro momento dessas mesmas práticas com a implementação do TPC.

A implementação desta medida no 10.º ano seria importante para dar continuidade à prática de AF e para formar alunos com estilos de vida saudáveis mesmo após o secundário,

onde a Educação Física deixa de ser uma disciplina e, portanto, a Atividade Física fica para responsabilidade dos alunos. Contudo todos os anos de escolaridade poderiam beneficiar da tarefa, assim a escola promoveria estilos de vida saudáveis tanto dentro, como fora do estabelecimento.

Este projeto também apresentava uma grande relevância para os professores, uma vez que através da autonomia, conseguiam valorizar o empenho dos alunos que realizassem o trabalho para casa e quem demonstrasse interesse na tarefa. Até porque segundo as Aprendizagens Essenciais (2022) “A promoção da autonomia, pela atribuição, reconhecimento e exigência das responsabilidades que podem ser assumidas pelos alunos, na resolução dos problemas de organização das atividades e de tratamento das matérias”. Como tal seria necessário implementar esta medida desde cedo, de forma a promover estilos de vida ativos mesmo em crianças. Contudo, conforme as idades, as atividades realizadas em casa seriam adequadas à faixa etária dos alunos e das suas necessidades.

4.3. Vantagens e Desvantagens do TPC

O TPC oferece uma oportunidade para as crianças praticarem o trabalho académico fora da escola, desenvolvendo uma habilidade de autorregulação do seu próprio comportamento. É considerada uma forma clássica de aprendizagem autorregulada, na qual os alunos estabelecem metas, selecionam e utilizam estratégias e refletem sobre os resultados alcançados. Essas habilidades autorregulatórias não são apenas importantes para o sucesso escolar, mas também para o futuro profissional, independentemente da área de atuação.

A discussão sobre os efeitos positivos e negativos do trabalho de casa (TPC) é relevante neste contexto. Por um lado, a realização do TPC pode melhorar a qualidade da correção das tarefas e promover a reunião em sala de aula, beneficiando não apenas o aluno, mas também os colegas. Além disso, o TPC desenvolve competências importantes para a vida escolar, profissional, social e familiar, preparando os alunos para desafios cada vez mais complexos.

Segundo Hill (2018) as vantagens do TPC são principalmente:

- Reforço de habilidades e conhecimentos adquiridos durante as aulas de Educação Física.
- Oportunidade de praticar de forma independente, o que contribui para a consolidação da aprendizagem e a melhoria das habilidades motoras.
- Desenvolvimento de hábitos saudáveis, pois os alunos são incentivados a realizar atividades físicas fora do ambiente escolar, promovendo um estilo de vida ativo e saudável.

- Promoção da autonomia e autodisciplina dos alunos, uma vez que eles são responsáveis por organizar seu tempo e realizar as tarefas propostas.
- Envolvimento dos pais no processo educacional, permitindo que eles se tornem parceiros ativos no desenvolvimento físico e motor de seus filhos.

O mesmo autor também indica desvantagens como:

- Excesso de carga de trabalho: O TPC pode contribuir para um aumento da carga de trabalho dos alunos, especialmente quando combinado com outras tarefas académicas. Isso pode levar a um stress excessivo e à falta de tempo para outras atividades importantes, como descanso, recreação e interação social.
- Desigualdades e falta de acesso: Nem todos os alunos têm acesso igual às instalações, equipamentos ou recursos necessários para realizar as tarefas de TPC na Educação Física. Isso pode criar desigualdades entre os alunos e dificultar a participação e o envolvimento de todos.
- Falta de motivação e interesse: Algumas pesquisas sugerem que o TPC na Educação Física pode diminuir a motivação e o interesse dos alunos pela atividade física, especialmente quando as tarefas são repetitivas ou não relacionadas com interesses individuais dos alunos.
- Ausência de supervisão adequada: Em alguns casos, o TPC na Educação Física pode ser realizado fora do ambiente escolar, o que pode resultar em uma supervisão limitada por parte dos professores. Isso pode levar a uma menor qualidade na realização das tarefas ou a uma falta de “feedback” e orientação adequados.

Ainda sobre as vantagens e desvantagens Cooper & Valentine (2001), afirmam que existem diversos efeitos positivos que beneficiam os estudos académicos de imediato, a longo prazo e apresentam ainda benefícios não académicos.

Relativamente aos benefícios académicos imediatos, estes referem-se a uma melhor retenção do conhecimento, melhor compreensão, melhor pensamento crítico, assim como processamento de informação e enriquecimento do currículo. Enquanto os académicos a longo prazo, incluem o saber aprender fora da escola, criar pensamentos positivos sobre a escola e melhorar hábitos e competências de estudo. Por fim, os benefícios não académicos indicam que o TPC promove determinação, autodisciplina, organização de tempo e sentido de responsabilidade.

Os mesmos autores também referem desvantagens, estas que se encontram divididas em três pormenores: a insatisfação, a interferência parental e os comportamentos desonestos. A

insatisfação é gerada pelo desinteresse, desmotivação e aborrecimento, pelo cansaço, stress, frustração e falta de tempo para outras atividades extracurriculares e de lazer. Temos também a interferência parental, que se baseia na pressão e controlo dos pais para as tarefas, e nos conflitos familiares. Por último, temos os comportamentos desonestos que consistem em copiar de colegas e ter ajuda através de explicações (Cooper & Valentine, 2001).

4.4. Processo

Este processo teve início na construção de diferentes etapas, de forma a organizar o estudo e os aspetos que deveriam ser realçados. Como tal, a ordem das etapas foi a seguinte:

1. Identificar problemas na escola referentes a Educação Física;
2. Aplicação na turma 10.ºCSE;
3. Estudar a verificação;
4. Entrevistas aos professores;
5. Ponto de vista dos alunos.
6. Estratégias a ser implementadas nas diferentes áreas

Para identificar os problemas da escola, foram realizadas entrevistas e conversas informais com todos os professores do departamento de Educação Física. Infelizmente, não foi possível entrevistar todos os professores com o guião presente no apêndice XXV. Assim, os restantes tiveram apenas uma conversa informal onde era questionada a sua opinião sobre o tópico “trabalho para casa”, nomeadamente, se utilizavam e em que situações.

Os problemas identificados pelos professores foram:

- Tempos de aula em EF;
- Aulas de EF em dias consecutivos;
- Espaços de aula poderiam apresentar uma maior polivalência;
- Espaços de aula e condições meteorológicas.

Tendo em conta os dois primeiros tópicos, a problemática da escola desenvolve um ciclo vicioso, como pode ser visualizado na figura 1. Uma vez que a organização da carga horária de EF apresentava lacunas, como é o caso do tempo de aula e as aulas em dias consecutivos, isso acaba por afetar as rotinas de atividade física dos alunos.

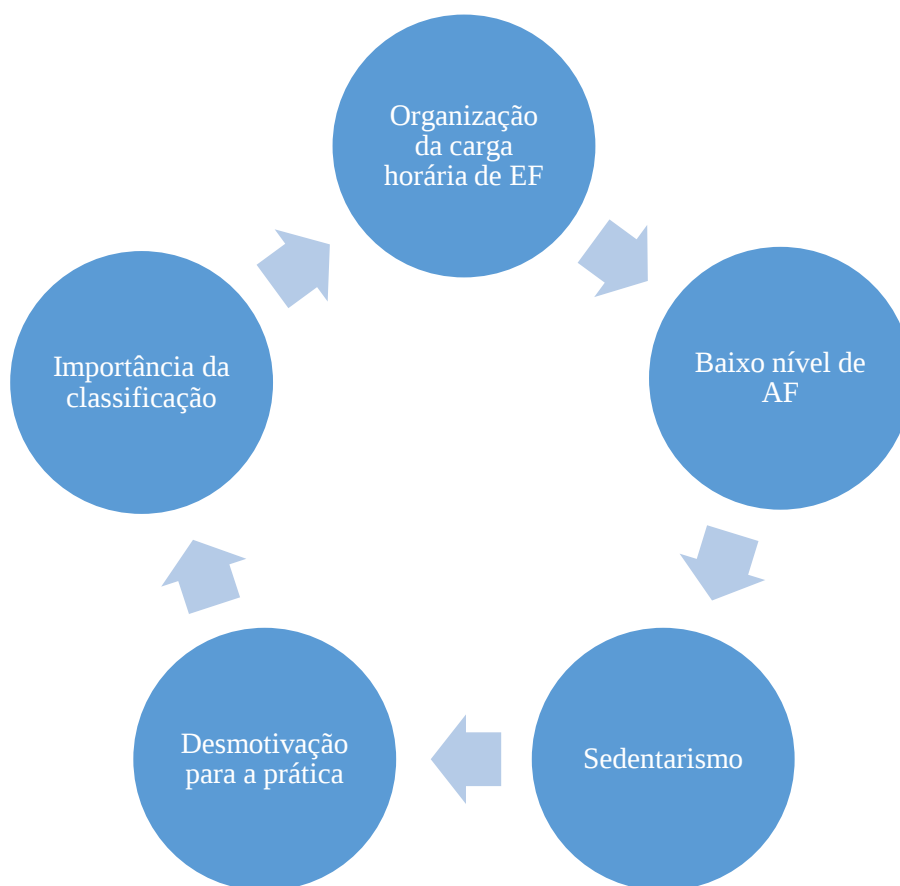


Figura 1 - Organização da carga horária de EF e a relação com a desmotivação para a prática.

Se um aluno não cumpre os 3 momentos de atividade aeróbia e fortalecimento muscular, nem os 60 minutos diários de exercício físico aconselhados pela OMS e ainda realiza uma aula de 50 minutos e outra aula de 100 minutos em dias consecutivos, isso implicaria 5 dias sem qualquer exercício físico, caso não praticasse nada fora da escola. Ou seja, para além de não cumprir as práticas mínimas aconselhadas pelos especialistas, ainda ficava 5 dias sedentário, o que não é aconselhado, mas acaba por relatar a realidade da população, atendendo a que esta apresenta um elevado nível de sedentarismo. Segundo o Eurobarómetro Portugal - desporto e atividade física 2022, “73% dos portugueses dizem nunca se exercitar ou praticar desporto”. Assim, é possível relacionar o baixo nível de AF com a desmotivação para a prática, logo os alunos apresentam cada vez menos vontade de realizar exercício físico.

Contudo, atualmente, a Educação Física conta para a média final de secundário, e tem influência direta na entrada para o ensino superior. Como tal, os alunos dão uma grande

importância às classificações finais, independentemente da disciplina. Visto que o tempo de prática fora do contexto escola é baixo e o tempo de aulas não é suficiente para observar as melhorias que os alunos pretendem, então voltamos ao topo do ciclo que se encontra demonstrado na figura 1.

O segundo passo baseou-se no projeto de Lecionação onde foi implementado o TPC em Educação Física, na turma do 10.º CSE. Consistiu na apresentação de opções aos alunos, para melhorias fora do contexto aula (Desporto Escolar, caminhadas, praticar desporto fora da escola, entre outros). De acordo com a situação do aluno e do seu envolvimento da turma, poderia ser acompanhado por um colega durante a tarefa TPC de forma que se sentisse motivado e ganhasse autonomia.

Os alunos que realizaram o TPC seriam selecionados conforme os seguintes critérios de inclusão:

- Alunos que não atingem zona saudável no FITescola;
- Alunos com dificuldade na grande maioria das matérias de Educação Física;
- Alunos que não fazem qualquer atividade física fora da escola;
- Alunos escolhidos para acompanhar os colegas.

No total foram selecionados 8 alunos, contudo apenas 6 fizeram parte do projeto, uma vez que os outros 2 não tinham tempo fora do contexto escola, e preferiam trabalhar em aula as suas dificuldades. Estes 6 alunos foram questionados sobre como pretendiam trabalhar fora da aula.

As opções fornecidas foram:

- Participar num Desporto Escolar;
- Inscrever no ginásio;
- Treinar em casa;
- Treinar fora da escola com amigos.

Dependendo dos objetivos dos alunos e das suas possibilidades, foi decorrendo um acompanhamento conforme as suas escolhas. Para os alunos que escolheram participar no Desporto Escolar (apenas 1) fui acompanhando os treinos e integrando o aluno na equipa de Voleibol masculino. Mostrou-se entusiasmado e até trouxe um colega de turma para o acompanhar. Para os alunos que optaram por se inscrever no ginásio (apenas uma), fui incentivando à prática e, essencialmente a uma maior regularidade numa fase inicial. Após observar resultados incentivei a aluna a percorrer uma milha na passadeira no tempo limite que deve realizar (10 minutos). Os alunos que optaram por treinar em casa sozinhos (3) tinham como objetivo realizar os alongamentos do senta e alcança, visto que era onde tinham

dificuldade, pelo menos 4 dias por semana durante, no mínimo, 5 minutos com diversas repetições. Foi proposto até que colocassem um alarme para as 21h45, de forma que se lembrassem de o realizar. Por fim, no aluno restante, tinha dificuldade na flexibilidade dos membros inferiores, pelo que foi proposto que trabalhasse em conjunto com uma colega à sua escolha, de forma a encontrar motivação para a sua realização.

Os resultados desse projeto foram bastante positivos, tanto que dos 6 alunos apenas 1 continuou a não conseguir atingir a zona saudável nos testes de Aptidão Física da força nem da aptidão aeróbia, e optou pelo Desporto Escolar. Os restantes alunos foram bem-sucedidos, a aluna do ginásio conseguiu atingir a sua meta na aptidão aeróbia e os alunos com dificuldade na flexibilidade de membros inferiores conseguiram ser bem-sucedidos no teste senta e alcança.

No estudo para verificar a realização das tarefas, foram analisados os níveis nos testes de Aptidão Física, os professores do Desporto Escolar foram questionados relativamente à prestação dos alunos que o frequentam e, caso fossem atividades fora da escola, foram requisitados vários elementos como:

- Printscreen do número de passos dados;
- Número de quilómetros percorridos;
- Registos da frequência cardíaca;
- Imagens/vídeos da tarefa;
- Assinatura dos Encarregados de Educação para comprovar a atividade.

Contudo, fui verificando com os alunos enquanto eles iam praticando, para que não se sentissem excessivamente supervisionados, e percebessem que o seu progresso dependia da realização da tarefa extra. Ou seja, caso não houvesse verificação, os alunos teriam liberdade para decidir se pretendem, ou não, melhorar e estabelecer uma boa relação com o professor e se uma prática constante em aula acaba por ser “suficiente” para observar resultados, bem como a honestidade do aluno.

Em suma, numa primeira fase é essencial que a estratégia consista principalmente em atividades que estejam direcionadas aos gostos dos alunos, como por exemplo treinar no Desporto Escolar e uma matéria que gostem, ou então criar um compromisso com um colega com quem tenham um relacionamento positivo. É imprescindível que o aluno encontre motivação para a prática de atividade física, seja através da melhoria das competências ou do relacionamento positivo (Ryan & Deci, 2017), procurando atingir de alguma forma a autonomia. Caso as três necessidades básicas sejam satisfeitas, então o aluno estará a desenvolver uma motivação mais autónoma.

Após a aplicação do TPC, a fase seguinte consistiu em averiguar as opiniões individuais dos professores no departamento de Educação Física, realizando uma entrevista semiestruturada a cada um. Nessa entrevista, as perguntas principais seriam baseadas na opinião relativamente ao TPC em Educação Física; se o colocam em prática e como; se consideram que deveria estar integrado nos critérios de avaliação e onde o encaixariam; qual a opinião relativamente à iniciativa que optei para o TPC, e se a ligação com os critérios de avaliação é coerente.

Foi imprescindível uma conversa informal com um professor de referência que incentiva a prática do TPC e tem uma opinião formada sobre este tópico, como é o caso do professor João Valente-dos-Santos. Foi importante conhecer o seu ponto de vista e saber que estratégias utilizaria nesta prática e com que intuito. De seguida, recolheria os dados de cada professor de Educação Física, e prepararia uma resposta conforme a eficácia da estratégia, e correção de possíveis lacunas presentes no projeto.

Foi ainda possível realizar um questionário a alunos, de forma a obter o ponto de vista dos mesmos relativamente ao tema. Segundo podemos observar no apêndice XXVI foram questionados sobre o TPC nas diferentes áreas da disciplina. Na área dos conhecimentos estes propuseram “procurar assistir a jogos e/ou documentários”, “realizar trabalhos/pesquisas” e “estudar as regras e matéria”. Na área da aptidão física, tal como mostra a figura 2 os exercícios menos votados foram “polichinelos”, “burpees” e “bicicleta” com 1 e 2 votos e os mais mencionados foram “flexões”, “abdominais” e “agachamentos” com 15, 14 e 10 votos, respetivamente. Por último, na área das atividades físicas, indicaram que deviam “trabalhar movimentos importantes dos jogos/matérias”, “treinar a matéria em si” e “praticar em espaços abertos ou com amigos”.

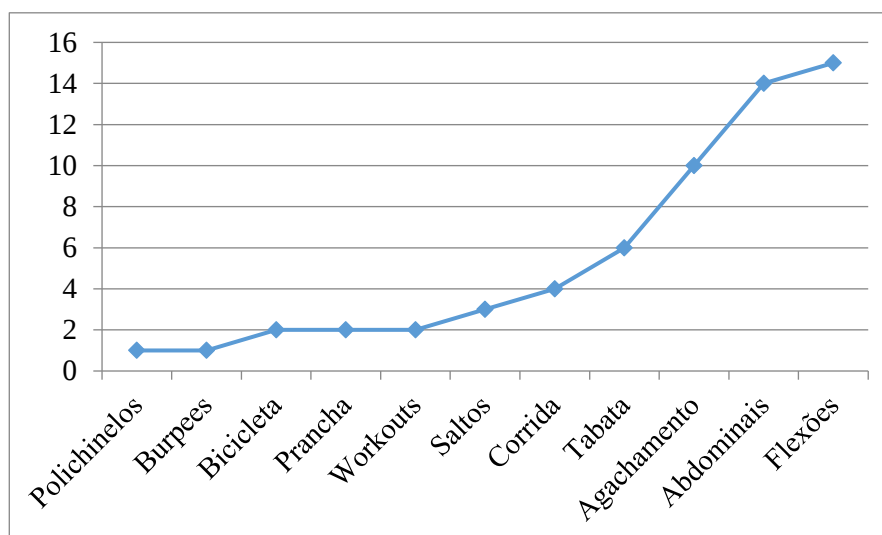


Figura 2 - Gráfico da ordem dos exercícios mencionados para treinar a Aptidão Física

Ainda tendo em conta o ponto de vista dos alunos sobre a eficácia do TPC, como podemos observar na figura 2, foi questionado se o TPC pode ajudar nas aulas, onde 14 alunos afirmam que “sim”, 6 alunos respondem “não”, um aluno indica que “não é igual” e o último aluno mencionou “depende”. As justificações dos alunos que acreditavam que o TPC ajudava nas aulas foram principalmente “aumenta o rendimento se treinarmos em casa”, “acabaria por melhorar a minha capacidade física, nas áreas que trabalhasse” e “quanto mais treinarmos mais podemos melhorar, e “se o fizermos durante um curto período de tempo fora da escola pode ajudar”. Já as justificações dos alunos que não acreditam na eficácia do TPC foram: “as tarefas em que sinto maior dificuldade não são possíveis de realizar em casa”, “devido às minhas limitações físicas precisaria de acompanhamento médico” e “não há espaço suficiente”.

Sendo assim, pudemos concluir que a maioria dos alunos acredita que pode ter benefícios através da prática de pequenas tarefas em casa ou com amigos, independentemente da área da disciplina, e os alunos que não acreditam nesta dinâmica demonstram através das justificações, que acabam por ser influenciados pelas desvantagens do TPC que foram mencionadas anteriormente, como a falta de espaço e/ou condições é ainda importante mencionar os alunos com limitações físicas, pois seriam necessários outros cuidados.

De seguida foram estudadas as estratégias mencionadas pela bibliografia, para uma aplicação eficaz do trabalho para casa. Smith & Claxton (2003), afirmam que para uma prática eficaz: as atividades devem envolver movimentos físicos que possam ser realizados em casa; as instruções devem ser claras, precisas e fáceis de interpretar pelos alunos; deve haver conexão com a matéria lecionada em aula; e, por fim, contudo não menos importante, promover interações com a família. Seria ainda possível acrescentar, através de Novak e Lynott (2015),

que é bastante importante fornecer “feedback” construtivo e dar oportunidade aos alunos para corrigirem os seus erros.

De forma a obter ideias concretas de que tarefas os alunos poderiam realizar enquanto TPC, foi averiguado como é que EF tinha sido trabalhada na altura da pandemia a nível nacional. Nessa pesquisa, foi encontrado um site produzido pela RTP cujo nome era “Estudo em Casa”, que apresentava aulas em vídeo de todas as disciplinas do currículo escolar, incluindo Educação Física. Essas aulas de EF que se encontram no site, onde são trabalhadas diversas modalidades, poderiam ser uma grande ajuda para incentivar os professores à prática e a promover trabalho autónomo dos alunos.

4.5. Resultados e Balanço

Após a apresentação de Seminário foi possível concluir que o tema era bastante pertinente e as estratégias e dinâmicas apresentadas para as diferentes áreas despertaram o interesse dos professores do Departamento de Educação Física. Contudo, houve dois aspetos realçados na discussão, um pela positiva e outro pela negativa. Positivamente, foi mencionado que a companhia durante o Trabalho Para Casa é importante para a motivação dos alunos na tarefa e, por sua vez, nas aulas. Negativamente, foi mencionado que a nomenclatura “TPC” por si só, já se torna desmotivante para os alunos, sendo aconselhada a alteração do nome, para os desafiar e fornecer novos estímulos para tarefas fora do contexto aula.

Tendo em conta o destaque positivo da companhia durante a tarefa, existe imensa bibliografia que o afirma e ainda reforça a importância do acompanhamento, tanto de familiares, como de amigos. Essas descobertas sugerem que as escolas e os educadores podem colaborar com as famílias para desenvolver estratégias que incentivem a participação ativa dos pais no acompanhamento e auxílio às atividades escolares dos alunos. Isso pode ser feito por meio de programas de orientação e fornecimento de recursos, para auxiliar os pais na criação de um ambiente de apoio e gestão eficiente do tempo de estudo.

Os resultados revelaram que o género e o envolvimento familiar não são os únicos determinantes da gestão das tarefas escolares. Outros fatores, como a motivação intrínseca do aluno, a sua capacidade de organização e a perceção de autoeficácia, também desempenham papéis importantes.

Alunos que apresentaram maior motivação intrínseca, demonstraram uma maior capacidade de gerir suas tarefas escolares de forma eficaz. Da mesma forma, aqueles que tinham habilidades de organização mais desenvolvidas e uma maior perceção de autoeficácia, tendiam a ter um melhor desempenho na gestão das tarefas.

É necessário realçar a importância da participação ativa dos pais ou responsáveis, na vida académica dos alunos do ensino médio. A assistência familiar e o estabelecimento de rotinas eficientes de gestão de tarefas, são fatores-chave para promover o sucesso educacional nessa fase crucial do desenvolvimento.

Dentro da Educação Física é possível explorar como a colaboração entre a escola, os alunos e as suas famílias pode promover a atividade física e o envolvimento dos alunos nas tarefas de Educação Física, fora do ambiente escolar. Os benefícios apontados foram principalmente o aumento da participação dos alunos, a promoção de estilos de vida ativos e a melhoria do desempenho académico.

Além disso, o envolvimento da família nas tarefas de casa de Educação Física também pode ajudar os alunos a compreenderem a importância da atividade física, e a estabelecerem uma relação positiva com a prática desportiva. A colaboração entre a escola e a família nesse contexto, pode fortalecer a consciencialização sobre a importância da Educação Física e a adoção de um estilo de vida saudável.

Ao adotar essa abordagem, os alunos são incentivados a aprender de forma autónoma, enquanto desfrutam de tempo de qualidade com as suas famílias. Essas atividades promovem a criatividade, a curiosidade e o interesse pelo conhecimento, contribuindo para um ambiente de aprendizagem mais positivo.

No entanto, é possível apontar alguns custos potenciais da participação familiar excessiva. A intervenção excessiva dos pais pode levar à dependência dos alunos em relação à ajuda externa, limitando o seu desenvolvimento em autonomia e competências de autorregulação. Além disso, a pressão excessiva dos pais pode gerar stress e ansiedade nos alunos, prejudicando seu bem-estar emocional.

Em suma, a bibliografia revelou uma série de benefícios associados ao envolvimento familiar nas tarefas escolares. Os alunos, ao receber apoio dos pais, demonstram uma maior motivação, melhor desempenho académico e maior confiança nas suas capacidades. Além disso, a participação dos pais no acompanhamento das tarefas proporciona um ambiente de aprendizagem mais positivo, e uma melhoria da relação entre pais e filhos.

Ainda assim, deve de ser enfatizada a importância de um equilíbrio saudável entre o envolvimento dos pais e a autonomia dos alunos. Os pais devem fornecer suporte e orientação, mas também permitir que os alunos assumam a responsabilidade pelas suas próprias tarefas e aprendizagem.

Tendo em conta a nomenclatura do Trabalho Para Casa (TPC), atualmente não há estudos que indiquem ou critiquem este tópico em concreto. As críticas mais mencionadas e comuns relativamente ao TPC são:

- Sobrecarga de trabalho: O TPC pode resultar numa sobrecarga de trabalho para os alunos, especialmente quando são atribuídas muitas tarefas para serem concluídas fora do horário escolar. Isso pode causar stress, falta de tempo para outras atividades e mesmo afetar a saúde mental dos alunos.
- Desigualdade de acesso: Alunos de diferentes contextos socioeconómicos podem ter recursos diferentes em casa para realizar a tarefa. Alguns podem ter acesso a computadores, internet rápida e um ambiente adequado ao estudo, enquanto outros podem enfrentar restrições ou falta de recursos. Isso pode criar desigualdades no desempenho académico.
- Falta de tempo para descanso e atividades extracurriculares: O TPC pode consumir grande parte do tempo livre dos alunos, deixando pouco tempo para descanso, atividades físicas, hobbies ou participação em atividades extracurriculares. Isso pode resultar numa experiência escolar desequilibrada, limitando o desenvolvimento de competências fora da sala de aula.
- Perda de autonomia e interesse intrínseco pela aprendizagem: Quando o TPC é excessivo, ou não está conforme os interesses dos alunos, pode levar a uma perda de motivação intrínseca e de interesse pela aprendizagem. Os alunos podem enfrentar as tarefas como uma obrigação tediosa em vez de uma oportunidade de aprender e explorar por conta própria.
- Desigualdade de género: alguns estudos sugerem que o TPC pode ter impactos desproporcionais em meninas, especialmente quando as tarefas domésticas adicionais são atribuídas às mesmas, além do TPC regular. Isso pode contribuir para desigualdades de género e uma divisão desigual de responsabilidades.

Essas críticas refletem preocupações comuns ao TPC escolar. É importante notar que as políticas e abordagens educacionais podem variar de acordo com o país, a escola e os professores, e nem todas as experiências com o TPC são negativas. No entanto, essas críticas destacam áreas de preocupação que têm sido mantidas em debates sobre o TPC na educação.

Uma vez que não foram encontradas críticas relacionadas com a nomenclatura do TPC, podemos integrá-la na perda de autonomia e interesse intrínseco pela aprendizagem dos tópicos anteriores. O que foi discutido em departamento pelos professores foi o nome para as tarefas

realizadas fora do contexto aula. Estes argumentam que a nomenclatura “TPC” já se torna desmotivante para a sua prática, o nome já é conhecido pelos alunos e associado a mais trabalho para os mesmos, o que gera desinteresse. Assim, se mudarmos o TPC para um nome mais atrativo, como “Desafio Diário” ou outro que cativa a atenção dos alunos e não seja mencionado como TPC, acaba por se tornar interessante e os alunos possivelmente poderiam demonstrar mais autonomia e motivação nas tarefas.

Para finalizar, havia aspetos que optaria por melhorar tais como a metodologia utilizada com a turma do 10.ºCSE, de forma a realizar diferentes tipos de verificação e obter diferentes respostas dos alunos. Gostaria de, não só ter realizado a entrevista a todos os professores do departamento, como também, a professores fora do departamento, de forma a ter outros pontos de vista. Ainda assim, considero que o estudo foi bem-sucedido e, neste momento, o que procuraria trabalhar em projetos seguintes relacionados com este tema estaria ligado com a abordagem familiar e a inclusão da família. Também gostaria de realizar um estudo intenso sobre a verificação do TPC, e como podemos garantir que os alunos realizam as tarefas aconselhadas pelos professores.

Conclusão

É importante referir que foi um ano de superação, trabalho, projetos, objetivos e persistência. Inicialmente, apesar das dificuldades nas prestações e na definição das metas, uma vez que havia demasiados temas a serem trabalhados, ao longo do ano houve um bom progresso em todas as áreas.

Na Lecionação existiu uma progressão tanto no conteúdo das aulas como na aprendizagem e no empenho dos alunos, sendo que as prioridades da turma foram: Ginástica, Dança e Orientação. Estas matérias tiveram de estar bastante presentes nas aulas para que os alunos desenvolvessem a sua prática. O projeto desta área focou-se no TPC em Educação Física, procurando que os alunos melhorassem as suas capacidades, encontrando motivação para a prática de AF fora da escola, e a ajuda/companhia de um colega para um maior interesse na atividade. É possível afirmar que a progressão no conteúdo das aulas foi gerada após a realização do projeto Professor a Tempo Inteiro, onde foi bastante trabalhada a questão das metas, “feedbacks” e gestão de aula. Atualmente, sabendo os benefícios que este me trouxe, teria realizado dois projetos durante o ano letivo, um em cada semestre, de forma a observar melhorias na minha prestação enquanto estagiária. Após o projeto PTI, notou-se uma grande

diferença na prática do protocolo MAGIC, principalmente, nas metas, na avaliação e na instrução, algo que foi bastante trabalhado com as turmas.

No Desporto Escolar fiquei responsável pelo grupo-equipa de Futsal em conjunto com um professor, no escalão de Iniciados. Sendo o principal desafio a captação de alunos, acabou por ser uma tarefa bem-sucedida, tendo existido um bom desenvolvimento da equipa com a angariação de 6 alunos da escola EB Almirante Gago Coutinho. A competição, apesar de ter sido curta devido ao desempenho da equipa, foi positiva e uma excelente experiência. Foi uma área muito desafiante, visto que tivemos de criar uma equipa do início. Foi difícil cativar a atenção dos alunos e mantê-los em treinos para a competição, mas uma vez motivados acabaram por ser bastante assíduos.

O projeto desta área baseou-se no estudo das metodologias utilizadas para a organização de torneios escolares. O objetivo era realizar um torneio no início do ano e outro no final. Entre esses dois, surgiram observações de vários tipos de competições, entre escolas e entre turmas da mesma instituição, que me permitiram corrigir os erros verificados no torneio do 1º semestre. Por fim, o torneio realizado no 2º semestre, já se enquadrava com as estratégias utilizadas pelos professores do departamento, apresentando uma estrutura organizada e com diversos progressos a nível de planeamento e angariação de alunos. Este projeto acaba por ser benéfico para analisar diversas metodologias realizadas em torneios, assim como as que se tornaram mais apelativas para os alunos.

Na Direção de Turma as intervenções foram aumentando progressivamente, sendo que, inicialmente, tal como era esperado, a observação era bastante superior à ação em si. Contudo foram desenvolvidos projetos e interações tanto com a turma como com os encarregados de educação, que me proporcionaram um papel bastante ativo. A presença de uma aluna diagnosticada com anorexia nervosa, influenciou o tema do projeto nesta área. O objetivo foi a realização de uma análise documental, de forma que, os professores adquiram uma noção de comportamentos a evitar e como intervir com eficácia. Este projeto foi bastante pertinente para a escola, visto que é uma grande ajuda para diversos professores, mas principalmente na área de Educação Física, reconhecendo como devemos apoiar alguém que seja diagnosticado com a doença AN, assim como diferenciar a sua aprendizagem.

A Saída de Campo permitiu o desenvolvimento de um projeto com a turma (Jogos Tradicionais). Este projeto procurou desenvolver a autonomia, comunicação e cooperação na turma do 10.º CSE. Através da realização dos jogos tradicionais e adicionando possíveis alterações na sua dinâmica de forma a incluir os 3 tópicos mencionados. A Saída de Campo

ainda promoveu a interdisciplinaridade procurando incluir conhecimentos das disciplinas de Português, Economia, Inglês, Geografia e Filosofia, e deu a conhecer um espaço aberto ao desporto onde também seria possível relacionar com o projeto de Lecionação, sendo este um espaço onde os alunos poderiam realizar exercício físico fora da escola.

Pessoalmente, na Direção de Turma, poderia ter tido uma melhor prestação, gostaria de ter tido uma presença mais ativa e acompanhado todo o processo pelo qual um diretor de turma deve atravessar, pelo que, sinto que fiquei aquém daquilo que idealizava. Ainda assim foi possível observar algum progresso, contudo visto que o meu objetivo passaria por ter um papel ativo posso afirmar que a área não tenha sido totalmente bem-sucedida.

Na última área, Seminário, incidi sobre o “trabalho para casa” em Educação Física pois implementei esta tarefa no projeto de Lecionação e fundamentei dinâmicas de TPC para os professores do departamento. O processo incluiu: entrevistas aos professores da escola procurando a sua opinião sobre o tema, entrevistas a professores referência, implementação do TPC na minha turma com diferentes dinâmicas, e questionários para conhecer o ponto de vista dos alunos.

Em suma, relativamente a todos os projetos realizados dentro do Estágio Pedagógico, incluindo o Seminário, foram enquadrados com temas que tenho motivação para estudar e que sejam pertinentes para a escola, seja dentro da minha área (futebol) ou dentro de assuntos que necessários e benéficos para a escola (como o TPC e a anorexia). Apesar de gostar dos temas, os projetos foram bastante desafiantes, tanto que todos os objetivos estavam relacionados com situações problemáticas em cada área, ou até mesmo a realização de tópicos com elos de ligação, como é o caso do projeto de Lecionação e o Seminário.

No estágio somos avaliados por competências, que acabam por garantir que nos encontramos prontos para o mundo profissional. Os critérios de avaliação são: vertente científica, cooperação, projeto, plano, avaliação formativa e atuação.

A vertente científica consistiu na capacidade de pesquisa e análise de evidências. Não bastava simplesmente colocar em prática, foi necessário justificar as nossas escolhas através da literatura. Todas as escolhas que fizemos em estágio foram bem fundamentadas cientificamente, ou seja, as nossas ações foram justificadas pelas referências que utilizámos. Esta competência, a meu ver, teve um destaque positivo no Seminário, ao contrário das restantes áreas. O Seminário exigiu muita pesquisa, entrevistas e questionários. Foi a área onde houve um grande cuidado com a evidência científica e com a comparação de estudos, principalmente por ser apresentado ao departamento de Educação Física. Este deveria gerar uma pequena

discussão construtiva relacionada com possíveis problemas da escola. Como tal, uma boa base científica, como Smith et al (2003), Costa (2010), Caiado (2021) e Hill (2018), foi imprescindível para mostrar bons fundamentos no tema “trabalho para casa”, na sua verificação e pontos de vista. Nas restantes áreas também foi utilizada uma boa base de bibliografia, contudo, o seminário simplesmente foi mais pormenorizado.

A cooperação baseou-se nas relações presentes no estágio, assim como o apoio às ações individuais e coletivas. Foi importante colaborar com os colegas e contribuir com fundamentos sobre os diversos temas. Para um bom progresso neste ano letivo, foi imprescindível haver uma boa comunicação e relação entre colegas, fossem estes de estágio ou de departamento. Assim tornou-se mais acessível debater assuntos ou temas relevantes e recorrer a ajuda sempre que necessário. A nível de grupo de estágio, a área onde se observou um melhor entendimento entre colegas, foi a Lecionação. Para além de assistirmos às aulas das colegas, havia uma grande entajuda em tarefas, atividades e na sua organização. A área onde houve menos cooperação foi o Desporto Escolar, talvez pelas mudanças constantes de modalidades das minhas colegas e das problemáticas que cada uma apresentava. Havia um grande foco nas tarefas e nas soluções procuradas, o que acabou por favorecer o trabalho individual de cada uma.

O projeto resumiu-se à apresentação de propostas inovadoras, sendo que devia haver um projeto em cada área relacionado com o contexto e bem fundamentado. Ou seja, nas 4 áreas trabalhadas em estágio, todas tinham de incluir um projeto. Aqui foram estudados diversos temas, propostas ou até incidir sobre aspetos que considerámos relevantes para a escola e as suas necessidades. Ainda assim, este estudo tinha de ser devidamente investigado, incluir uma boa vertente científica e um balanço de como decorreu. Considero que os meus projetos foram devidamente estudados tanto cientificamente como na sua pertinência, foram benéficos para a escola e ajudaram no meu desenvolvimento enquanto profissional de educação física, principalmente nos temas TPC, como lidar com a Anorexia Nervosa e como devemos estruturar um torneio escolar. Contudo, o Seminário e a Análise Documental realizada na Direção de Turma foram os mais positivos. Estes projetos apresentaram propostas bastante inovadoras, visto que o TPC se tornou um tema interessante para o departamento de EF e o estudo da anorexia facilita a abordagem que um professor de EF deve ter com um aluno/a diagnosticado com a doença, foram devidamente fundamentados e podem trazer mudanças positivas para as situações alvo.

O plano consistiu na organização das atividades por etapas. Cada área foi devidamente organizada e as opções deviam ser explicadas de acordo com a continuidade e progressão de

aprendizagens. Relativamente ao ano letivo, este encontrava-se dividido em 4 etapas, prognóstico, prioridades, progresso e produto, onde cada uma foi devidamente estruturada conforme as suas características. Assim, enquanto estagiária fui capaz de cumprir os objetivos de cada etapa e estruturar a sua organização. A área que resultou mais organizada, foi a Lecionação. Tal como as outras áreas, esta foi devidamente planeada, tanto as atividades como grupos de trabalho e situações de avaliação. Contudo na Direção de Turma e no Desporto Escolar pequenos imprevistos atrasaram esse processo. Enquanto DT, tive uma primeira fase de observação, ou seja com um papel passivo, o que acabou por atrasar o plano nessa área, mais tarde comecei a ter um papel mais ativo nas reuniões e em projetos da turma, como foi o caso dos Jogos Tradicionais. No Desporto Escolar a ausência de alunos dificultou a organização das etapas e dos seus objetivos. Apesar da escola ter uma equipa de futsal no ano letivo 2021/2022, no ano seguinte o processo complicou-se, para além da subida de escalão dos alunos o professor responsável também não se encontrava na equipa. Com um professor recém-chegado à escola e com a procura de alunos para integrarem a equipa, acabou por haver um atraso no planeamento.

A avaliação formativa baseou-se no ajustamento dos planos de atividades. Através dos balanços devíamos ser capazes de definir objetivos e estratégias para a progressão dos alunos. Como foi mencionado anteriormente as 4 etapas foram devidamente organizadas. No entanto, por vezes os objetivos não eram atingidos e, nesta competência, fomos avaliados na nossa capacidade de adaptação a essas situações. Relativamente ao ajustamento dos planos de atividades, realçaria novamente a Lecionação. Não só pela organização, mas também pela margem de progressão que teve. O PTI foi uma grande ajuda no ajuste de atividades, assim como dos seus planos. A área mais prejudicada nesta competência foi a Direção de Turma. Tal como foi mencionado anteriormente, a fase de observação onde assumi um papel passivo, mesmo sendo necessária para um melhor entendimento das minhas funções, acabou por atrasar o planeamento e tornou difícil o ajuste dos planos de atividades.

Por fim, a atuação remete para a intervenção nas atividades. Devíamos explicar e discutir as ações nos diferentes contextos, assim como interpretar as principais aprendizagens e novas possibilidades. A atuação acabou por ser uma junção das competências mencionadas anteriormente, onde tivemos de desenvolver a capacidade de nos adaptar às situações, justificar as nossas escolhas e seguir o planeamento por etapas. Posso afirmar que tive um grande progresso em todas as áreas. A minha intervenção foi evoluindo gradualmente ao longo do ano letivo. Ainda assim, é necessário destacar positivamente a Lecionação e o Seminário, onde tive

um papel bastante interventivo desde início e, também foi onde observei os melhores progressos. A Direção de Turma e o Desporto Escolar destacaram-se negativamente, atendendo à falta de oportunidades comparativamente às outras áreas.

O ano de estágio foi sem dúvida um ano trabalhoso, exaustivo e bastante exigente, contudo foi uma experiência única durante 5 anos, enquanto estudante universitária. Apesar de ter uma pequena experiência com crianças e treinos, o estágio ajudou em aspetos críticos que necessitavam de ser melhorados, tais como: as correções do plano, clima de aula, definição de metas, a organização da aula e os temas mencionados nos projetos específicos, promover a prática de atividade física fora da aula, estudar sobre a anorexia e, estudar a organização de um torneio.

Referências Bibliográficas

- Achamrah, N., Coëffier, M., & Déchelotte, P. (2016). Physical activity in patients with anorexia nervosa. *Nutrition reviews*, 74(5), 301-311.
- Alvarez, JCB, D'ottavio, S., Vera, JG, & Castagna, C. (2009). Aptidão aeróbica em jogadores de futsal de diferentes níveis competitivos. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 23(7), 2163-2166.
- Aprendizagens Essenciais. (2022). Lisboa: *Direção Geral da Educação*.
- Araújo, D., Calmeiro, L., & Palmeira, A. (2005). Intenções para a prática de actividades físicas. *Cuadernos de psicología del deporte*, Vol. 5.
- Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor.
- Bailey, R. P., Heck, S., & Scheuer, C. (2022). Active Homework: an under-researched element of the active schools concept. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 52(3), 461-467.
- Barreiros, J. C. (1996). A turma como grupo e sistema de interacção: uma abordagem sistémica da comunicação na turma.
- Bezance, J., & Holliday, J. (2013). Adolescents with anorexia nervosa have their say: a review of qualitative studies on treatment and recovery from anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 21(5), 352-360.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte de Educação Física*, 18 (108), 15-24.
- Brás, J. (2005). O Labor da Direcção de Turma como uma Estratégia de Desenvolvimento Organizacional. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 4, 7-18.
- Caiado, A. M. C. (2021). Percepções de pais, professores e alunos sobre a utilização de TPC como ferramenta de aprendizagem em Portugal (*Master's Thesis*).
- Carmo, M. D. G. O. (2017). Espaços e actividades desportivas escolares: Contributo para a igualdade de oportunidades no acesso ao lazer activo, para as populações feminina e masculina. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (26-27), 69-81.
- Carvalho, L. M. D. (2017). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Chubbs-Payne, A., Lee, J., Isserlin, L., Norris, M. L., Spettigue, W., Spence, K., & Longmuir, P.E. (2021). Attitudes toward physical activity as a treatment component for adolescents with anorexia nervosa: An exploratory qualitative study of patient perceptions. *International Journal of Eating Disorders*, 54(3), 336-345.

- Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física – o problema dos jogos desportivos colectivos (Doctoral dissertation, Tese).
- Cooper, H., & Valentine, J. C. (2001). Using research to answer practical questions about homework. *Educational psychologist*, 36(3), 143-153.
- Costa, F. C. (2010). Educação Física: Disciplina dispensável versus disciplina imprescindível como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a Educação Física? *Revista Brasileira de docência, ensino e pesquisa em Educação Física*, 2(1), p.91-110.
- Crum, B. (1993). A crise de identidade da Educação Física. Ensinar ou não ser, eis a questão. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (7-8), 133-148.
- Das, P., & Horton, R. (2016). Physical activity-time to take it seriously and regularly. *Lancet*.
- Di Lodovico, L., & Gorwood, P. (2020). The relationship between moderate to vigorous physical activity and cognitive rigidity in anorexia nervosa. *Psychiatry Research*.
- Educação, D. G. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025. *Direção geral dos Estabelecimentos de Ensino. Ministério da Educação*.
- Educação, D. G. (2023). Regulamento de Provas e Competições do Desporto Escolar 2023-2025. *Direção geral dos Estabelecimentos de Ensino. Ministério da Educação*.
- Epstein, J. L., & Van Voorhis, F. L. (2001). More than minutes: Teachers' roles in designing homework. *Educational psychologist*, 36(3), 181-193
- Eurobarómetro Portugal - Desporto e Atividade Física 2022 | AGAP – PORTUGAL ACTIVO. (s.d.). *AGAP – PORTUGAL ACTIVO*.
- Fleitlich, B. W., Larinapro, M. A., Cobelo, A., & Cordás, T. A. (2000). Anorexia nervosa na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 76(3), 323-329.
- Gould, D., & Voelker, D. K. (2012). Enhancing youth leadership through sport and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 83(8), 38-41.
- Hill, K. (2018). Homework in physical education? A review of physical education homework literature. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 89(5), 58-63.
- Holley, K. A. (2009). Understanding Interdisciplinary Challenges and Opportunities in Higher Education. *ASHE Higher Education Report*, 35(2), 1-131.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Programa Nacional de Educação Física Ensino Básico 3º Ciclo. *Ministério da Educação de Portugal*.
- Kemmer, M., Correll, C. U., Hofmann, T., Stengel, A., Grosser, J., & Haas, V. (2020). Assessment of physical activity patterns in adolescent patients with anorexia nervosa and their effect on weight gain. *Journal of clinical medicine*.

- Khalsa, S. S., Portnoff, L. C., McCurdy-McKinnon, D., & Feusner, J. D. (2017). What happens after treatment? A systematic review of relapse, remission, and recovery in anorexia nervosa. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-12.
- Marques, R. (1994). O director de turma, o orientador de turma: estratégias e actividades.
- Martins de Souza, V., Bonifácio, V., & Rodrigues, AV (2017). Etapas de planificação do pré, durante e pós-visita de estudo: uma revisão de literatura. *Enseñanza de las ciencias*, (Extra), 1605-1610.
- Martins, G. D. O., Gomes, C. A. S., Brocardo, J., Pedroso, J. V., Camilo, J. L. A., Silva, L. M. U., ... & Rodrigues, S. M. C. V. (2017). Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória.
- Martins, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma Educação Física de qualidade. *Educação Física escolar: referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte: Casa da Educação Física, 53-85.
- Melissa, R., Lama, M., Laurence, K., Sylvie, B., Jeanne, D., Odile, V., & Nathalie, G. (2020). Physical activity in eating disorders: A systematic review. *Nutrients*, 12(1), 183.
- Ministério da Educação & Bom, L. et al (1992) A Educação Física no 1º Ciclo Ensino Básico.
- Moreira, L. C. (2014). Anorexia nervosa e exercícios: questões éticas envolvendo profissionais de Educação Física. *Revista Bioética*, 22, 145-151.
- Morris, J. & Twaddle, S. (2007). Anorexia nervosa. *BMJ*, 894 – 898.
- Moutão, J., Alves, S. M., Monteiro, D., & Cid, L. (2015). O papel de mediação das necessidades psicológicas na associação entre o suporte de autonomia e o bem-estar psicológico em praticantes de fitness. *Motricidade*, 11(3), 29-40.
- Newman, T. J., Lower, L. M., & Brgoch, S. M. (2019). Developing sport team captains as formal leaders. *Journal of Sport Psychology in Action*, 10(3), 137-150.
- Organização Mundial de Saúde, (2020). Recomendações da OMS para atividade física e comportamento sedentário: Resumo. Tradução do original pelo Programa Nacional Para a Promoção da Atividade Física (PNPAF). Lisboa: *Direção Geral da Saúde* (DGS).
- Pedroso, J. V., da Educação, D. G., Carvalho, R., Ribeiro, J., Sousa, J., Canário, P., ... & Fonseca, R. (2021). Programa Estratégico do Desporto Escolar 2021-2025.
- Peixoto, M. J., & Oliveira, V. (2003). Manual do director de turma: contextos, relações, roteiros.
- Pereira, P., da Costa, F. C., & Diniz, J. A. (2017). As atitudes dos alunos face à disciplina de Educação Física: Um estudo plurimetodológico. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (34), 83-94.

- Peterson, K., & Fuller, R. (2019). Anorexia nervosa in adolescents: An overview. *Nursing2023*, 49(10), 24-30.
- Porfírio, M., Marques, A., Leal, C., & Carreiro da Costa, F. (2017). Desporto Escolar—Comparação do estilo de vida entre jovens praticantes e não praticantes de atividades de Desporto Escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (36), 73-84.
- Proença, J. (1993). Formação Inicial: Complexidade, Complexos e Paradoxos. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (7-8), 167-172.
- Resmark, G., Herpertz, S., Herpertz-Dahlmann, B., & Zeeck, A. (2019). Treatment of anorexia nervosa—new evidence-based guidelines. *Journal of clinical medicine*, 8(2), 153.
- Rigon, T. A., Pacheco, R. T. B., Eduardo, L., Dantas, P. B. T., Drezner, R., & Cruz, M. H. (2020). O efeito de jogos reduzidos de futsal no comportamento tático de iniciantes. *Journal of sport pedagogy and research*, 6(3), 33-41.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory. Basic psychological needs in motivation, development, and wellness.
- Sá, I., Bordonhos, J., Monteiro, N., & Gonçalves, F. (2014). A motivação dos alunos para a participação no Desporto Escolar.
- Saloio, M. D. F. D. D. S., & Morales Lozano, J. A. (2017). Conselho de turma: organização, liderança e autonomia.
- Santos Coelho, L. F. (2008). O treino da flexibilidade muscular eo aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. *Motricidade*, 4(4), 59-70.
- Santos, F. M., & Ré, A. H. N. (2014). Características do futsal e o processo de formação de jogadores. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 6(19).
- Schnoor, L., & Stewart, B. (2015). Hosting a Tournament. *Speaker & Gavel*, 52(1).
- Snead, D., & Burris, K. G. (2016). Middle School Teachers' Perceptions Regarding the Motivation and Effectiveness of Homework. *Journal of Inquiry and Action in Education*, 7(2), 62-80.
- Sobral, F. (2017). Desporto Escolar e desporto federado: os traços de diferença. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 11-19.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72, 271–324.

- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Esteves, P. T., & Fernandes, O. (2012). Improving passing actions in team sports by developing interpersonal interactions between players. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 7(4), 677-688
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no Desporto Escolar. *O portal dos psicólogos*.
- Xu, J. (2013). Why do students have difficulties completing homework? The need for homework management. *Journal of Education and Training Studies*, 1(1), 98-105.

Apêndices

Apêndice I – Questionário do Aluno

Questionário de Informação do Aluno									
EDUCAÇÃO FÍSICA									
Nome									
Nº Aluno		Ano		Turma					
Gostas da disciplina de Educação Física?					Sim		Não		
Porquê?									
A tua experiência na Educação Física foi positiva?					Sim		Não		
Porquê?									
O que é para ti um bom professor de Educação Física?									
Utilizando a escala de 1 a 5, diz o teu gosto consoante as seguintes modalidades.									
Escala: 0- Não dei; 1- Não gosto nada; 2- Gosto pouco; 3- Indiferente; 4- Gosto; 5- Gosto muito									
	Andebol			Dança				Voleibol	
		Atletismo			Futebol				
	Ginástica Solo			Badminton				Ginástica Acrobática	
		Basquetebol			Corfebol				
Em relação a Dança, <u>sublinha</u> , quais as danças que tiveste?									
Merengue	Rumba Quadrada	Foxtrot	Valsa Lenta	Salsa	Cha-cha-cha	Salsa a Pares			
Quais as modalidades que te sentes mais apto?									
Quais as modalidades que te sentes menos apto?									
Costumas participar no Desporto Escolar?					Sim		Não		
Quais as Modalidades?									
Se respondeste não, qual/quais o(s) motivo(s)									
O que fazes nos tempos livres?									
☐ Filmes	☐ Futebol	☐ Trabalhos	☐ Ler	☐ Aprender música	☐ Ir à discoteca				
☐ Telenovelas	☐ Música	☐ Internet	☐ Conversar	☐ Ir ao café	☐ Ajudar em casa				
☐ Concursos	☐ Noticiário	☐ Jogos	☐ Ouvir música	☐ Ir ao cinema	☐ Prática religiosa				
☐ Desenhos	☐ Desporto	☐ Programação	☐ Passear	☐ Telemóvel	☐ Videojogos				
☐ Séries	☐ Documentários	☐ Redes Sociais	☐ Viajar	☐ Escutismo	☐ Desporto				
			☐ Outro(s):						
Praticas desporto?					Sim		Não		
Federado?					Sim		Não		
Se sim, qual é clube?									
Quanto tempo dedicas?									
Gostas de fazer desporto?					Sim		Não		
Porquê?									

Como te defines? (Podes escolher mais que uma opção)									
☐ Agressivo(a)	☐ Alegre	☐ Aplicado(a)	☐ Atento(a)						
☐ Distraído(a)	☐ Educado(a)	☐ Egoísta	☐ Inseguro(a)						
☐ Nervoso(a)	☐ Organizado(a)	☐ Simpático(a)	☐ Sincero(a)						
☐ Sossegado(a)	☐ Tímido(a)	☐ Outro(s): _____							
Gostarias de ir ingressar no ensino superior?				Sim		Não			
Se sim, qual é o curso?									
Que profissão/ profissões gostarias de ter no futuro?									
Escreve algo que consideres que o teu professor deva saber sobre ti.									
Bom ano letivo!									

Apêndice II – Teste dos Critérios de Avaliação

ÁREA DOS CONHECIMENTOS DE EF 2022/23 - Ficha 1 (Preparatória) - NOME _____

1. A Classificação em EF é positiva se (VERDADEIRO – V ou FALSO – F):

- ____ 1a. Tiveres nível Elementar (E) a todas as matérias das ATIVIDADES FÍSICAS.
____ 1b. Tiveres nível Introdução (I) a todas as matérias das ATIVIDADES FÍSICAS e E na ÁREA DOS CONHECIMENTOS ou Apto na Aptidão Física.
____ 1c. Tiveres nível Introdução (I) a todas as matérias das ATIVIDADES FÍSICAS e I na ÁREA DOS CONHECIMENTOS e Apto na Aptidão Física.
____ 1d. Tiveres nível Introdução (I) em seis matérias das ATIVIDADES FÍSICAS e I na ÁREA DOS CONHECIMENTOS e Apto na Aptidão Física.
1e. NENHUMA das hipóteses anteriores **está correta e**
PARA SE TER POSITIVA a EF _____

2. Considerando só a ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS indica as hipóteses que estão corretas (assinala com V) para teres positiva a EF:

MATÉRIAS (I - INTRODUÇÃO; E – ELEMENTAR, NI - NÃO OBTEM INTRODUÇÃO)							VERDA-DEIRO(V)
Basquete I	Volei E	Futebol E	Ginástica I	Dança NI	Corfebol E		
Volei I	Basquete I	Ginástica I	Futebol E	Badminton I	Dança I	Andebol I	
Volei E	Futebol NI	Basquete I	Dança I	Ginástica I		Corfebol E	
Dança I	Corfebol E	Futebol E	Ginástica I	Orientação E	Volei I		
Futebol E	Basquete I	Ginástica I	Volei E	Dança I	Corfebol E		
Futebol I	Ginástica E	Volei NI	Basquete E	Corfebol E	Dança E		
Ginástica I	Futebol NI	Orientação E	Volei E	Badminton E	Basquete I	Dança I	
							V

3. Para obter Classificação positiva a EF tenho de ter pelo menos nível I (Introdução) em 2 jogos desportivos coletivos (basquete, volei, andebol e futebol), em Danças Sociais, em Ginástica ou Atletismo e em mais uma matéria da categoria Outras (Orientação, Badminton, Ténis de Mesa ou Corfebol). ESTA AFIRMAÇÃO É VERDADEIRA OU FALSA?

4. Com a seguinte avaliação global nas diferentes matérias (cumprindo 2 JDC, 1 DAN, 1 GIN, 2 OUTR) obténs a classificação no patamar de:

	PATAMAR
5I	
5I 1E	
3I 2I+ 1E	
2I 2I+ 2E	
2I 1I+ 3E	
1I 2I+ 3E	
2I+ 4E	

5. APTIDÃO FÍSICA

5.1. Que capacidades físicas se deverão situar obrigatoriamente dentro da Zona Saudável (ZSAF) para obteres classificação positiva em EF?

5.2 Para acederes ao patamar de 14-17 na tua classificação que capacidades físicas devem situar-se na ZSAF?

5.3. Para acederes aos patamares de 18-19 ou 20 na tua classificação que capacidades físicas devem situar-se na ZSAF? _____

6. ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Que verbos de ação, que conteúdos e que conceitos definem o nível E? O que significam?

Apêndice III – Folha de Registo da Avaliação Inicial (Exemplo de Futebol)

Ficha de Registo da Avaliação Inicial				
Futebol				
SA- 4x4		Indicadores de Observação- I		
Jogo linha a linha (sem perdas de bola e com muitas finalizações)				
Circulação de bola por jogadores melhores posicionados.				
SA- 5x5		Indicadores de Observação- E		
Ocupação de todo o espaço de jogo, mantendo a posse de bola, procurando situações de finalização.				
Linhas de passe à frente e atrás da bola (de apoio).				
Várias situações de penetração (1x1).				
Marca com proximidade o seu adversário direto, entre este e a baliza.				
Nível de jogo				
Nº	Nome	Nível	Obs	CrITÉrios Avaliação
1	AC			Introdução *Coopera com os companheiros e adequa as ações às regras básicas do jogo. *Recebe , controla-a e enquadra-se ofensivamente. *Remata se tem a baliza ao seu alcance. *Conduz a bola na direção da baliza, e/ou passa-a a um companheiro desmarcado. *Desmarca-se para criar linhas de passe. *Na defesa marca o adversário escolhido.
2	AS			
3	DS			
4	D			
5	EQ			
6	FO			
7	JM			
8	LP1			
9	LP2			
10	LS			
11	LF			Elementar *Respeita as regras do jogo e trata os companheiros e adversários com cordialidade. *Simula ou finta se necessário, para se libertar da marcação. *Passa a bola a um companheiro em desmarcação ou em apoio; ou conduz a bola; ou remata. *Desmarca-se na direção da baliza ou para dar apoio. *Marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva. *Aclara o espaço de penetração do jogador com bola ou dos companheiros.
12	LA			
13	MS			
14	PA			
15	RL			
16	RF			
17	RE			
18	RM			
19	SA			
20	TM			
21	TG			
22	VS			
23	WC			
24	YM			
25	YP			
NI	Não Introdução	Não realiza		
I⁻	Quase Introdução	Anda perto do nível de Introdução		
I	Introdução	Demonstra competência de nível Introdução		
I⁺	Introdução⁺	Sabe mais que nível de Introdução		
E	Elementar	Demonstra competência de nível Elementar		

Apêndice IV – Teste a Pares da Área dos Conhecimentos

ESCOLA SECUNDÁRIA PADRE ANTÓNIO VIEIRA

2022/2023

Teste de Conhecimentos

Nome:

Nº de aluno:

Ano/Turma:

Data:

1. "A INTERVENÇÃO AO NÍVEL DO SUPORTE BÁSICO DE VDA (SBV) DEVE SER DEIXADA A CARGO dos enfermeiros, bombeiros e outros responsáveis do INEM COM BOA PREPARAÇÃO PARA O FAZER. Concordo que eu deva saber o que é, mas não me parece que deva ser eu a fazê-lo. É UMA GRANDE RESPONSABILIDADE E NÃO QUERO SER RESPONSÁVEL POR ISSO. O PROBLEMA É: E SE NÃO CORRE BEM? Ainda há algum tempo vi na televisão uma reportagem em que o senhor Presidente da República deu os parabéns a um cidadão pelo seu ato cívico de salvamento de uma pessoa que caíra ao rio tejo e que, numa primeira impressão, parecia inanimada... FOI DE FACTO UM ATO HEROICO."

Este texto reproduz uma fala de um jovem adulto que já concluiu a sua escolaridade obrigatória. Pedimos-te um comentário bem redigido entre 10 a 14 linhas em que destaques os aspetos mais relevantes quer do ponto de vista social quer educativo da aplicação do SBV.

DEVES CONSIDERAR OBRIGATORIAMENTE CADA UM DOS PONTOS ASSINALADOS EM LETRA MAIUSCULA. NO TEXTO TORNA CLARO A TUA POSIÇÃO E ARGUMENTA À LUZ DO QUE APRENDEMOS NAS AULAS

2. Imagina que estavas a passear e na estrada ao teu lado se dava um acidente de automóvel em que o condutor, após o embate numa árvore, saíra do carro e caíra de imediato para

o chão? Descreve e justifica com pormenor o que farias considerando o protocolo de suporte básico de vida (SBV) e, em especial, as condições de segurança exigidas.

3. Avalia se cada uma das afirmações abaixo é correta ou incorreta. Se for incorreta ou falsa diz porque é que não está correta e como se deve proceder corretamente.

A) As condições de segurança do local na assistência só se referem ao tipo de piso em que a vítima está deitada.

B) Devemos ir fazendo as insuflações e compressões conforme a reação da vítima.

C) Deve-se desligar a chamada do 112 logo que termine o relato da situação da vítima.

D) Os três “números mágicos” do SBV são 112, 30 e 2 sendo este último o número de compressões.

E) A verificação se a vítima está ou não consciente é dispensável numa primeira fase.

F) Só é imprescindível o uso da máscara se se fizerem as insuflações.

4. Tendo em conta o protocolo de suporte básico de vida (SBV), há diversas maneiras de agir conforme o estado em que a vítima se encontra. Descreve como seria a tua reação e o procedimento que realizarias perante as diferentes situações:

A) Vês uma pessoa inconsciente, contudo não há condições de segurança para o reanimador;

B) Vês uma pessoa inconsciente e a mesma não respira;

C) Vês uma pessoa inconsciente e a mesma respira;

D) Vês uma pessoa inconsciente a espumar pela boca.

5. Existem 2 tipos de obstrução da via aérea (OVA), quais são e como os podemos identificar?

Bom estudo!

Apêndice V – Autorizações de Observação/Gravação das Aulas

Mestrado e em Ensino da Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desporto - ULHT

Ex.mo(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação

Somos estudantes do Mestrado e em Ensino da Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, curso dirigido pelo Professor Doutor Francisco Carreiro da Costa. No nosso curso, temos de estudar as qualidades das aulas e aprendizagens dos alunos através de observação de aulas e atividades pedagógicas.

A Escola Secundária Padre António Vieira colabora com nosso curso, em especial o grupo de professores de Educação Física, incluindo o/a Professor(a) do seu educando, realizando-se aqui o Estágio Pedagógico de Educação Física, no 2º ano do Mestrado, Estágio coordenado pelo Prof. Luís Bom. Em diversas Escolas públicas e privadas, desde 1995/96, observamos aulas e usamos inquéritos que nos dão as informações que precisamos para os nossos trabalhos académicos. Estes trabalhos articulam-se com o Estágio Pedagógico nesta Escola, que é orientado pelo(a) Professor(a) João Marques Silva

Assim, nas aulas de EF, realizamos observações e gravações em vídeo das matérias de ensino, desportos coletivos, ginástica, atletismo e outras. Além disso, pedimos opinião aos alunos e aos professores sobre as situações de aprendizagem, a utilização dos recursos, os esforços e as habilidades, as dificuldades ou facilidades nos exercícios, e outros aspectos relacionados com as aulas de EF.

Estes dados estão protegidos pelas regras estritas de confidencialidade e de anonimato:

- As imagens e dados diretos das atividades não identificam os sujeitos nem serão divulgados.
- As informações sobre as atividades de alunos e turmas são registos anónimos e o acesso está reservado aos investigadores.
- Os relatórios dos nossos estudos para avaliação nas disciplinas do curso não identificam as escolas e os professores, nem os alunos.

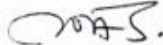
Muito agradecemos o Vosso apoio,

NOME

ASSINATURA

Beatriz Amador (prof. estagiária - Escola S. Padre António Vieira)	Beatriz Amador
Lara Sousa (prof. estagiária - Escola S. Padre António Vieira)	Lara Sofia Sousa
Raquel Leal (prof. estagiária - Escola S. Padre António Vieira)	Raquel Leal
Alexandre Costa (estudante EF Universidade Lusófona)	Alexandre Costa
Ana Sofia Lopes (estudante EF Universidade Lusófona)	Ana Sofia Lopes
Pedro Gil (estudante EF Universidade Lusófona)	Pedro Gil
José Leal (estudante EF Universidade Lusófona)	José Leal

O professor de Educação Física da Turma, João Marques Silva



AUTORIZAÇÃO

Para os devidos efeitos, declaro ter sido informado dos propósitos e condições de realização dos estudos a desenvolver sobre as aulas de Educação Física, pelos estudantes do Mestrado em Ensino da Educação Física da Faculdade de Educação Física e Desporto da ULHT, na Escola Secundária Padre António Vieira, no ano letivo de 2022/23.

Em conformidade, autorizo a participação do meu educando nas aulas estudadas nesse projeto académico.

Nome do Aluno _____, do ____º ano, Turma ____.

Nome do Encarregado(a) de Educação: _____

Assinatura do Encarregado(a) Educação: _____ Data ____/____/20____

Apêndice VI – Avaliação Intercalar

AC – Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e ginástica acrobática.

AS - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e ginástica acrobática.

DS - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; não foi possível observar a totalidade dos objetivos estabelecidos até ao momento dada a sua integração tardia; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e ginástica acrobática.

D - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno não se encontra dentro da zona saudável do FITescola, sendo prioridade a aptidão aeróbia. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de ginástica acrobática.

EQ - Na área das atividades físicas, o aluno é muito participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

FO - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de ginástica acrobática.

JM - Na área das atividades físicas, o aluno é muito participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de ginástica acrobática.

LP1 - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de Basquetebol.

LP2 - Na área das atividades físicas, o aluno é muito participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento respeitando as suas potencialidades; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

LS - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e basquetebol.

LF - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e basquetebol.

LA - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de ginástica acrobática.

MS - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

RL - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

RF - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno não se encontra dentro da zona saudável do FITescola, sendo prioridade a aptidão aeróbia. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e basquetebol.

RE - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de ginástica acrobática.

RM - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno não se encontra dentro da zona saudável do FITescola, sendo prioridade a flexibilidade. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de ginástica acrobática.

SA - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e ginástica acrobática.

TM - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

TG - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno não se encontra dentro da zona saudável do FITescola, sendo prioridade a flexibilidade. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

VS - Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e ginástica acrobática.

WC – Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno não se encontra dentro da zona saudável do FITescola, sendo prioridade a flexibilidade. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho.

YM – Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno não se encontra dentro da zona saudável do FITescola, sendo as prioridades a aptidão aeróbia e a força. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de basquetebol e ginástica acrobática.

YP – Na área das atividades físicas, o aluno é participativo; cumpre em parte os objetivos estabelecidos até ao momento; revela autonomia na realização das tarefas propostas. Na área da aptidão física o aluno encontra-se dentro da zona saudável do FITescola. A área dos conhecimentos ainda não foi objeto de trabalho. Recomenda-se a participação nos núcleos de Desporto Escolar de voleibol e ginástica acrobática.

Apêndice VII – Teste da Área dos Conhecimentos (Nível Introdução)

Teste da Área dos Conhecimentos

Este enunciado corresponde ao nível Introdução da Área dos Conhecimentos. Só quem passar a este teste terá acesso ao nível Elementar da mesma área. Como tal é necessário indicar o e-mail da escola, o nome e nº de aluno para o registo.

Email *

Email válido

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

Nome

Texto de resposta curta

Nº de aluno

Texto de resposta curta

1. Primeiro aspeto a verificar quando observamos uma pessoa inconsciente? *

- ☐ Condições meteorológicas.
- ☐ Condições de segurança.
- ☐ Se a vítima respira.
- ☐ Se a vítima responde.

2. Quais os 3 Riscos que o reanimador pode correr? *

- ☐ Meteorológico, Toxicológico e Traumático.
- ☐ Traumático, Psicológico e Infecioso.
- ☐ Ambiental, Toxicológico e Infecioso.
- ☐ Ambiental, Psicológico e Meteorológico.

3. O que devemos fazer para colocar em prática a sigla que indica se a vítima respira?

- ☐ Permeabilizar a via aérea.
- ☐ Perguntar se está a ouvir.
- ☐ Colocar em Posição Lateral de Segurança.
- ☐ Iniciar as compressões.

4. Informações que devemos dar quando ligamos ao 112? *

- ☐ Nome da vítima, roupa vestida e idade.
- ☐ Género, idade (estimativa) e local exato onde se encontra.
- ☐ Género, roupa vestida e condições de segurança.
- ☐ Nome da vítima e local onde se encontra.

5. Qual o número de compressões? E de insuflações? *

- ☐ 30 e 2.
- ☐ 20 e 2.
- ☐ 30 e 10.
- ☐ 40 e 7.

6. Quando paramos as manobras de reanimação? Indique a resposta **FALSA** *

- ☐ Quando estivermos cansados.
- ☐ Quando chegar ajuda diferenciada.
- ☐ A vítima retomar os sinais de vida.
- ☐ Quando nos enganamos nos números de compressões e insuflações.

7. Das seguintes opções qual não é considerada como um tipo de obstrução da via aérea? *

☐ Ligeira

☐ Grave

☐ Leve

8. Como devemos realizar as compressões caso seja um bebé até 1 ano? *

☐ Apenas com uma mão.

☐ Apenas com dois dedos.

☐ Apenas com o polegar.

☐ Com a mão fechada.

9. Se o indivíduo respirar como devemos agir? *

☐ Devemos apenas ligar ao 112 e abandonar o local.

☐ Devemos colocar a vítima em Posição Lateral de Segurança.

☐ Devemos dar logo início às compressões e não utilizar insuflações.

10. Qual a sigla para verificar se o indivíduo respira? *

☐ PLS

☐ vos

☐ SOS

[Enviar](#) [Limpar formulário](#)

Apêndice VIII – Teste da Área dos Conhecimentos (Nível Elementar)

Teste da Área dos Conhecimentos (Parte 2)

Este enunciado corresponde ao nível Elementar da Área dos Conhecimentos. Como tal é necessário indicar o e-mail da escola, o nome e nº de aluno para o registo.

Email *

Email válido

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

Nome *

Texto de resposta curta

Nº de aluno *

Texto de resposta curta

1. Indica e descreve detalhadamente os passos, indicados no vídeo do INEM, que devem ser realizados para socorrer a vítima após verificar as condições de segurança.

Texto de resposta longa

*

Apêndice IX – Planeamento de Etapa (Exemplo 4ª Etapa)

Calendarização da 4ª Etapa																			
Mês		Abril				Maio				Junho									
Semana	3	4		1		2		3		4		5		2					
Dia	19/abr	21/abr	26/abr	28/abr	03/mai	05/mai	10/mai	12/mai	15 ou 19	17/mai	19/mai	19 e 20/mai	24/mai	26/mai	31/mai	02/jun	07/jun	09/jun	
Espaço	1	1	4	4	3+2	5	5	1		1	4		4	3+2	3+2	5	5	1	
Aula	44	45	46	47	48	49	50	51		52	53		54	55	56	57	58	59	
Matérias	Badminton	FitEscola	Basquetebol	Basquetebol	Ginástica	Andebol	Atletismo	FitEscola	Aula de dúvidas para o teste		Corfebol	Teste dos conhecimentos	Voleibol	Ginástica	Ginástica				
	Dança	Voleibol	Voleibol	Voleibol	Andebol	Futebol	Corfebol	Voleibol		Dança	Basquetebol		Dança	Dança	Dança	Dança	Dança		
		Ginástica	Orientação	Atletismo	Orientação	Atletismo		Ginástica		Dança	Dança		Futebol	FitEscola					
		Orientação		Dança	Dança		Badminton	Badminton		Milha									
	1vs1 cond.	Testes do fitescola	Sup. Num	Sup. Num.	Nível E e Acro.	Avaliação	Avaliação	Avaliação		Avaliação	Avaliação		Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	Avaliação	
Exercícios	Nível E	3vs3 cond.	jogo do serviço	jogo do serviço	Sup.Num	Avaliação	Treino para a avaliação	3vs3	Prova de Orientação		3vs3	Teste dos conhecimentos	3vs3	Avaliação	Avaliação			Avaliações que falem e apresentações dos trabalhos no dia 02/07	
		Nível E e Acro.	1 em 1'	1 em 1'	1 em 1'	Treino para avaliação	Treino para a avaliação	Treino para a avaliação		Treino para a avaliação	Avaliação		Avaliação	Avaliação	Avaliação	FitEscola			
		1 em 1'				Treino para avaliação	Treino para avaliação	Avaliação											
Organização	Estações	Estações	Estações	Estações	Estações	Massivo	Estações	Estações			Estações		Estações	Estações	Estações				

Avaliações que
falem e apresentações dos trabalhos no
dia 02/07

Apêndice X – Tabela das avaliações dos alunos (1º e 2º semestre)

Notas EF		
Nome	Nota 1º semestre	Nota 2º semestre
AC	11	15
AS	14	11
DS	11	14
D	15	18
EQ	18	19
FO	15	10
JM	13	17
LP1	14	14
LP2	14	17
LS	11	14
LF	11	14
LA	14	18
MS	15	14
PA	15	15
RL	16	20
RF	11	14
RE	14	18
RM	15	19
SA	14	14
TM	16	20
TG	15	20
VS	17	18
WC	14	15
YM	14	14
YP	14	18

Apêndice XI – Horário do PTI

	2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira
8h-8h50		12ºCT1 Prof. A.L			
8h50-9h40	DT-aluno		8º1 Prof. C.M		
9h55-10h45	8º1 Prof. C.M				10ºCSE
10h45-11h35		7º3 Prof. P.P	10ºCT2 Prof. E.V		
11h50-12h40	7º3 Prof. P.P				
12h40-13h30			10ºCSE		12ºCT1 Prof. A.L
13h45-14h55	Futsal	Futsal			
16h25-17h15	10ºCT2 Prof. E.V				

Apêndice XII – Cartazes de divulgação do Torneio Interturmas (1º Semestre)



Apêndice XIII – Regras de Inscrição e do Torneio

Regras de Inscrição

- Máximo 12 alunos;
- Caso inscrevam uma equipa mista, com o mínimo de 1 rapariga começam o torneio com 6 pontos de avanço, ou seja, duas vitórias. No entanto se inscreverem uma equipa exclusivamente masculina não teriam qualquer ponto de vantagem;
- As equipas serão constituídas apenas por alunos da turma;
- Para inscrever cada aluno da equipa necessita de entregar a sua folha de inscrição;
- Uma vez que cada equipa se encontra definida, NÃO é possível realizar trocas de jogadores após inscrição;
- Só são aceites equipas do 3º Ciclo.

Regras do Torneio

- Cada vitória conta 3 pontos, um empate vale 1 ponto para cada equipa e uma derrota não soma pontos nenhuns;
- Em campo encontram-se 5 jogadores (4 jogadores de campo e 1 Guarda-Redes), os restantes encontram-se fora, prontos para entrar a qualquer momento; □ Regras adaptadas da arbitragem do futsal:
 - Os foras são marcados com o pé e a bola no chão; o Após 5 faltas, a 6ª falta é penálti;
 - Se um jogador realizar uma grande quantidade de faltas ou faltas com gravidade ficará fora o resto do jogo e o próximo (semelhança ao cartão vermelho do futebol);
 - O Guarda-Redes pode ter a bola na mão durante 6 segundos no máximo;
- O jogo é dividido em 4 períodos de 10 minutos de jogo. Haverá um intervalo de 1 minuto entre os, 1º e 2º e entre os 3º e 4º períodos. Entre os, 2º e 3º períodos, o intervalo seria de 10 minutos, com mudança de campo;
- Não há limite de substituições.

Apêndice XIV – Tabela de Avaliação Inicial do Desporto Escolar

Nome	Turna	Nascimento	Joga fora da escola?	Posição	Pé dominante	É capaz de utilizar o pé não dominante?
SL	7º1	25-09-2010	NÃO	GR	DIREITO	NÃO
IM	7º2	09-03-2010	SIM	ALA/PIVOT	ESQUERDO	NÃO
MP	7º2	29-05-2009	SIM	ALA/PIVOT	DIREITO	SIM
AES	7º3	28-04-2010	SIM	PIVOT	DIREITO	NÃO
DL	7º3	15-03-2010	SIM	ALA	DIREITO	NÃO
SS	7º4	18-11-2010	SIM	PIVOT	DIREITO	SIM
AR	7º5	13-08-2010	SIM	GR	ESQUERDO	NÃO
KM	7º5	13-06-2010	NÃO	GR	DIREITO	NÃO
RP	7º5	20-05-2010	SIM	FIXO	DIREITO	NÃO
SP	7º5	23-08-2010	SIM	PIVOT	DIREITO	SIM
JN	8º3	22-09-2010	SIM	FIXO/ALA	ESQUERDO	NÃO
AF	9º2	22-07-2008	SIM	ALA	ESQUERDO	SIM
DM	9º2	07-09-2008	SIM	PIVOT	DIREITO	SIM
KR	9º2	22-10-2008	NÃO	PIVOT	DIREITO	NÃO
TP	9º2	16-02-2008	NÃO	FIXO	DIREITO	SIM
AB	9ºB	09-02-2008	SIM	ALA	ESQUERDO	SIM
AC	9ºB	01-02-2008	SIM	ALA	DIREITO	NÃO
DR	9ºB	10-02-2008	SIM	GR	DIREITO	SIM
DM	9ºB	15-04-2008	SIM	ALA	DIREITO	NÃO
LC	9ºB	10-04-2008	SIM	FIXO	DIREITO	SIM
MP	9ºB	18-03-2008	SIM	ALA	DIREITO	SIM

Apêndice XV – Autorização para os jogos da competição

Agrupamento de Escolas de Alvalade

Escola Secundária Padre António Vieira

INFORMAÇÃO / AUTORIZAÇÃO

Exmo.(a) Senhor(a) Encarregado(a) de Educação

Uma vez mais vamos participar no **Desporto Escolar de Futsal Iniciados (2008 e 2009)**. O local de realização seria **EB 2/3 das Oaias**. A realização é da responsabilidade do Desporto Escolar da Direção Regional de Educação de Lisboa (DREL) em conjunto com a escola EB 2/3 das Oaias.

A deslocação e o acompanhamento durante o torneio seria assegurado pelo Professor Pedro Pernadas, responsável pelo projeto interno desta modalidade, 961244243 e da professora Beatriz Amador 960402479.

Segue a planificação das datas de realização dos encontros.

1 Março 2023 (4.ºf) – EB 2/3 das Oaias
15 Março (4.ºf) – (Local a designar)

Os alunos deverão estar presentes na escola sede, pelas 13h20 - Escola Secundária Padre António Vieira (R. Marquês de Soveral 1749-063 Lisboa).

Os jogos têm início pelas 14h e terminam por volta das 17h. Seria conveniente que o aluno traga um reforço/merenda para meio da tarde.

O aluno deverá estar devidamente equipado com calçado desportivo, uma vez que o equipamento é da responsabilidade da escola.

O aluno deve ser portador de documento de identificação com fotografia.

Desde já convidamos todos os Encarregados de Educação a acompanhar o percurso desportivo dos seus educandos, seja visitando-nos/participando nos treinos ou, acompanhando-os aos Torneios.

Agrupamento de Escolas de Alvalade, 27 de Fevereiro 2023

Professor responsável

Preencha, destaque e devolva ao Professor

✂ ✂

Eu, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a), do ano, Turma, tomei conhecimento das datas dos próximos Encontros de Futsal Iniciados (2008 e 2009), a realizar na escola EB 2/3 das Oaias e autorizo o meu educando a participar.

O Encarregado de Educação

Apêndice XVI – Fichas de Inscrição para o Torneio Interturmas (2º semestre)



TORNEIO FUTEBOL 7.º /8.º

INSCRIÇÕES

26.05.2023 (6.ª feira)

Turma: _____

Alunos (primeiro e último nome), indicando a(o) capitã(o):

Regras:

- ✓ **14h** - início competição;
- ✓ **Duração jogos** - 10 minutos; **equipas** - 5x5; **regras** - FPFutebol mas sem fora de jogo;
- ✓ A fase de grupos seria composta por 2 grupos, um com as turmas de 7.º e outro com as turmas de 8.º.

1ª parte

- ✓ A **classificação** do grupo seria a seguinte: cada vitória dá 3 pontos, cada empate dá 1 ponto, cada derrota dá 0 pontos. Os critérios de desempate são: confronto-direto, diferença de golos e, caso continuem empatados, irão recorrer a penaltis, 3 por cada equipa.

2ª parte

- ✓ **Semifinal** - 1.º do grupo A vs. 2.º do grupo B ; 2.º do Grupo A vs. 1.º do grupo B.
- ✓ **Vencedor do Torneio** - 1.º grupo A vs. 1.º grupo B.

Apêndice XVII – Metodologia e Classificação do Torneio Interturmas (2º semestre)

Fase de grupos		
Turma	Lugar	Pontos
8º3	1º	7
7º2	2º	5
8º2	3º	4
7º5	4º	2
	Meias - finais	
	8º3 vs 7º5	7º2 vs 8º2
	Disputa pelo 3º lugar	
	8º2 vs 7º5	
	Final	
	8º3 vs 7º2	
Classificação Final		
8º3	1º	
7º2	2º	
7º5	3º	
8º2	4º	

Apêndice XVIII – Calendarização do Projeto dos Jogos Tradicionais

Plano dos Jogos Tradicionais						
Dia	13/mar	20/mar	27/mar	03/abr	18/abr	24/abr
Fase	1	2	3	4	5	6
Conteúdo	Escolher 1 jogo tradicional + história/origem	Fairplay no jogo Trabalho em equipa Enquadrar com filosofias presentes no dia a dia	Descrever jogo Regras Definir Equipas	Gastos do jogo Como podemos incluir colegas estrangeiros?	Apresentação do Powerpoint com os trabalhos desenvolvidos em aula e melhorados nas férias	Apresentação dos trabalhos após a atividade experimental + reflexão

Apêndice XIX – Estrutura dos Trabalhos de reflexão dos Jogos Tradicionais

Jogos Tradicionais

O que deve conter o trabalho escrito?

Na 1ª e na 2ª página (Introdução + Visita de Estudo)

- **Introdução**
 - Nome do jogo e Justificação da escolha desse mesmo jogo;
 - Origem/história;
 - Descrição do jogo e Regras.
- **Visita de Estudo**
 - Como organizaram a turma?
 - Qual a função de cada membro do grupo?
 - Quais as despesas dos recursos materiais e como poderiam ser o mais sustentáveis possível?
 - Como traduziram o jogo?

Na 3ª e na 4ª página (Diário de Bordo + Reflexão)

- **Diário de Bordo**
 - Descrever o dia todo, como sucedeu toda a dinâmica dos jogos (incluindo o do próprio grupo);
 - Pequena reflexão sobre o dia no geral, aspetos positivos, negativos e comentar toda a experiência.
- **Reflexão**
 - Como correu a apresentação do vosso jogo?
 - Correu tudo como esperavam ou houve algum contratempo?
 - Qual o tópico da organização do jogo que consideram mais trabalhoso e porquê?
 - O que melhoravam no vosso trabalho e como o fariam?

Data de Entrega: 12/06/2023

Apêndice XX – Dossier dos documentos para a Saída de Campo INFORMAÇÃO / AUTORIZAÇÃO

Caros pais/EE:

Irá realizar-se uma visita de estudo - Aventura no Jamor -, para os alunos da turma de 10.º ano de Ciências Socioeconómicas e, para a turma 3 de Ciências e Tecnologias de 12.º ano do nosso agrupamento, ao Complexo Desportivo do Jamor, onde os alunos irão realizar atividades de exploração da natureza (canoagem; orientação; visita guiada ao complexo e atividades de Jogos Tradicionais), podendo ainda beneficiar dos espaços de jogo e recreio bem como do ginásio ao ar livre. Esta atividade no Jamor encerrará o período de acolhimento e integração aos alunos de uma turma de 10.º ano e uma turma de 12.º ano.

Seria realizada no **dia 18 de maio entre as 8h00 e as 17h30** - escola -, devendo os alunos levar piquenique, muda de roupa e título de transporte (passe ou cartão pré-pago com quatro viagens). A atividade terá um **encargo de 5 euros***, e deverá ser **paga e entregue a autorização** ao professor de Educação Física. Tanto o pagamento como a entrega da autorização devem ser realizados até **ao dia 4 de maio**.

As regras da visita de estudo são as seguintes:

- Os alunos devem respeitar e acatar qualquer ordem exercida pelos professores responsáveis.
- Os alunos devem ser pontuais, encontrando-se nos locais estabelecidos às horas acordadas.
- Os alunos devem respeitar o meio ambiente, as infraestruturas e as pessoas que frequentam estes locais, nomeadamente, durante as atividades e nas deslocações.
- Os alunos não devem afastar-se do grupo e dos professores sem ser durante as atividades planeadas quando assim for necessário.
- Os alunos devem contactar de imediato os professores em caso de se perderem, se depararem com um problema de saúde ou acidente.
- Qualquer comportamento de desvio dos alunos durante a visita ou na deslocação para os locais a visitar seria alvo de sanção e até suspensão das atividades.
- Os alunos devem fazer o percurso de orientação definido sem sair do parque.

* O valor que não for utilizado na organização da saída de campo (atividades e monitores) seria restituído a cada um dos alunos, após a realização da mesma. Ainda é importante referir que o preço dos bilhetes dos transportes não se encontra incluído.

* Se as condições climáticas não forem favoráveis à realização da visita de estudo, esta poderá ser alterada para outro dia a combinar.

Os Professores responsáveis

João Marques Silva Beatriz Amador

A/o Diretor(a) de Turma

M^a Gabriel Katzenstein

ESPAV, 20 de abril de 2023

Preencha, destaque e devolva ao DT

✂ -----

Eu, _____ Encarregado(a) de Educação do(a)
aluno(a) _____, do 12.º ano, Turma _____, tomei conhecimento da visita de
estudo ao Jamor dia 18 de maio e autorizo/não autorizo (riscar o que não interessa) o meu educando a nela
participar. Deixo o meu contacto de urgência _____

O Encarregado de Educação

ESPAV, _____ de maio de 2023

Proposta de Visita de Estudo

Semestre: 2º semestre

Ano Letivo: 22/23

Professoras que pretendem realizar a visita: Ana Beatriz Amador, João Silva, Lara Sousa e Raquel Leal

Local a visitar: Complexo Desportivo do Jamor

Ano(s)	Turma(s)	Dia	Horas (manhã/tarde)	Nº de alunos	Professores acompanhantes (nome)
10.º e 12.º	CSE e CT3	18/05	08H00 às 17H00	51	Ana Beatriz Amador, Ana Nogueira, Carlos Machado, João Silva, Lara Sousa, Marina Marques, Pedro Pernadas, Raquel Leal, Sandra Martins.

Nº Total de Alunos: 51 alunos

TEMA DA VISITA:

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS DA(S) DISCIPLINA(S): Educação Física

OBJETIVOS DA VISITA: Observar, conhecer e aprender

O pedido de contacto já foi feito? Sim X

É necessário transporte? Sim X (Metro-Linha verde e comboio CP)

AEA, 27 de abril de 2023

DT / Prof. Responsável

João Silva, Ana Beatriz Amador e
Raquel Leal

Responsável pelas visitas de estudo

A Diretora

Credencial - Visita de Estudo

No próximo dia 18/05/2023, os alunos do 10.º e 12.º ano, das turmas CSE e CT3, respetivamente, realizarão uma visita de estudo, ao Complexo Desportivo do Jamor acompanhados pelos(as) professores/as Ana Beatriz Amador, Ana Nogueira, Carlos Machado, João Silva, Lara Sousa, Marina Marques, Pedro Pernadas, Raquel Leal, Sandra Martins.

Com os melhores cumprimentos,

O/A Coordenador(a) de Escola *(nas restantes escolas do Agrupamento)*

AEA, 27 de abril de 2023

Lista de Alunos com ASE

Nome	Nº do aluno	Turma	ASE
AC	24457	10.ºCSE	PO
D	23990	10.ºCSE	B
EQ	24608	10.ºCSE	C
LS	24561	10.ºCSE	A
RL	21124	10.ºCSE	C
RF	18780	10.ºCSE	B
RE	18909	10.ºCSE	A
CS	23246	12.ºCSE	

Apêndice XXI – Plano da Saída de Campo

VISITA DE ESTUDO AO JAMOR – 18 DE MAIO 2023

ORGANIZAÇÃO

- **8h00** - Encontro de todos os alunos e professores no átrio principal da escola;
Turmas envolvidas: 10.º CSE- 25 alunos e 12.º CT3-26 alunos. **Total: 51 alunos.**
Professores que acompanham os alunos na trajetória: Sandra Martins (EF); Beatriz Amador (EF) e Raquel Leal (EF).
Professores que acompanham os alunos na visita de estudo – João Silva(EF); Marina (12.º CT3); Carlos (EF); Ana Nogueira (EF); Beatriz Amador (EF); Raquel Leal (EF); Lara Sousa (EF).
Professores de EF que fazem enquadramento das atividades: Carlos M.
- **8h10-8h40** - Saída da escola todos juntos.

TRAJETO ATÉ AO COMPLEXO DESPORTIVO DO JAMOR

- Da escola partem todos os alunos cujo ponto de encontro combinado era no respetivo local em direção ao metro de Alvalade, realizando o caminho para a piscina. Na chegada ao metro serão organizadas as compras de bilhetes por parte dos alunos que não têm passe metropolitano. Após a compra de bilhetes, todos os turnos seguem no sentido Cais do Sodré e saímos na última paragem (Cais) onde realizaremos a transição do metro para o comboio que circula pela linha de Cascais. Novamente seria efetuada a compra de bilhetes, contudo desta vez será realizada pela grande maioria dos alunos, visto que a estação Cruz Quebrada, onde vamos sair, não se encontra dentro da área que abrange o título de navegação. De seguida todos os turnos apanham o comboio no sentido Oeiras para sairmos na Cruz Quebrada e direcionarmo-nos para o Complexo Desportivo Jamor.
- Assim que chegarmos ao destino esperamos pelos alunos cujo ponto de encontro era no Complexo Desportivo do Jamor, mais propriamente na zona das piscinas. De seguida, ambas as turmas irão realizar uma Visita Guiada pelo Complexo Desportivo
- Após esse momento, os alunos direcionam-se para o espaço amplo de forma a realizarem a sua atividade de Jogos Tradicionais. Só após a apresentação de todos os grupos é que os alunos devem almoçar.
- De seguida decorrerá a hora de almoço, seria realizada em modo piquenique, onde cada aluno traz a sua refeição e estes irão almoçar na zona de espaço livre.
- As últimas duas atividades serão Orientação e a Canoagem, o 10.º CSE começa na Canoagem e o 12.º CT3 na Orientação. As trocas serão idênticas, ou seja, após 1 hora o 12.º CT3 irá para Canoagem e o 10.º CSE para a Orientação.
- As zonas das atividades são as seguintes:

- **Zona baixa** do Complexo Desportivo do Jamor (CDJ) onde se situa o lago – Canoagem.
- **Zona alta** do CDJ, Ténis junto ao “Centralito”- campo de ténis que tem bancadas - Orientação.
- Em Canoagem os alunos realizarão um percurso a pares pelo lago;



- Em Orientação os alunos teriam dois percursos, Percurso A (12,15,35,26,5,2,26) e Percurso B (2,9,18,3,32(4),13,26), tendo em conta o seguinte mapa.
- Os alunos rodam de atividade de acordo com o quadro em baixo.
- Se houver tempos mortos – principalmente na zona do lago – os alunos podem experimentar o ginásio ao ar livre, entre a canoagem e o tiro com arco ou o espaço recreio ao lado do campo de Hóquei.
- As atividades começam assim que as duas turmas se encontrarem no complexo, rondando as 10h; Entre as **13h30** e as **14h** reiniciam-se as atividades da parte da tarde; Às 16h00 encerram-se as atividades.
- Os professores acompanham sempre o seu grupo inicial, contudo o Carlos Machado e o Pedro Pernadas não estarão presentes a partir da segunda atividade visto que irão estar no enquadramento da corrida de orientação para os grupos;
- Às 16h20 seria o início do regresso à escola. Todos os grupos deverão encaminhar-se para a estação de comboio da Cruz Quebrada, realizando o percurso inverso e com os mesmos critérios que a chegada ao CDJ.

Material que os alunos devem levar:

- Almoço (seria em piquenique) e pequenos snacks para ir comendo;
- Fato de banho;
- Chinelos;
- Toalha;
- Muda de roupa (opcional);
- Ténis confortáveis (para caminhada e orientação);
- Roupa desportiva (para a caminhada e orientação);
- Protetor solar;
- Material para os Jogos Tradicionais.

• **ROTAÇÃO DAS ATIVIDADES AO LONGO DO DIA**

	10h00 11h00	11h30 12h30	ALMOÇO 1h30 51 alunos		14h00 14h50	15h00 15h50
Visita Guiada	TODOS			Canoagem	10.ºCSE - 25	12.ºCT3 - 26
Jogos Tradicionais	12.ºCT3 - 26	10.ºCSE - 25		Orientação	12.ºCT3 - 26	10.ºCSE - 25

TRAJETO PARA CHEGAR A CADA ATIVIDADE

Como já tinha sido indicado, os alunos teriam mapas de forma a perceberem o trajeto realizado. Como tal, a ordem dos pontos do mapa serão: 19, 16, 18, 25, 27, 24, WC, 17, 9, 21, 2, 5, 20, 15 e 13.

Por esta ordem, após a entrada no parque direcionamo-nos para a zona da canoagem (16), assim passamos a ponte, com o intuito de subirmos tudo até ao Park Aventura (27). Assim sendo, passamos pelo lago (18), pelo campo de tiro (25) e subimos até ao Park Aventura (27). De seguida vamos para o centro de treino de Ténis (24) e fazemos uma pausa para quem necessita de ir à casa de banho (WC). Por fim, regressamos para o parque urbano (17), este que tem uma vista geral da zona dos campos de futebol, campo de Hóquei, do parque e da parede de escalada.



1 Estádio de Honra National Stadium	13 Relvado Informal Recreational Lawn	24 Centro de Ténis do Jamar Jamar Tennis Center
2 Praça da Maratona Marathon Square	14 Parede de Escalada Climbing Wall	25 Centro de Treino de Tiro com Arco Archery Training Center
3 Direção do CDNJ CDNJ Head Office	15 Espaço de Jogo e Recreio Recreational Playground	26 Carreira de Tiro Shooting Range
4 Tribuna de Honra Stadium Tribune	16 Canoagem Canoeing	27 Parque Aventura Adventure Park
5 Circuito de Manutenção (Mata Poente) Pinheiro Trail (West)	17 Circuito de Manutenção (Parque Urbano) Outdoor Gym	28 CAR - Residência CAR - Residency
6 Capela da Nossa Sra. da Boa Viagem Nossa Sra. da Boa Viagem Chapel	18 Ginásio ao Ar Livre Mini Golf	29 CAR - Centro de Estágio CAR - Training Center
7 Centro de Treino de Atletismo Athletics Training Center	19 Complexo de Piscinas Swimming Pools	30 BTT Mountain Biking
8 Balneários / Bar Dressing Room / Bar	20 Centro de Treino de Raguêbi Rugby Training Center	P1 Parque de Estacionamento n.º1 Parking #1
9 Campo n.º3 Pitch #3	21 C.N. de Formação de Golfe National Golf Training Center	P2 Parque de Estacionamento n.º2 Parking #2
10 Campo n.º4 Pitch #4	22 Pista de Crosse Crosse Pitch	P3 Parque de Estacionamento n.º3 Parking #3
11 Campo n.º5 Pitch #5		P4 Parque de Estacionamento n.º4 Parking #4
12 Campo de Hóquei Field Hockey Pitch		M Moinhos Windmills

Após a visita guiada, damos início aos Jogos Tradicionais nos espaços amplos, ponto 13, e cada grupo apresenta o seu jogo tradicional à sua turma.

Por volta das 12h30 a atividade deverá terminar para que os alunos possam almoçar no mesmo espaço.

A partir das 14h as turmas dividem-se. A turma 10.º CSE vai para a zona do lago realizar canoagem e a turma 12.ºCT3 irá para o centro de treinos de Ténis dar início à Orientação. Após uma hora as turmas invertem os papéis.

Entre as 16h e as 16h20 as turmas deverão estar prontas para regressar à escola.

Apêndice XXII – Programa da Saída de Campo enviado para os alunos

Plano da Visita de Estudo ao Complexo Desportivo Jamor

Dia: 18 de maio de 2023

Chegada dos alunos à Escola: 8h (para os alunos que irão ter ao Complexo Desportivo do Jamor a hora de chegada seria 9h30 no estacionamento das piscinas);

Partida: 8h20

Trajetos: Metro de Alvalade em direção ao Cais do Sodré. Transição do metro para o comboio na estação Cais do Sodré. De seguida apanhar o comboio em direção a Oeiras e sair na estação Cruz Quebrada. Assim que chegarmos ao destino seguimos caminho para o Complexo Desportivo do Jamor.

Atividades:

1. Visita Guiada ao Complexo (as duas turmas em conjunto);
2. Apresentação do Jogos Tradicionais (cada grupo apresenta para a respetiva turma);
3. Canoagem 12.ºCT3 / Orientação 10.ºCSE;
4. Canoagem 10.ºCSE / Orientação 12.ºCT3.

Material a levar:

- Almoço (seria em piquenique) e pequenos snacks para ir comendo;
- Fato de banho;
- Chinelos;
- Toalha;
- Muda de roupa (opcional);
- Ténis confortáveis (para caminhada e orientação);
- Roupa desportiva (para a caminhada e orientação);
- Protetor solar;
- Material para os Jogos Tradicionais.

Hora prevista de término das atividades no Jamor: 16h20

Hora prevista de regresso à escola: 17h30

Professores responsáveis:

João Silva
Raquel Leal
Beatriz Amador

Apêndice XXIII – Guião de Entrevista à Psicóloga

Guião de Entrevista (psicóloga)

1. Para si, como se define a anorexia nervosa?
2. Quais os sinais/alertas e sintomas da anorexia?
3. Considera este diagnóstico frequente nestes anos de escolaridade (3º ciclo e secundário)?
4. Como devem os Diretores de Turma lidar com a situação independentemente da origem do diagnóstico (sendo esta biológica, psicológica ou devido a fatores socioculturais)?
5. Que assuntos podem os professores “evitar” para que os alunos com anorexia nervosa não se sintam pressionados?
6. Que comentários devemos evitar enquanto professores para não deixar os alunos desconfortáveis?
7. Como pode um professor ajudar nestes casos e estar dentro do assunto?
8. Considera que a atividade física poderá ajudar uma pessoa que tenha anorexia nervosa?
9. Sendo professora de Educação Física, que cuidados extra devo ter e como posso obtê-los?
10. É aconselhável estar constantemente dentro dos acompanhamentos dos alunos nestes casos?
11. O que devemos fazer caso a situação do aluno se agrave?
12. Uma vez que a atividade física tem impacto sobre o corpo humano, como devemos proceder se o aluno exceder a prática e/ou ultrapassar os limites aconselhados pelos profissionais?

Nº da pergunta	Propósito
1	A definição de anorexia uma profissional de saúde
2	De acordo com os seus conhecimentos quais os sinais que devemos ter em conta
3	Saber se tem vindo a ser um diagnóstico frequência desde que exerce de forma a saber o impacto que este documento pode ter
4	Como diretora de turma como devo proceder nestes casos?
5	Há situações inconvenientes que acabam por pressionar alunos com este diagnóstico ou desvalorizá-los
6	Uma pessoa com anorexia acaba por valorizar excessivamente pequenas coisas que muitos pensam irrelevantes. Assim seria possível evitar desconfortos por parte dos alunos
7	Tendo o professor um grande impacto no dia a dia dos alunos como devemos agir corretamente ou civilizadamente
8	De que forma a atividade física pode ajudar uma pessoa com dificuldades em ganhar massa
9	A Educação Física poderá ser a única disciplina prejudicada, sendo assim como poderia ajudar o aluno?
10	É preferível estar dentro do caso exaustivamente ou dar ao aluno o espaço que precisa para contar voluntariamente?
11	Estes casos podem ter diversas recaídas, pretendo saber como devemos proceder nessa situação
12	Devemos definir limites ou deixar que o aluno desfrute da prática?

Apêndice XXIV – Análise Documental sobre Anorexia Nervosa

Análise Documental

Anorexia Nervosa

Enquanto Professor como devo agir?

Ana Beatriz Amador
10-07-2023

Índice

Introdução	xl
O que é a Anorexia?	xl
Como pode surgir?	xl
Quais as circunstâncias/causas mais vulgares?	xli
Qual o intervalo de idades e o género mais vulgar?	xli
Como se processa o tratamento?	xlii
Como identificar os estados de gravidade	xlii
Procedimento.....	xliii
Que acompanhamentos deve frequentar.....	xliv
Como pode a Família/Escola/Professor ter impacto?.....	xlvi
Como deve ser o contacto social?	xlvi
O que é aconselhado pelos especialistas no “apoio” e que comportamentos evitar	xlvi
O que é para o doente o “apoio”	xlvi
Qual o impacto do professor de Educação Física?.....	xlvi
O exercício está incluído no tratamento?	xlvi
Como deve ser gerida a prática na Educação Física?.....	xlvi
Que visão deve ter o professor do doente e dos aspetos críticos do tratamento?	xlix
Qual o comportamento que o professor de Educação Física deve adotar perante um aluno que sofra de anorexia nervosa?	l
Conclusão	li
Referências Bibliográficas	lii

Anorexia

Enquanto Professor como devo reagir?

Introdução

O que é a Anorexia?

A anorexia nervosa (AN) é um transtorno alimentar caracterizado por uma preocupação intensa e distorcida em relação ao peso corporal e à forma física. As pessoas com anorexia nervosa têm um medo extremo de ganhar peso, mesmo que estejam abaixo do peso considerado saudável. Esse medo leva-as a restringir drasticamente a ingestão de alimentos e a adotar comportamentos compensatórios, como excesso de exercícios, para evitar ganhar peso.

Os sintomas da anorexia nervosa podem incluir perda significativa de peso, recusa persistente em manter um peso corporal saudável, perturbação da imagem corporal (perceção de estar acima do peso, mesmo quando muito magro), uma autoavaliação que se deve evitar, mas é influenciada pela forma física e peso corporal, e uma preocupação constante com a contagem de calorias e a quantidade de alimentos consumidos.

A anorexia nervosa é transtorno alimentar que pode ter consequências graves para a saúde física e mental dos indivíduos afetados. A desnutrição resultante da restrição alimentar pode causar problemas como fraqueza muscular, fadiga, problemas cardíacos, osteoporose, problemas gastrointestinais e danos aos órgãos. Além disso, a anorexia nervosa pode levar a problemas psicológicos, como ansiedade, depressão, isolamento social e pensamentos suicidas. O tratamento geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar que inclui intervenção médica, terapia psicológica, suporte nutricional e envolvimento familiar, com o objetivo de abordar os fatores que contribuem para promover a recuperação do paciente.

Como pode surgir?

A anorexia nervosa complexa pode surgir devido a uma combinação de fatores, incluindo influências genéticas, biológicas, psicológicas, sociais e culturais. Não há uma causa única específica para o desenvolvimento da anorexia, mas vários fatores confortáveis que podem contribuir para o seu desenvolvimento. Algumas das principais causas incluem:

- Fatores genéticos: Estudos com gêmeos e famílias sugeriram que a anorexia nervosa pode ter uma predisposição genética. Pessoas com familiares que têm histórico de transtornos alimentares ou outros transtornos psicológicos podem estar em maior risco de desenvolver a doença.
- Fatores biológicos: Certas características biológicas podem estar associadas à anorexia nervosa, como desequilíbrios hormonais e neurotransmissores no cérebro que podem afetar o apetite, o humor e o comportamento alimentar.

- Fatores psicológicos: Indivíduos com anorexia nervosa frequentemente apresentam problemas emocionais e psicológicos subjacentes, como baixa autoestima, perfeccionismo, ansiedade, depressão, e dificuldade em lidar com emoções e stress.
- Fatores sociais e culturais: Pressões sociais e culturais podem desempenhar um papel significativo no desenvolvimento da anorexia nervosa. Ideais de beleza que valorizam a magreza extrema, as mensagens da imprensa sobre dietas e emagrecimento, bem como a pressão para se enquadrar em padrões culturais de beleza podem influenciar a imagem corporal e a percepção de peso.
- Histórico de dietas restritivas: Dietas extremas ou restritivas podem desenvolver ou contribuir para o desenvolvimento da anorexia nervosa em algumas pessoas.
- Eventos traumáticos: Experiências traumáticas, como abuso físico ou emocional, podem estar relacionadas ao desenvolvimento da anorexia nervosa em certos casos.

Quais as circunstâncias/causas mais vulgares?

As circunstâncias mais comuns ou frequentemente associadas à anorexia nervosa incluem:

- Pressão social e cultural: Normas culturais e sociais que valorizam a magreza extrema podem exercer pressão sobre indivíduos, especialmente adolescentes e jovens, levando-os a se sentirem insatisfeitos com seus corpos e buscar métodos extremos de perda de peso para se enquadrarem em padrões de beleza idealizados.
- Imagem corporal negativa: Uma imagem corporal negativa ou distorcida, na qual a pessoa percebe-se como acima do peso desejável, mesmo quando está abaixo do peso saudável, é uma característica central da anorexia nervosa.
- Transtornos emocionais e psicológicos: A anorexia nervosa é frequentemente associada a problemas emocionais, como baixa emoção, ansiedade, perfeccionismo, depressão e dificuldade em lidar com emoções negativas.
- Histórico familiar: Ter familiares com história de transtornos alimentares ou outros transtornos mentais pode aumentar o risco de desenvolvimento da anorexia nervosa.
- Atividades específicas: Participação em atividades que enfatizam a magreza, como dança, ginástica, luta livre, corrida de longa distância ou outros desportos com pressão para manter um baixo peso corporal, pode aumentar o risco de desenvolver anorexia nervosa em algumas pessoas.

É importante destacar que a anorexia nervosa é uma condição complexa e cada indivíduo pode ter circunstâncias únicas ou uma combinação específica de fatores que criaram para o seu desenvolvimento. O tratamento da anorexia nervosa visa abordar esses fatores e auxiliar o paciente na recuperação física e psicológica.

Qual o intervalo de idades e o género mais vulgar?

A anorexia nervosa pode afetar indivíduos de diferentes géneros, mas há certos padrões em relação às idades e ao género mais frequentemente afetados com esse transtorno alimentar.

Idades mais comuns: A anorexia nervosa tem um pico de início na adolescência e início da idade adulta. A maioria dos casos é diagnosticada entre os 15 e 19 anos de idade, embora também possa ocorrer em indivíduos mais jovens e adultos.

A anorexia nervosa é mais comumente diagnosticada em mulheres e meninas. A proporção de mulheres para homens com anorexia é de cerca de 10:1, o que significa que a doença é muito mais prevalente no sexo feminino. No entanto, é importante destacar que a anorexia nervosa também pode afetar os homens, embora em menor número. É fundamental estar atento a todos os indivíduos, independentemente do género, para identificar e abordar precocemente os sinais e sintomas da anorexia nervosa.

Embora essas idades e géneros sejam mais comuns associados à anorexia nervosa, é essencial lembrar que essa doença pode afetar pessoas de todas as idades e géneros. O diagnóstico precoce e o tratamento adequado são fundamentais para ajudar as pessoas que vivem pela anorexia nervosa a recuperar sua saúde física e mental.

Como se processa o tratamento?

Como identificar os estados de gravidade

A identificação dos estados de gravidade da anorexia nervosa é fundamental para determinar a abordagem e o nível de intervenção necessária no tratamento. Existem várias escalas e critérios que os profissionais de saúde utilizam para avaliar a gravidade da anorexia nervosa. Alguns dos principais indicadores incluem:

- Índice de Massa Corporal (IMC): O IMC é uma medida que relaciona o peso corporal à altura e é frequentemente usado para avaliar o estado nutricional de um indivíduo. Um IMC abaixo de 17,5 é frequentemente considerado um indicativo de gravidade na anorexia nervosa.
- Perda de peso: A quantidade de peso perdida em relação ao peso corporal ideal ou anterior pode ser um indicador de gravidade. Uma perda de peso significativa e rápida pode sinalizar um estado mais grave da doença.
- Complicações médicas: A presença de complicações médicas, como desnutrição, distúrbios eletrolíticos, problemas cardíacos, osteoporose, problemas gastrointestinais e danos aos órgãos, pode indicar um estado mais grave de anorexia nervosa.
- Função psicológica e social: A gravidade da anorexia nervosa também pode ser avaliada com base na função psicológica e social do indivíduo. A presença de sintomas psicológicos graves, como depressão, ansiedade, isolamento social e comportamento obsessivo-compulsivo, pode indicar uma gravidade maior da doença.

É importante realçar que o tratamento da anorexia nervosa é uma jornada ansiosa, e o apoio contínuo da equipa de saúde, familiares e amigos é crucial para auxiliar o paciente no caminho para a recuperação e bem-estar. O tratamento precoce e o acesso a profissionais especializados são fundamentais para melhorar as chances de uma recuperação bem-sucedida.

Procedimento

O tratamento da anorexia nervosa geralmente requer uma abordagem multidisciplinar e individualizada, adaptada às necessidades específicas de cada paciente. O objetivo principal do tratamento é abordar os aspetos físicos, psicológicos e sociais do transtorno e promover a recuperação do paciente. O tratamento pode ser realizado em diferentes ambientes, como ambulatorial, hospitalar ou até mesmo em programas de tratamento residencial, dependendo da gravidade do caso.

O processo do tratamento da anorexia nervosa pode ser dividido em várias etapas, que geralmente são conduzidas por uma equipa de profissionais de saúde especializados em transtornos alimentares. O tratamento é adaptado às necessidades individuais de cada paciente e pode variar em duração e intensidade. As etapas típicas do tratamento da anorexia nervosa incluem:

- Avaliação inicial e diagnóstico: O tratamento começa com uma avaliação abrangente do paciente, incluindo exames físicos, avaliação psicológica e histórico médico. O diagnóstico é essencial para identificar quaisquer problemas de saúde físicos ou mentais e determinar a gravidade do transtorno.
- Estabelecimento de objetivos: Junto com o paciente, os profissionais de saúde estabelecem metas específicas para o tratamento, que podem incluir alimentação de peso, melhoria da função física e psicológica, desenvolvimento de uma relação mais saudável com a comida, entre outros.
- Restauração do peso e estabilização médica: Para pacientes com baixo peso ou desnutrição, a prioridade inicial é restaurar um peso de forma saudável e abordar as complicações médicas associadas à anorexia nervosa. Isso pode ser feito por meio de nutrição adequada e monitoramento médico.
- Terapia psicológica: A terapia é uma parte fundamental do tratamento da anorexia nervosa e pode incluir abordagens como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), terapia familiar ou terapia de grupo. A TCC é frequentemente utilizada para ajudar o paciente a identificar e modificar pensamentos e comportamentos disfuncionais relacionados à alimentação e à imagem corporal. A terapia, para além dos tópicos anteriores, ajuda ainda a abordar questões emocionais e distorções cognitivas.
- Suporte nutricional: Nutricionistas ou profissionais de saúde especializados em transtornos alimentares com o paciente para desenvolver um plano de alimentação equilibrada e saudável que atenda às suas necessidades nutricionais.

- Intervenção médica: O tratamento pode envolver o acompanhamento regular com profissionais de saúde, como médicos, nutricionistas e psiquiatras, para monitorizar a saúde física e mental do paciente.
- Envolvimento familiar: Em muitos casos, a participação e o apoio da família são fundamentais para o sucesso do tratamento. A terapia familiar pode ser realizada para melhorar a comunicação e o suporte dentro do ambiente familiar. Esta é considerada crucial na maioria das vezes para um tratamento bem-sucedido da anorexia nervosa, especialmente em pacientes adolescentes.
- Prevenção de recaídas: O tratamento também deve incluir estratégias para prevenir recaídas e ajudar o paciente a desenvolver habilidades de enfrentamento e resiliência para lidar com situações desafiadoras.
- Acompanhamento a longo prazo: O tratamento da anorexia nervosa geralmente é um processo contínuo e pode exigir acompanhamento a longo prazo para garantir a manutenção da recuperação e prevenir recaídas.

Cada caso de anorexia nervosa é único, e o tratamento deve ser adaptado às necessidades individuais do paciente. O tratamento pode ser um processo longo e desafiador, mas com o apoio adequado e a intervenção oportuna, muitas pessoas com anorexia nervosa podem alcançar uma recuperação significativa e melhorar sua qualidade de vida.

Que acompanhamentos deve frequentar

Uma pessoa que está a passar por tratamento para anorexia nervosa deve frequentar acompanhamentos regulares com uma equipa multidisciplinar de profissionais de saúde especializados em transtornos alimentares. Essa equipa pode incluir:

- Médico: Um médico especializado em transtornos alimentares deve acompanhar o paciente para monitorar a saúde física, avaliar o progresso na alimentação do peso corporal adequado e tratar complicações médicas associadas à anorexia nervosa.
- Psiquiatra: Um psiquiatra pode ser necessário para avaliar e tratar quaisquer problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão ou outros transtornos emocionais que podem estar presentes na anorexia nervosa.
- Psicólogo ou terapeuta: A terapia psicológica, como a terapia cognitivo-comportamental (TCC), é uma parte fundamental do tratamento da anorexia nervosa. Um psicólogo ou terapeuta especializado em transtornos alimentares pode ajudar o paciente a abordar questões emocionais, comportamentais alimentares disfuncionais, imagem corporal e negativa.
- Nutricionista: Um nutricionista especializado em transtornos alimentares pode ajudar o paciente a desenvolver um plano de alimentação equilibrada e saudável que atenda às suas necessidades nutricionais e ajude na restauração de um peso corporal saudável.

- Terapeuta familiar: Em muitos casos, a terapia familiar é importante para melhorar a comunicação, o suporte e a compreensão dentro do ambiente familiar, o que pode contribuir para o sucesso do tratamento.

Além dos acompanhamentos com a equipa de saúde, é importante que o paciente também tenha o apoio contínuo de familiares e amigos. O tratamento da anorexia nervosa pode ser desafiador, e o suporte emocional e prático dos entes queridos é fundamental para ajudar o paciente em sua jornada de recuperação.

Os acompanhamentos devem ser regulares e seguir o plano de tratamento estabelecido pela equipa de saúde. A frequência das consultas pode variar de acordo com a gravidade do transtorno, a progressão do tratamento e as necessidades individuais do paciente. O tratamento da anorexia nervosa geralmente é um processo contínuo e pode exigir acompanhamento a longo prazo para garantir a manutenção da recuperação e prevenir recaídas.

Como pode a Família/Escola/Professor ter impacto?

Como deve ser o contacto social?

Para uma pessoa com anorexia, é importante estabelecer e manter conexões sociais e emocionais com outras pessoas, apesar dos desafios que o transtorno pode trazer. O apoio social e o contato com outras pessoas podem ser fundamentais para a recuperação e bem-estar emocional. Aqui estão algumas orientações para procurar o contato com outras pessoas:

- Terapia: A terapia individual ou em grupo pode ser uma ótima maneira de estabelecer contato com outras pessoas que podem estar enfrentando desafios semelhantes. Participar de sessões de terapia pode fornecer um ambiente seguro para compartilhar experiências, desafios e conquistas.
- Apoio familiar e de amigos: Compartilhar suas lutas e preocupações com familiares e amigos próximos pode ser uma forma importante de receber apoio emocional e incentivo durante o processo de tratamento. Seus entes queridos podem ser uma rede de apoio valiosa.
- Grupos de apoio: Existem grupos de apoio específicos para pessoas que estão passando por transtornos alimentares. Participar desses grupos pode oferecer a oportunidade de se conectar com outras pessoas que entendem as lutas e desafios da anorexia nervosa.
- Participar de atividades sociais: Embora o transtorno possa dificultar a participação em eventos sociais relacionados à comida, é importante tentar participar de outras atividades sociais que não envolvam alimentação, como eventos culturais, esportivos ou recreativos.
- Redes sociais online: A internet pode ser uma ferramenta útil para encontrar comunidades de suporte online, onde você pode se conectar com outras pessoas que tiveram experiências semelhantes. No entanto, é importante lembrar que nem todas as comunidades online podem ser seguras ou voluntárias, por isso é essencial procurar grupos moderados por profissionais de saúde ou organizações voluntárias.

- Respeite seus limites: É importante lembrar que, durante o tratamento, você pode ter dias mais difíceis em relação ao contato social. Respeite seus limites e não se sinta escondido a se envolver em atividades sociais se não se sentir confortável.

O que é aconselhado pelos especialistas no “apoio” e que comportamentos evitar

O auxílio a alguém que enfrenta anorexia nervosa deve ser abrangente e pode ser prestado por um grupo de profissionais de saúde especializados, amigos e familiares. É crucial e essencial, como primeiro passo, procurar a ajuda de profissionais especializados em distúrbios alimentares, o que pode incluir médicos, psiquiatras, psicólogos, nutricionistas e terapeutas com experiência no tratamento da anorexia nervosa.

Esteja presente durante as consultas, se possível e confirmado pela pessoa, acompanhe-a nas suas consultas médicas e terapêuticas. Isso pode fornecer suporte adicional e auxiliar na retenção de informações importantes. Também é de suma importância ajudar a pessoa a evitar situações ou ambientes que possam desencadear comportamentos relacionados à anorexia nervosa. Ao interagir com indivíduos que sofrem de anorexia nervosa, é essencial evitar certos comportamentos ou atitudes que possam ser prejudiciais ou desmotivadores para a pessoa em processo de recuperação.

Abstenha-se de fazer comentários sobre o peso ou aparência física da pessoa. Evite emitir opiniões negativas ou positivas sobre o peso, aparência ou corpo da pessoa, pois isso pode gerar sentimentos de desconforto ou ansiedade em relação à imagem corporal. Não estabeleça comparações entre a pessoa e outras em termos de aparência ou peso, pois isso pode ser prejudicial e desmotivador para a autoestima do indivíduo. Não julgue a pessoa com base na sua condição ou comportamento relacionado à anorexia nervosa.

É crucial lembrar que a anorexia é uma condição complexa que requer tratamento adequado e apoio. Não pressione a pessoa para que coma mais ou de forma específica, pois isso pode aumentar a ansiedade em relação à alimentação e tornar as refeições ainda mais desafiantes para alguém com anorexia.

Não elogie a perda de peso, mesmo que a sua intenção seja encorajar a pessoa. Comentários positivos sobre a perda de peso podem fortalecer comportamentos alimentares prejudiciais. Esteja atento a sinais de alerta que possam indicar que a pessoa está enfrentando dificuldades ou desafios. Se notar mudanças preocupantes no seu comportamento ou estado de saúde, procure ajuda profissional imediatamente. Então evite oferecer conselhos não solicitados sobre alimentação, peso ou como superar a anorexia. É mais adequado deixar esse tipo de orientação para os profissionais especializados em saúde.

Não insista para que a pessoa participe de atividades que possam desencadear comportamentos relacionados à anorexia, como eventos sociais centrados na comida. Não subestime a gravidade da anorexia nervosa ou os seus efeitos físicos e psicológicos na vida da pessoa.

Lembre-se de que não é um profissional de saúde especializado em distúrbios alimentares. Incentive a pessoa a procurar tratamento com profissionais qualificados. Em vez disso, seja um ouvinte empático, ofereça apoio emocional e incentive a pessoa a procurar ajuda profissional. Comportamentos solidários e compreensivos são essenciais para auxiliar alguém na sua jornada de recuperação da anorexia nervosa.

O que é para o doente o “apoio”

A forma como um paciente com anorexia nervosa gosta de ser apoiado pode variar de pessoa para pessoa, pois cada indivíduo tem necessidades e compulsão única. No entanto, algumas formas comuns de apoio que podem ser apreciadas por muitos pacientes incluem:

Empatia e compreensão: O doente valoriza a empatia e a compreensão dos outros em relação às suas lutas e desafios. Ser ouvido sem julgamentos pode ser reconfortante para uma pessoa com anorexia nervosa.

Suporte emocional: O apoio emocional é fundamental. Mostrar que você se importa e está disposto a estar presente para uma pessoa pode ser muito reconfortante.

Incentivo: Incentivar o paciente a seguir o tratamento prescrito pelos profissionais de saúde, e elogiá-lo por suas conquistas e esforços durante o processo de recuperação pode ser muito motivador.

Respeito aos limites: Durante o tratamento, podem haver dias mais difíceis em relação ao contacto social. É importante respeitar os limites do indivíduo e não o pressionar a falar ou fazer coisas com as quais ele não se sente confortável.

Apoio prático: Oferecer apoio prático, como ajudar na organização de consultas médicas, preparar refeições equilibradas ou acompanhar uma pessoa em atividades sociais, pode ser útil.

Educação sobre a doença: Aprender sobre a anorexia nervosa pode ajudar uma pessoa a se sentir compreendida e apoiada, e também permitir que você compreenda melhor como oferecer suporte eficaz.

Acompanhamento contínuo: O apoio contínuo é importante. Esteja presente ao longo do processo de tratamento e recuperação, mostrando que você está lá para apoiar o paciente em sua jornada.

Ausência de julgamentos: Evite fazer comentários negativos sobre a aparência física ou peso da pessoa, e evite julgá-la por suas lutas. A ausência de julgamentos pode criar um ambiente seguro para que uma pessoa se sinta confortável em buscar ajuda.

Lembre-se de que cada pessoa é única, e que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra. Comunicar-se abertamente com o paciente sobre como ele gostaria de ser apoiado e estar disposto a adaptar suas ações de acordo com suas necessidades é essencial para fornecer um apoio efetivo e significativo. Além disso, incentivar o paciente a buscar tratamento com profissionais de saúde especializados é fundamental para uma recuperação bem-sucedida.

Qual o impacto do professor de Educação Física?

O exercício está incluído no tratamento?

O exercício físico pode ser uma componente complexa do tratamento da anorexia nervosa, e a sua inclusão depende da situação individual de cada paciente. Em alguns casos, o exercício físico pode ser parte integrante do tratamento, mas noutros casos pode ser desencorajado ou limitado. A decisão sobre a inclusão do exercício físico no tratamento depende de vários fatores, incluindo a gravidade da anorexia nervosa, o estado de saúde do paciente, a motivação e atitude em relação ao exercício, bem como o acompanhamento médico e orientação adequados.

Nos casos de anorexia nervosa grave, o exercício físico pode ser inicialmente desencorajado para evitar complicações adicionais e para priorizar a restauração do peso e a estabilidade médica. Se uma pessoa estiver em risco de complicações médicas devido à desnutrição ou perda excessiva de peso, o exercício físico pode ser contraindicado até que a sua saúde esteja estabilizada. Se o paciente tiver uma relação disfuncional com o exercício, como o exercício compulsivo ou excessivo como forma de compensar a ingestão alimentar, pode ser necessário limitar ou modificar o exercício durante o tratamento.

Se o exercício físico for considerado seguro e adequado para o paciente, é essencial que seja realizado sob a supervisão de profissionais de saúde, como médicos e fisioterapeutas, que podem fornecer orientação apropriada. Em muitos casos, a reintrodução gradual e monitorizada do exercício físico pode fazer parte do tratamento, especialmente à medida que a pessoa se recupera e atinge um peso corporal saudável. O objetivo é promover uma abordagem equilibrada em relação ao exercício, incentivando atividades físicas que sejam respeitadoras, prazerosas e saudáveis, ao invés de comportamentos compulsivos ou prejudiciais.

Cada paciente com anorexia nervosa requer uma avaliação individualizada para determinar como o exercício físico pode ser incluído ou ajustado ao longo do tratamento. É importante que qualquer decisão relacionada com o exercício seja tomada em conjunto com a equipa de profissionais de saúde especializados em perturbações alimentares, para garantir a segurança e o bem-estar do paciente durante o processo de recuperação.

Como deve ser gerida a prática na Educação Física?

A gestão da prática de Educação Física na escola deve ser realizada de forma inclusiva, tendo em consideração a diversidade de alunos e as suas necessidades individuais. Para assegurar uma experiência positiva e saudável para todos os alunos, incluindo aqueles com possíveis preocupações relacionadas ao exercício físico (como aqueles com anorexia nervosa), algumas abordagens importantes devem ser observadas:

- Avaliação inicial: Os professores de Educação Física devem estar atentos às necessidades e limitações individuais dos alunos. Uma avaliação inicial pode ser realizada para identificar qualquer aluno que possa necessitar de ajustes ou adaptações nas atividades físicas.

- Individualização: É crucial oferecer preferências ou alternativas para alunos com condições de saúde específicas, como anorexia nervosa. Os estudantes devem ser tratados de maneira individualizada, considerando a sua condição física, emocional e mental.
- Escolha de atividades: Permitir que os alunos tenham alguma escolha nas atividades físicas pode aumentar o envolvimento e a motivação. Isso pode contribuir para tornar a Educação Física mais agradável e inclusiva para todos.
- Foco na saúde e bem-estar: Em vez de se concentrar exclusivamente no desempenho atlético, a Educação Física pode realçar a importância do exercício físico para a saúde e bem-estar geral dos alunos.
- Monitorização e comunicação: Os professores de Educação Física devem monitorizar o progresso dos alunos e manter uma comunicação aberta com os pais ou responsável sobre quaisquer preocupações relacionadas ao exercício físico ou à saúde dos alunos.
- Envolvimento dos pais: O envolvimento dos pais ou responsáveis é fundamental para apoiar a prática de Educação Física dos alunos com anorexia nervosa ou outras preocupações relacionadas. Os pais podem fornecer informações importantes sobre as necessidades do aluno e auxiliar na elaboração de estratégias para apoiar a participação nas atividades físicas de forma segura e apropriada.

Recordando que cada aluno é único, a gestão da prática de Educação Física na escola deve ser adaptada para satisfazer as necessidades específicas de cada um. A colaboração entre os professores de Educação Física, a equipa escolar, os pais e os profissionais de saúde pode ser extremamente enriquecedora para garantir uma abordagem completa e inclusiva.

Que visão deve ter o professor do doente e dos aspetos críticos do tratamento?

O professor de Educação Física deve considerar diversos aspetos ao planear e conduzir as suas aulas, especialmente quando se trata de alunos com necessidades específicas, como aqueles com anorexia nervosa ou outras preocupações em relação ao exercício físico. Alguns aspetos importantes a ter em conta incluem:

É necessário que o professor possua conhecimento sobre anorexia nervosa. Deve estar ciente dos sinais e sintomas desta condição, bem como das possíveis complicações físicas e emocionais associadas. Isso permitirá ao professor identificar alunos que possam estar a enfrentar dificuldades e procurar a ajuda adequada.

A avaliação das necessidades individuais é fundamental. O professor deve realizar uma avaliação inicial para identificar os alunos com necessidades específicas em relação ao exercício físico, incluindo aqueles com anorexia nervosa ou preocupações relacionadas.

A adaptação das atividades é uma competência necessária. O professor deve ser capaz de adaptar as atividades físicas para responder às necessidades dos alunos. Isso pode incluir disponibilizar alternativas ou fazer modificações para alunos com preocupações relacionadas ao exercício.

A abordagem deve ser sensível. O professor deve adotar uma abordagem sensível e empática ao lidar com alunos que possam estar a enfrentar desafios relacionados ao exercício físico. Comentários sobre peso, aparência física ou habilidades físicas dos alunos devem ser evitados.

A criação de um ambiente inclusivo e respeitoso é crucial. O professor deve assegurar um ambiente onde exista inclusão e respeito na sala de aula de Educação Física. Isso inclui reconhecer a diversidade de habilidades e corpos dos alunos.

A colaboração com a equipa escolar e a família é essencial. Comunicar-se com outros profissionais da escola, como conselheiros ou enfermeiros, é importante para garantir um apoio adequado ao aluno. Além disso, envolver os pais ou responsáveis na discussão sobre as necessidades e plano de apoio ao aluno é recomendado. O professor deve manter uma comunicação aberta com os pais sobre quaisquer preocupações relacionadas ao exercício físico ou à saúde dos alunos.

É fundamental respeitar os limites dos alunos. O professor deve respeitar os limites dos alunos e não os pressionar a participar em atividades com as quais não se sintam confortáveis.

A criação de atividades que sejam divertidas e envolventes para todos os alunos é uma prioridade. O professor deve desenvolver atividades físicas que promovam a diversão e incentivem a participação ativa e positiva de todos os alunos.

Qual o comportamento que o professor de Educação Física deve adotar perante um aluno que sofra de anorexia nervosa?

A abordagem inicial que o professor deve adotar perante um aluno com anorexia deve ser sensível, empática e cuidadosa. É importante ter em mente que a anorexia nervosa é um transtorno complexo e delicado, sendo o papel do professor fundamental no apoio ao aluno ao longo do processo de tratamento e recuperação. Aqui estão algumas orientações para essa abordagem inicial:

Em primeiro lugar, a confidencialidade é crucial. Se o professor tiver conhecimento do diagnóstico de anorexia do aluno, é essencial manter essa informação confidencial, sem divulgar a situação a outros colegas ou alunos.

Assegurar a privacidade é também fundamental. O professor deve encontrar um momento adequado para conversar em particular com o aluno, proporcionando um ambiente onde o aluno se sinta à vontade para partilhar as suas preocupações e necessidades.

Demonstrar empatia e praticar a escuta ativa é uma abordagem fundamental. Mostrar compreensão pelas experiências e preocupações do aluno e estar genuinamente disponível para ouvir são passos essenciais para que o aluno se sinta compreendido e apoiado.

Estimular a abertura na comunicação é outro aspeto importante. O professor deve incentivar o aluno a expressar-se abertamente sobre as suas necessidades e desafios relacionados com a Educação Física e outras atividades físicas.

Levar em consideração as preferências do aluno é essencial. O professor deve questionar as preferências do aluno e disponibilizar alternativas nas atividades físicas para garantir a sua segurança e bem-estar.

É fundamental evitar comentários sobre a aparência ou o peso. Fazer observações sobre a aparência física ou o peso do aluno pode ser desmotivador e prejudicial, portanto, deve ser evitado.

Se for necessário, o professor deve encaminhar o aluno para profissionais de saúde especializados em transtornos alimentares, de forma a que possa receber o tratamento adequado.

Lembre-se de que o apoio do professor pode ter um impacto significativo na vida do aluno com anorexia. Ser uma fonte de apoio, compreensão e incentivo pode ajudar o aluno a sentir-se apoiado ao longo da sua jornada de recuperação.

Conclusão

O ambiente escolar deve ser acolhedor, sensível e compreensivo em relação aos alunos com anorexia nervosa. Cada um dos profissionais da escola desempenha um papel importante no apoio e tratamento desses alunos. Os diretores de turma devem estar atentos aos sinais de preocupação com a anorexia nervosa entre os alunos sob sua responsabilidade. Eles devem ser sensíveis a quaisquer mudanças de comportamento ou desempenho académico que possam indicar problemas de saúde mental e encaminhar os alunos para o apoio adequado.

Os professores de Educação Física devem ter conhecimento sobre anorexia nervosa e preocupações relacionadas ao exercício físico. Eles devem ser capazes de adaptar as atividades físicas para atender às necessidades dos alunos com anorexia nervosa, promovendo um ambiente inclusivo e seguro.

A escola deve disponibilizar apoio psicológico adequado para os alunos com anorexia nervosa, por meio de psicólogos escolares ou encaminhamento para profissionais de saúde especializados em transtornos alimentares. Esses profissionais podem oferecer aconselhamento e terapia para ajudar os alunos a lidar com preocupações e apoiá-los em sua jornada de recuperação.

Tanto os diretores de turma, os professores de Educação Física quanto ao apoio psicológico devem ser sensibilizados e educados sobre transtornos alimentares, suas características e como identificar sinais de alerta. Isso contribui para um ambiente escolar mais protegido e acolhedor.

A comunicação e colaboração entre os diretores de turma, os professores de Educação Física, o apoio psicológico e outros profissionais da escola são fundamentais para garantir que os alunos com anorexia nervosa recebam o apoio adequado e integrado.

Todos os profissionais da escola devem respeitar a confidencialidade das informações relacionadas à saúde mental dos alunos, garantindo que os detalhes pessoais não sejam divulgados sem autoridade.

O ambiente escolar deve enfatizar a importância do bem-estar físico e emocional dos alunos, promovendo uma cultura que valorize a saúde acima dos padrões estéticos.

Em resumo, o ambiente escolar deve ser empático, inclusivo e comprometido em apoiar os alunos com anorexia nervosa. A colaboração entre os diretores de turma, os professores de Educação Física, o apoio psicológico e outros profissionais da escola é essencial para garantir que esses alunos recebam o apoio necessário para uma recuperação bem-sucedida e para promover um ambiente de aprendizagem saudável e seguro para todos.

Referências Bibliográficas

- Allendea, M. F. M., & Sánchez, G. G. (2021). Características clínicas de anorexia nervosa extrema. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 64(2), 26-30.
- Araújo, M., Henriques, M., Brandão, I., & Torres, A. R. (2012). Os heróis, vítimas e vilões: discursos sobre a anorexia nervosa. *Psicologia & Sociedade*, 24, 472-483.
- Bezance, J., & Holliday, J. (2013). Adolescents with anorexia nervosa have their say: a review of qualitative studies on treatment and recovery from anorexia nervosa. *European Eating Disorders Review*, 21(5), 352-360.
- Cobelo, A. W., Saikali, M. O., & Schomer, E. Z. (2004). A abordagem familiar no tratamento da anorexia e bulimia nervosa. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 31, 184-187.
- Dobrescu, S. R., Dinkler, L., Gillberg, C., Råstam, M., Gillberg, C., & Wentz, E. (2020). Anorexia nervosa: 30-year outcome. *The British Journal of Psychiatry*, 216(2), 97-104.
- Ferreira, T. D. (2018). Transtornos alimentares: principais sintomas e características psíquicas. *Revista uninga*, 55(2), 169-176.
- Fleitlich, B. W., Larino, M. A., Cobelo, A., & Cordás, T. A. (2000). Anorexia nervosa na adolescência. *Jornal de Pediatria*, 76(3), 323-329.
- Giordani, R. C. F. (2006). A auto-imagem corporal na anorexia nervosa: uma abordagem sociológica. *Psicologia & Sociedade*, 18, 81-88.
- Harrington, B. C., Jimerson, M., Haxton, C., & Jimerson, D. C. (2015). Initial evaluation, diagnosis, and treatment of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *American family physician*, 91(1), 46-52.
- Herpertz-Dahlmann, B., & Dahmen, B. (2019). Children in need—Diagnostics, epidemiology, treatment and outcome of early onset anorexia nervosa. *Nutrients*, 11(8), 1932.
- Khalsa, S. S., Portnoff, L. C., McCurdy-McKinnon, D., & Feusner, J. D. (2017). What happens after treatment? A systematic review of relapse, remission, and recovery in anorexia nervosa. *Journal of eating disorders*, 5(1), 1-12.
- Landi, F., Calvani, R., Tosato, M., Martone, A. M., Ortolani, E., Saveria, G., ... & Marzetti, E. (2016). Anorexia of aging: risk factors, consequences, and potential treatments. *Nutrients*, 8(2), 69-79.
- Moreira, L. A. C., & Oliveira, I. R. D. (2008). Algumas questões éticas no tratamento da anorexia nervosa. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 57, 161-165.

- Morris, J., & Twaddle, S. (2007). Anorexia nervosa. *BMJ*, 334(7599), 894–898.
- Neale, J., & Hudson, L. D. (2020). Anorexia nervosa in adolescents. *British Journal of Hospital Medicine*, 81(6), 1-8.
- Peterson, K., & Fuller, R. (2019). Anorexia nervosa in adolescents: An overview. *Nursing*, 49(10), 24-30.
- Resmark, G., Herpertz, S., Herpertz-Dahlmann, B., & Zeeck, A. (2019). Treatment of anorexia nervosa—new evidence-based guidelines. *Journal of clinical medicine*, 8(2), 153-169.
- Toutain, M., Gauthier, A., & Leconte, P. (2022). Exercise therapy in the treatment of anorexia nervosa: Its effects depending on the type of physical exercise—A systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 13-35.
- Tozzi, F., Sullivan, P. F., Fear, J. L., McKenzie, J., & Bulik, C. M. (2003). Causes and recovery in anorexia nervosa: The patient's perspective. *International Journal of Eating Disorders*, 33(2), 143-154.
- Zipfel, S., Giel, K. E., Bulik, C. M., Hay, P., & Schmidt, U. (2015). Anorexia nervosa: aetiology, assessment, and treatment. *The lancet psychiatry*, 2(12), 1099-1111.
- Zunker, C., Mitchell, J. E., & Wonderlich, S. A. (2011). Exercise interventions for women with anorexia nervosa: a review of the literature. *International Journal of Eating Disorders*, 44(7), 579-584.

Apêndice XXV – Guião de Entrevista para os Professores do Departamento de Educação Física relativamente ao TPC

Guião de Entrevista (Departamento)

- 1 – Para si, qual o problema relacionado com a Educação Física na Escola Padre António Vieira? Porquê?
- 2 – Considera o tempo de aulas um problema? Apenas duas aulas, uma aula de 100' e uma 50'?
- 3 – O que propunha para melhorar essa problemática?
- 4 – Caso o horário dos alunos não se alterasse, consideraria o TPC (trabalho para casa) uma opção?
- 5 – Qual o seu ponto de vista sobre o TPC?
- 6 – Considera que o TPC pode ser benéfico para progressos nas aulas de Educação Física?
- 7 – Conhece ou já participou numa experiência positiva e bem-sucedida relacionada com o TPC? Pode descrevê-la sucintamente?
- 8 – Tem por hábito recorrer ao TPC? Porquê e em que casos?
- 9 – Considera que os restantes professores deveriam adquirir este hábito para que haja melhorias na prática de Educação Física?
- 10 – Por fim, se fossem apresentadas diferentes dinâmicas, exercícios ou possibilidades de TPC para todas as matérias ponderaria utilizá-las?

Nº da pergunta	Propósito
1	Perceber se é os tempos de EF
2	Caso não seja o prioritário, ver se consideram um problema o tempo de aula
3	Verificar se o TPC é possibilidade
4	Verificar se é familiarizado com o TPC e se concorda com a solução
5	A opinião relativamente ao tópico
6	Concorda ou não, se o TPC influencia o progresso nas aulas
7	Pretendo saber possíveis experiências positivas com o tópico e como sucederam
8	Que estratégias implementa, caso recorra ao TPC
9	Verificar se acha que deve ser uma medida recorrente
10	Verificar se adotariam as estratégias que pretendo implementar

Apêndice XXVI – Questionário aos alunos relacionado com o Trabalho Para Casa

TPC em Educação Física

Em Educação Física os alunos são avaliados em 3 diferentes áreas: Área dos Conhecimentos, Área da Aptidão Física e Área das Atividades Físicas.

ta



 Não partilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Que tarefas poderias desenvolver em casa no âmbito da Área da Aptidão Física? Indica 2 a 3 tarefas e descreve-a muito resumidamente.

A sua resposta

Que tarefas poderias desenvolver em casa no âmbito da Área das Atividades Físicas? Indica 2 a 3 tarefas e descreve-a muito resumidamente.

A sua resposta

Que tarefas poderias desenvolver em casa no âmbito da Área dos Conhecimentos? Indica 2 a 3 tarefas e descreve-a muito resumidamente.

A sua resposta

Por fim, se treinasses em casa as tarefas em que sentes uma maior dificuldade, acreditas que acabarias por ter um progresso nas aulas de Educação Física?

A sua resposta

Enviar

Limpar formulário

Anexos

Anexo I – Mapa de rotação dos espaços de Educação Física

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA																									
2022 - 2023 - 1º Semestre																									
Início a 26 Setembro																									
	2ª feira				3ª feira				4ª feira				5ª feira				6ª feira								
	Turno		Espaço		Turno		Espaço		Turno		Espaço		Turno		Espaço		Turno		Espaço						
8.00	12LH1	1	3	5	9º 5	1	3	5	11CSE	1	3	5	11LH1	1	3	5	11LH2	1	3	5					
	8º 3	3	5	1	8º 4	3	5	1	12LH2	3	5	1	9º 4	3	5	1	12CT3	3	5	1					
	TD22	5	1	3	12CT1	5	1	3	12CT2	5	1	3	8º 5	5	1	3	SI 20	5	1	3					
8.50																									
8.50	12LH1	1	4	3	5	9º 5	1	3	5	11CSE	1	4	3	5	11LH2	1	4	3	5	11LH2	1	3	5		
	8º 3	4	3	5	1	8º 3	3	5	1	12LH2	4	3	5	1	9º 4	4	3	5	1	12CT3	3	5	1		
	9º 1	3	5	1	4	PI+TD 22	5	1	3	12CT2	3	5	1	4	12CSE	3	5	1	4	SI 20	5	1	3		
9.40	TD22	5	1	4	3					8º 2	5	1	4	3	8º 5	5	1	4	3						
9.55	11CT1	1	4	3	5	9º 3	1	4	3	5	9º 3	1	4	3	5	11CT2	1	3	5	11LH1	1	4	3	5	
	10LH1	4	3	5	1	7º 2	4	3	5	1	11CT3	4	3	5	1	7º 5	3	5	1	10CSE	4	3	5	1	
	8º 2	3	5	1	4	9º 2	3	5	1	4	10CT2	3	5	1	4	8º 4	5	1	3	7º 4	3	5	1	4	
	8º 5	5	1	4	3	12CT4	5	1	4	3	7º 5	5	1	4	3	TD22	2	2	2	11CT3	5	1	4	3	
10.45					TD22	2	2	2	2																
10.45	11CT1	1	4	3	5	9º 3	1	3	5		11CT1	1	4	3	5	11CSE	1	3	5	11LH1	1	4	3	5	
	10LH1	4	3	5	1	7º 1	3	5	1		9º 5	4	3	5	1	10LH2	3	5	1	10CSE	4	3	5	1	
	8º 2	3	5	1	4	7º 3	5	1	3		10CT2	3	5	1	4	8º 4	5	1	3	7º 4	3	5	1	4	
11.35	12CT2	5	1	4	3	TD22	2	2	2		12CT3	5	1	4	3	TD22	2	2	2	11CT3	5	1	4	3	
11.50	7º 3	1	3	5		12CSE	1	4	3	5	9º 4	1	4	3	5	SI+DCG21	1	4	3	5	10LH2	1	4	3	5
	9º 2	3	5	1		7º 4	4	3	5	1	7º 1	4	3	5	1	10LH1	4	3	5	1	7º 2	4	3	5	1
	10CT1	5	1	3		9º 1	3	5	1	4	8º 1	3	5	1	4	10CT3	3	5	1	4	12CT1	3	5	1	4
12.40					TD22	5	1	4	3		12CT4	5	1	4	3	TD22	5	1	4	3	PI+TD 22	5	1	4	3
12.40	12LH2	1	4	3	5	12CSE	1	4	3	5	7º 1	1	4	3	5	SI+DCG21	1	4	3	5	10LH2	1	4	3	5
	7º 3	4	3	5	1	9º 1	4	3	5	1	10CSE	4	3	5	1	12LH1	4	3	5	1	7º 2	4	3	5	1
	10CT1	3	5	1	4	10CT3	3	5	1	4	8º 1	3	5	1	4	10CT3	3	5	1	4	12CT1	3	5	1	4
13.30	9º 2	5	1	4	3	TD22	5	1	4	3	12CT4	5	1	4	3	TD22	5	1	4	3	8º 1	5	1	4	3
13.40	TIRO c/ arco				VOLEI masc				VOLEI masc + fem				TIRO c/ arco				VOLEI fem								
													Proj. Comunid												
14.30					Proj. Comunid.																				
15.20																									
15.35	TD22				11CT2	1	3	5																	
					DC+TA520	3	5	1																	
					10CT1	5	1	3																	
16.25	TD22				11CT2	1	3	5																	
16.25					DC+TA520	3	5	1																	
					10CT2	5	1	3																	
17.15					Proj. Comunid																				
17.20																									
18.10																									
18.10																									
19.00																									

Anexo II – Horário da Turma 10.ºCSE

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:00 8:50	PROJ. A.2.11	GEO A A.2.11	MATA A.2.11	MATA A.2.11	GEO A A.2.11
8:50 9:40	DT-ALU A.2.11				
9:55 10:45	PLNM PORT A.1.04 A.2.11	MAT A FIL A.2.11 A.2.11	ECON A A.2.11	FIL A.2.11	EF G3
10:45 11:35					
11:50 12:40	ECON A A.2.11	PLNM PORT A.1.04 A.2.11	ING A.2.11	GEO A A.2.11	ECON A A.2.11
12:40 13:30			EF G 4		
13:40 14:30					
14:30 15:20					
15:35 16:25				ING B.1.06	
16:25 17:15					
17:20 18:10					
18:10 19:00					

Anexo III - Fichas de Autoavaliação para os alunos



FICHA DE AUTO AVALIAÇÃO - EDUCAÇÃO FÍSICA

2022/2023

NOME: _____ ANO/TURMA: _____

Na Área dos Conhecimentos, sou capaz de atingir o nível Introdução, Introdução+ ou Elementar (I, I+ ou E)?, Conheço os Critérios de Avaliação de EF do meu ano? (S/N)

Área dos Conhecimentos:	1º SEM	~2º SEM
Critérios de avaliação		
Trabalho de grupo/individual / teste / Ficha / Quizz		
Resultado dos Conhecimentos (I; I+ ou E)		

Na Área da Aptidão Física, sou capaz de atingir a Zona Saudável nos testes que realizo (S/N) ?

Área da Aptidão Física:	1º SEM	2º SEM
Aptidão aeróbia (vai vem ou milha)		
Aptidão neuromuscular (extensões de braços)		
Aptidão neuromuscular (abdominais)		
Aptidão neuromuscular (senta e alcança)		
Aptidão neuromuscular (toque de dedos)		
Aptidão neuromuscular (outro diferente dos anteriores)		
Resultado da Aptidão Física (apto ou não apto)		

Na Área das Atividades Físicas, sou capaz de atingir os níveis Introdução/Introdução+/Elementar (I /I+ /E) ?

Área das Atividades Físicas:	1º SEM	2º SEM
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	
	Basquetebol	
	Futebol	
	Voleibol	
Ginástica	Aparelhos	
	Solo	
	Acrobática	
Atividades Rítmicas Expressivas	Danças sociais	
Atletismo	Corrida/salto/lançamento	
Outras	Badminton ou Ténis de Mesa	
	Corfebol	
	Orientação	
Resultado das Atividades Físicas Final - (1 a 5 ou 1 a 20)		

Anexo IV – Critérios de Avaliação

A **avaliação das aprendizagens** dos alunos considerará três áreas, respeitando os seguintes patamares de desempenho, que se terão de verificar cumulativamente para o aluno ter sucesso na disciplina:

Área / Ano	10.º	11.º	12.º
Atividades Físicas	5 I 1 E	4 I 2 E	3 I 3 E
	2 JDC + 1 Gin + 1 Dan + 2 diferentes subáreas	2 JDC + 1 Gin/Atl + 1 Dan + 2 diferentes subáreas em regime de opções	
Aptidão Física	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade		
Conhecimentos	Domínio competente dos Temas e dos critérios de avaliação definidos		

O instrumento de avaliação utilizado nas áreas das Atividades Físicas e da Aptidão Física é a *observação direta e sistemática* utilizando-se para o seu registo fichas de verificação e/ou de registo descritivo com referência aos critérios. Na área das Atividades Físicas, **como procedimento de validação utilizar-se-á sempre que necessário a aferição entre professores.**

ÁREA DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Para os 10.º, 11.º e 12.º anos as subáreas de matérias são as seguintes: **JDC**- Andebol, Basquetebol, Futebol e Voleibol; **Ginástica** – Acrobática, Aparelhos, Solo; **ARE** – Danças Sociais/Tradicionais; **Atletismo: Outras** – Atividades de Exploração da Natureza (Orientação), Beisebol/Softebol, Corfebol e Raquetas (Badminton).

Para o 11.º e 12.º anos, as matérias serão selecionadas pelo professor, no âmbito do PCT de EF da turma respeitando-se o regime de opções (propostos no *PNEF* e nas *Aprendizagens Essenciais de EF*), definindo-se assim o *perfil de aprendizagem* para cada ano de escolaridade.

secundário	1-7	8-9	10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20	Obs
------------	-----	-----	-------	-------	-------	-------	-------	----	-----

10.º	≤ 4I	5I	5I 1E	3I 2I+ 1E	2I 2I+ 2E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	$2jdc+1gin+1dan+2dif$
11.º	≤ 5I	5I 1E	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	$2jdc+1gin/atl+1dan+2dif$
12.º	≤ 5I	4I 2E	3I 3E	2I 1I+ 3E	1I 2I+ 3E	2I+ 4E	1I+ 5E	6E	

A atribuição de nível I (INTRODUÇÃO) numa matéria implica que o aluno **obrigatoriamente** cumpra os seguintes descritores de perfil comuns a todas as áreas (participativo/colaborador/cooperante/responsável *in PASEO*), nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer de adversários;

Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por ele(s);

interessando-se e apoiando os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);

cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma. *in Aprendizagens Essenciais de EF*

A atribuição de nível E (ELEMENTAR) numa matéria implica que o aluno **obrigatoriamente** cumpra, cumulativamente com os anteriores, os seguintes descritores de perfil comuns a todas as áreas (respeitador da diferença/autónomo *in PASEO*), nomeadamente:

Participa ativamente em todas as situações e procura o êxito pessoal e do grupo:

apresentando iniciativas e propostas pessoais de desenvolvimento da atividade individual e do grupo, considerando as que são apresentadas pelos companheiros com interesse e objetividade;

assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;

combinando com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade respeito pelas exigências e possibilidades individuais. *in Aprendizagens Essenciais de EF*

Caso o aluno não cumpra na sua globalidade e regularmente os descritores acima enunciados, ser-lhe-á atribuído **nível I+**.

ÁREA DA APTIDÃO FÍSICA

Para os alunos do 10.º, 11.º e 12.º anos, a verificação da zona saudável de Aptidão Física, realiza-se através dos Testes de Aptidão Física do FITescola: **Composição Corporal** – IMC, perímetro da cintura, % massa gorda; **Aptidão Aeróbia** – vaivém, milha; **Aptidão Neuromuscular** – abdominais, extensões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, agilidade (4x10m), velocidade (20m/40m), flexibilidade dos membros inferiores (senta e alcança), flexibilidade de ombros (toque de mãos).

Secundário	1-7	8-9	10-13	14-17	18-20	Obs
10.º	≤ 2 testes ZSAF		1 Aptidão Aeróbia +	1 Aptidão Aeróbia +	1 Aptidão Aeróbia +	serão considerados para classificação os melhores testes de aptidão aeróbia e
11.º			1 Força +	1 Força +	1 Força +	
12.º			1 Flexibilidade (ZSAF)	1 Flexibilidade +	1 Flexibilidade +	

A obtenção da classificação final entre 14 e 17 valores obriga a ter mais um teste de Aptidão Neuromuscular dentro da zona saudável. A obtenção de classificação final entre 18 e 20 obriga a ter mais dois testes dentro da zona saudável, sendo um deles, obrigatoriamente, de Aptidão Neuromuscular.

Sublinha-se que, se estas exigências não forem cumpridas o aluno obtém a classificação final correspondente ao valor superior do intervalo imediatamente abaixo.

ÁREA DOS CONHECIMENTOS

Para os 10.º, 11.º e 12.º anos, será privilegiada uma lógica de trabalho de projeto ou de resolução de problemas numa metodologia característica da “sala de aula invertida” ou outra que permita uma abordagem integrada/interdisciplinar. As propostas curriculares focar-se-ão nos seguintes Temas (*in Aprendizagens Essenciais de EF, ME*):

secundário	Temas
10.º	Identificar informação relativa à educação aquática de segurança e emergência em ambientes diversos Relacionar a Aptidão Física e Saúde, identificando os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, a afetividade e a qualidade do meio ambiente.

	Interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física na atualidade e ao longo dos tempos, identificando fenómenos associados a limitações e possibilidades de prática dos desportos e das atividades físicas, tais como: o sedentarismo e a evolução tecnológica, a poluição, o urbanismo e a industrialização, relacionando-os com a evolução das sociedades. Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória, no contexto das atividades físicas ou outro e interpretá-la como uma ação essencial, reveladora de responsabilidade individual e coletiva (cumprindo especificações referidas em Aprendizagens Essenciais)
11.º	Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (confirmação desta capacidade de 10.º ano) Conhecer os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras. Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de atividade física em segurança, nomeadamente: • Dopagem e riscos de vida e/ou saúde; • Doenças e lesões; • Condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino.
12.º	Realizar a prestação de socorro a uma vítima de paragem cardiorrespiratória (confirmação). Conhecer e utilizar os métodos e meios de treino mais adequados ao desenvolvimento ou manutenção das diversas capacidades motoras, de acordo com a sua aptidão atual e o estilo de vida, cuidando o doseamento da intensidade e duração do esforço, respeitando em todas as situações os princípios básicos do treino. Analisar criticamente aspetos gerais da ética na participação nas Atividades Físicas Desportivas, relacionando os interesses sociais, económicos, políticos e outros com algumas das suas “perversões”, nomeadamente: • Especialização precoce e exclusão ou abandono precoces; • Violência (dos espectadores e dos atletas) vs. espírito desportivo; • Corrupção vs. verdade desportiva

A atribuição de sucesso nesta área implica que o aluno domine satisfatoriamente os **Critérios de Avaliação** do seu ano de escolaridade e os **Regulamentos Específicos** de cada uma das Atividades Físicas desenvolvidas em aula.

Os instrumentos de avaliação desta área serão *teste escrito* (segundo uma estratégia de teste/reteste), *questionamento em aula*, *quizzes*, *trabalho individual* ou *trabalho de grupo* com atribuição de classificações conforme desempenhos individuais dos alunos (sendo previsível a entrega do trabalho escrito no final do 1.º semestre -> apresentação à turma no 2.º semestre).

NOTAS:

AS AUSÊNCIAS DE MATERIAL quando recorrentes, poderão impedir quer a obtenção de níveis I/E na área das Atividades Físicas quer a verificação da zona saudável na Área da Aptidão Física e, reiteradamente configura atitude indisciplinada do aluno.

ATESTADO MÉDICO - Se por algum motivo de força maior devidamente documentado com Atestado Médico o aluno não vier a fazer na sua totalidade a parte prática (Atividades Físicas e Aptidão Física) deverá realizar um trabalho com o apoio do livro indicado como manual de referência nomeadamente o 3,2,1 Educação Física de 10.º, 11.º, 12.º Anos, Paula Romão e Silvina Pais da Porto Editora.

PANDEMIA - Sendo previsível que a situação relativa ao **COVID-19** ainda obrigue neste ano a situações de ajustamento Curricular e de Critérios de Avaliação, a seu tempo serão informadas essas deliberações à semelhança do que sucedeu no ano letivo transato. Uma das áreas que merecerá atenção especial quanto ao seu reajustamento será a dos Conhecimentos.

VALORES DE REFERÊNCIA DA ZONA SAUDÁVEL (ZSAF):

idade	R A P A R I G A S										
	aeróbia		neuromuscular								
	vaivém (perc)	milha (min)	abdominais (exec.)	extensões (exec)	impulsão horizontal (cm)	impulsão vertical (cm)	senta e alcança (cm)	toque mãos (d/e)	velocidade		agilidade (seg)
									20m (seg)	40m (seg)	
9	13	12.30	9	6	108	18	23	ld/le	4,55	8,55	13,20
10	16	12.30	12	7	111	18	23	ld/le	4,43	8,23	13,10
11	20	12.00	15	7	113	19	25	ld/le	4,32	7,97	13,00
12	22	12.00	18	7	115	19	25	ld/le	4,24	7,77	12,90
13	25	11.30	18	7	118	19	25	ld/le	4,19	7,62	12,80
14	27	11.00	18	7	122	20	25	ld/le	4,16	7,52	12,70
15	29	10.30	18	7	123,	20	31	ld/le	4,16	7,49	12,70
16	32	10.00	18	7	126	21	31	ld/le	4,18	7,51	12,60
17	35	10.00	18	7	130	21	31	ld/le	4,23	7,58	12,60
18+	37	10.00	18	7	132	21	31	ld/le	4,31	7,72	12,60

idade	R A P A Z E S										
	aeróbia		neuromuscular								
	vaivém (perc)	milha (min)	abdominais (exec.)	extensões (exec)	impulsão horizontal (cm)	impulsão vertical (cm)	senta e alcança (cm)	toque mãos (d/e)	velocidade		agilidade (seg)
									20m (seg)	40m (seg)	
9	13	11.30	9	6	102	16	20	ld/le	4,42	8,27	13,10
10	16	11.30	12	7	110	17	20	ld/le	4,28	7,94	12,80

11	20	11.0 0	15	8	119	19	20	ld/le	4,14	7,63	12,50
12	23	10.3 0	18	10	128	21	20	ld/le	4,01	7,33	12,20
13	28	10.0 0	21	12	135	22	20	ld/le	3,89	7,04	12,00
14	36	9.30	24	14	152	25	20	ld/le	3,78	6,76	11,70
15	42	9.00	24	16	165	28	20	ld/le	3,68	6,49	11,20
16	47	8.30	24	18	176	30	20	ld/le	3,58	6,24	10,90
17	50	8.30	24	18	184	31	20	ld/le	3,50	6,00	10,90
18+	53	8.30	24	18	203	35	20	ld/le	3,42	5,77	10,40