

João Pedro Martins Trindade

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO
FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO PADRE
ANTÓNIO VIEIRA**

Orientador Universitário: Professor Jorge Mira

Orientador de Escola: Professor João Silva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

João Pedro Martins Trindade

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA C/3º CICLO PADRE ANTÓNIO VIEIRA

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino de Educação Física no Curso de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, com o Despacho de Nomeação Nº 341/2021, de 6 de Dezembro de 2021, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2021

Agradecimentos

Ao professor João Silva, orientador da escola, pela disponibilidade, pela simpatia, pela confiança, mas também pelas chamadas de atenção que me permitiram crescer como pessoa e como professor.

Ao professor Jorge Mira, orientador da faculdade, que apesar de não estar diariamente comigo, sempre esteve disponível para ajudar, encaminhar, ouvir as minhas dúvidas e partilhar a sua experiência.

Ao departamento de EF, que me recebeu de braços abertos e sempre ajudou no que foi necessário e em especial ao professor Gustavo Lozano que me ensinou muito sobre o voleibol e em como lidar melhor com os alunos.

A todos os funcionários da escola, desde o porteiro até a funcionária da cantina, que sempre me abordaram com um sorriso no rosto.

Aos meus familiares, que sempre me apoiaram e em especial aos meus pais que tornaram tudo isto possível.

Aos meus colegas estagiários, João Cecílio e Tiago Mateus, pelas horas que passámos juntos e por todo o apoio dado ao longo do estágio, principalmente nos momentos mais complicados.

Aos meus amigos de faculdade, que ao longo destes anos me deram muito, tanto a nível pessoal, como a nível de conhecimentos. Em especial ao Diogo Godinho, que me ajudou no processo de realização do relatório.

Resumo

Este documento aborda e reflete vários aspetos que se passaram ao longo do estágio pedagógico realizado durante o ano letivo 2019/2020, que teve de ser interrompido devido à pandemia da covid-19. Ao longo do ano, todo o planeamento foi realizado através do planeamento por etapas, que promove a avaliação formativa e que exige ao professor estagiário um comportamento reflexivo.

As áreas no estágio são: a lecionação, a direção de turma, o desporto escolar e o seminário. O documento apresenta o caminho para cada tomada de decisão, reformulação e propostas realizadas.

Na área de lecionação, gostava de destacar a evolução que existiu ao longo do ano da relação professor-aluno, que permitiu aumentar a motivação dos alunos para a disciplina de EF, a capacidade de adaptação do professor em relação a situações imprevistas, com planeamento e realização de aulas no corredor, por exemplo, e o ensino dos JDC, onde o facto de ter realizado a minha licenciatura em treino desportivo, facilitou o ensino dos JDC, isto porque permitiu uma maior quantidade e pertinência do feedback dado em situações de jogo que permitiu o aumento do conhecimento dos meus alunos em relação a todos os JDC.

Na área da direção de turma, destaco a relação com o diretor de turma e com os alunos, e a criação de um projeto com o intuito de melhorar o aproveitamento escolar com a criação de grupos heterogéneos e aumento do tempo de estudo.

No desporto escolar, gostava de destacar o reconhecimento de uma limitação pessoal na modalidade de voleibol que me fez decidir estar presente em dois núcleos, podendo assim conhecer duas realidades tão distintas de nível de alunos e de treino. De realçar também, a possibilidade criada por mim, de aumentar o tempo disponível para o desporto escolar, conseguindo assim reduzir os efeitos da existência de pouca competição e promovendo uma situação de treino que permitiu o desenvolvimento de capacidades técnicas e também relacionais.

No seminário abordei os valores de aptidão física, sedentarismo e obesidade dos jovens. Realizei uma proposta que consistia em criar um grupo de exercício físico na escola com tarefas que fossem ao encontro dos gostos dos alunos, criando assim uma maior motivação.

Palavras-chave: Lecionação; Professor-Aluno; Planeamento por etapas; Direção de turma; Grupos de trabalho heterogéneos; Desporto escolar; Competição; Seminário; Aptidão física; Exercício físico.

Abstract

This document discusses and reflects the various aspects that have happened throughout the pedagogical internship carried out during the 2019/2020 school year that had to be interrupted due to the covid-19 pandemic. Throughout the year the planning was carried out through step planning that promotes formative assessment and requires the trainee teacher to have reflective behaviour.

The areas in the internship are: teaching, class management, school sport and seminary. The document presents the path to each decision-making, reformulation and proposals made.

In the area of teaching I would like to highlight the evolution that existed throughout the year in the teacher-student relationship, that allowed to change their motivation for the discipline of EF, the teacher's ability to adapt to unforeseen situations, with planning and conducting classes in the hallway and the teaching of JDC where the fact of having completed my degree in sports training facilitated the teaching of The JDC allowed a lot and relevance of the feedback given in game situations that allowed me to increase the knowledge of my students in relation to all JDC.

In the area of class management, I highlight the relationship with the class director and the students, and the creation of a project with the aim of improving school performance by creating heterogeneous groups and increasing study time.

In school sports I liked to highlight the recognition of a limitation in volleyball that allowed me to be present in two nuclei, thus being able to know two realities so different from the level of students. It should also be highlighted the possibility created by me to increase the time available for school sports, thus reducing the effects of the existence of little competition and promoting a training situation that allowed the development of technical and also relational skills.

At the seminar I addressed the values of physical fitness, sedentary lifestyle and obesity of young people. I realized a proposal that consisted of creating a group of physical exercise in school with tasks that would meet the tastes of the students, thus creating a greater motivation.

Keywords: Teaching; Teacher Student; Step planning; Class direction; Heterogeneous work groups; school sports; Competition; Seminar; Physical aptitude; Physical exercise.

Abreviaturas

AEA - Agrupamento de Escolas de Alvalade;

AEN- Atividades de Exploração da Natureza;

AGIC- Avaliação, Gestão, Instrução e Clima;

CNAPEF- Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto;

CT – Ciências e Tecnologias;

DE – Desporto Escolar;

DT – Direção de Turma;

DZS – Dentro da Zona Saudável;

EE – Encarregados de Educação;

EF – Educação Física;

ESPAV - Escola Secundária Padre António Vieira;

FZS – Fora da Zona Saudável;

GEF- Grupo de Educação Física;

GR – Guarda Redes;

JDC – Jogos Desportivos Coletivos;

PNEF – Planos Nacionais de Educação física;

PTI – Professor a tempo Inteiro;

SPEF- Sociedade Portuguesa de Educação Física;

UD – Unidade Didática;

ULHT- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Índice

Introdução	15
1. Lecionação.....	20
1.1 Introdução.....	20
1.2 Caracterização do contexto de trabalho.....	23
1.2.1 Recursos Espaciais	23
1.2.2 Recursos Materiais	25
1.2.3 Critérios de avaliação	26
1.3 Caracterização da turma	28
1.3.1 Plano Anual	29
1.4 1ª Etapa.....	32
1.4.1 Objetivos	32
1.4.2 Plano da 1ª Etapa.....	33
1.4.3 Balanço da 1ª Etapa.....	40
1.5 2ª Etapa.....	47
1.5.1 Escolha de Prioridades	47
1.5.2 Objetivos da 2ª etapa	49
1.5.3 Plano.....	51
1.5.4 Balanço da 1ª UD	59
1.5.5 Plano.....	66
1.5.6 Balanço 2ª UD	71
1.6 3ª Etapa.....	75
1.6.1 Objetivos	75
1.6.2 Plano 3ªUD.....	77
1.6.3 Balanço da 3ª UD	79
1.6.4 Plano 4ªUD.....	83
1.7 Aulas em tempo de pandemia de Covid-19.....	86

1.8 Professor a Tempo Inteiro (PTI)	89
1.9 Conclusão Lecionação.....	98
2. Direção de Turma.....	108
2.1 Introdução.....	108
2.2 Plano Anual	111
2.3 1ª Etapa.....	111
2.3.1 Objetivos	111
2.3.2 Critérios de avaliação	111
2.3.3 Plano.....	111
2.3.4 Balanço	112
2.4 2ª Etapa.....	114
2.4.1 Objetivos- Área de intervenção	114
2.4.2 Objetivos	115
2.4.3 Critérios de avaliação	115
2.4.4 Plano.....	115
2.4.5 Balanço 1ª fase	117
2.4.6 Plano.....	118
2.4.7 Balanço 2ª fase	118
2.5 3ª Etapa.....	119
2.5.1 Objetivos	119
2.5.2 Critérios de avaliação	119
2.5.3 Plano.....	119
2.5.4 Balanço 3ª Etapa.....	120
2.6 Saída de campo.....	123
2.7 Atividade complementar Saída de campo	128
2.8 Conclusão Direção de turma	130
3. Desporto Escolar.....	132

3.1 Introdução.....	132
3.2 Escolha da Modalidade	133
3.3 Caracterização do grupo-equipa.....	133
3.4 Plano Anual	135
3.5 1ªetapa	136
3.5.1 Objetivos 1ª Etapa	136
3.5.2 Critérios de avaliação	136
3.5.3 Plano.....	136
3.5.4 Balanço.....	139
3.6 2ªEtapa.....	143
3.6.1 Objetivos	143
3.6.2 Critérios de avaliação	144
3.6.3 Plano 1ªUD.....	144
3.6.4 Balanço 1ªUD.....	147
3.6.5 Plano 2ª UD	150
3.6.6 Balanço da 2ª UD	152
3.7 3ª Etapa.....	153
3.7.1 Objetivos	153
3.7.2 Critérios de avaliação	154
3.7.3 Plano.....	154
3.7.4 Balanço.....	156
3.8 Atividade complementar Desporto escolar	158
3.9 Conclusão Desporto Escolar	162
4. Seminário	166
4.1 Introdução.....	166
4.2 Plano anual	166
4.3 1ª Etapa.....	167

4.3.1 Objetivos	167
4.3.2 Critério de avaliação.....	167
4.3.3 Plano.....	167
4.3.4 Balanço	167
4.4 2ª Etapa.....	168
4.4.1 Objetivos Seminário	168
4.4.2 Critérios de Avaliação do seminário	169
4.4.3 Objetivos	169
4.4.4 Critérios de avaliação	169
4.4.5 Identificação do problema	170
4.4.6 Revisão de Literatura.....	171
4.4.7 Metodologia.....	174
4.4.8 Balanço	175
4.5 3ª Etapa.....	176
4.5.1 Objetivos	176
4.5.2 Critérios de avaliação	176
4.5.3 Plano.....	176
4.5.4 Apresentação e discussão de resultados (Seminário)	177
4.5.5 Balanço	184
4.6 4ª Etapa.....	185
4.6.1 Objetivos	185
4.6.2 Plano.....	185
4.6.3 Balanço	185
4.7 Conclusão do Seminário.....	189
Conclusão/ Considerações finais	190
Referências Bibliográficas	201
Outros documentos.....	208

Apêndices	I
Apêndice 1- Questionário de apresentação	I
Apêndice 2- Situações de avaliação	IV
Apêndice 3 -Jogos Desportivos Coletivos (situações de avaliação)	IV
Apêndice 4 -Quadro de avaliação inicial (global).....	V
Apêndice 5- Teste de avaliação da área dos conhecimentos.....	VI
Apêndice 6- Resultados do 1ºteste	VII
Apêndice 7- Entrevista Seminário.....	VIII
Apêndice 8- Situações de progressão das diferentes matérias	VIII
Apêndice 9 - Notas 1ºSemestre	XII
Apêndice 10 - Documento escrito do Seminário.....	XIII
Apêndice 11 - Entrevista ao professor Paulo Caldeira (responsável pelo clube do liceu Camões)	XXV
Apêndice 12- Lista de material a adquirir para o clube	XXIX
Apêndice 13- Tarefas em tempo de confinamento.....	XXX
Apêndice 14- Avaliações do 2º Semestre.....	XLVI
Apêndice 15- Grelhas de observação	XLVII
Anexos.....	XLVIII
Anexo 1 - Avaliação em EF	XLVIII
Anexo 2 - Quadro de extensão curricular.....	XLVIII
Anexo 3 - Mapa da rotação dos espaços	XLIX
Anexo 4 - Critérios de Avaliação	XLIX
Anexo 5 -Programa de ginástica no AEA	L
Anexo 6 - Programa de Dança	L
Anexo 7 - Critérios de Avaliação na área das atividades físicas.....	LII
Anexo 8 -Dados do Fitescola ajustado	LIII
Anexo 9- Semanas do Ano Letivo Semestral.....	LIV

Anexo 10 -Calendário escola	LV
Anexo 11- Critérios de avaliação JDC	LVI
Anexo 12- Indicadores de observação JDC	LVII
Anexo 13 -Critérios de outras matérias	LVIII
Anexo 14 - Seminário.....	LXVIII
Anexo 15 – Desporto Escolar Critérios e Indicadores Voleibol	LXX

Índice de Tabelas

Tabela 1 Plano Geral de Estágio	16
Tabela 2 Carga Semanal.....	19
Tabela 3 Matérias prioritárias por espaço	24
Tabela 4 ‘Roulement’ de espaços.....	24
Tabela 5 Plano anual da lecionação	29
Tabela 6 Aulas com 6 grupos (composição)	34
Tabela 7 Aulas com 4 grupos (composição)	34
Tabela 8 situações de avaliação.....	37
Tabela 9 Plano 1ªetapa	39
Tabela 10 Dados da avaliação inicial (Nível que devem trabalhar).....	42
Tabela 11 Dados da avaliação inicial (Aptidão física).....	42
Tabela 12- Prioridades dos alunos.....	48
Tabela 13 JDC Objetivos 2ªetapa.....	49
Tabela 14 Outras objetivos 2ªEtapa.....	50
Tabela 15 Aptidão física Objetivos 2ªetapa	50
Tabela 16- caracterização dos alunos.....	52
Tabela 17—1ª UD	52
Tabela 18- Plano etapa prioridades (1ªfase)	55
Tabela 19- Plano espaço 1.....	56
Tabela 20- Plano espaço 3.....	57
Tabela 21-Plano espaço 4.....	58
Tabela 22- Plano espaço 5.....	58
Tabela 23- Matérias abordadas por aula na unidade didática	62
Tabela 24- Unidade didática nº2	66
Tabela 25- Plano 2ª Etapa 2ªUD.....	68
Tabela 26- Plano espaço 1 (2)	68
Tabela 27-Plano de espaço 2	69
Tabela 28- Plano espaço 5 (2)	69
Tabela 29- Data das avaliações	70
Tabela 30- Matérias abordadas em aula na UD	71
Tabela 31- Trimestre vs Semestre	74
Tabela 32- JDC objetivos 3ªetapa	76

Tabela 33- Outras Objetivos 3ª Etapa	76
Tabela 34- Aptidão física Objetivos 3ªetapa	77
Tabela 35- 3ªUD	77
Tabela 36- Plano 3ªUD	78
Tabela 37- Matérias abordadas na UD 3	79
Tabela 38- 4ª UD	83
Tabela 39- Plano do PTI	90
Tabela 40 Composição curricular	97
Tabela 41- Plano Anual DT adaptado de Dias, 2019	111
Tabela 42- Caracterização dos alunos (sucesso escolar)	115
Tabela 43- Grupos de alunos 2ªetapa DT	116
Tabela 44- Tarefas Projeto direção de turma	118
Tabela 45- Grupo 3ªEtapa Apoio	120
Tabela 46- Plano Saída de campo 3ªetapa	120
Tabela 47- Plano anual Desporto escolar adaptado de Dias, 2019	135
Tabela 48 Plano 1ªEtapa	138
Tabela 49 Dados obtidos da primeira etapa	141
Tabela 50-Unidade didática 1 DE	144
Tabela 51- Unidade didática 2 DE	150
Tabela 52- UD nº3 DE	154
Tabela 53- Plano anual Seminário adaptado de Dias, 2019	166
Tabela 54- Plano 3ªetapa Seminário	176
Tabela 55 Resultados dos testes realizados do FITescola	178
Tabela 56 Resultados dos testes de composição corporal	179
Tabela 57 Outros dados apurados Fitescola+composição corporal	179
Tabela 58 Avaliação da progressão dos alunos (3 turmas)	180

Índice de Figuras

Figura 1- Sugestão de Circuito 2	183
--	-----

Introdução

Caracterização da atividade de estágio e da escola

O presente projeto integra a unidade curricular de estágio pedagógico relativamente ao ano 2019-2020, do 2º ano de mestrado em ensino da educação física nos ensinos básico e secundário da universidade lusófona de humanidades e tecnologias.

O estágio pedagógico realizou-se na escola secundária Padre António Vieira, fazendo parte do agrupamento de escolas de Alvalade, tendo sido atribuída uma turma de 10ºano.

De acordo com o regulamento do estágio, este era constituído por 4 áreas, nomeadamente a área da lecionação, direção de turma, desporto escolar e por fim o seminário. Todas as áreas que constituem o estágio foram planeadas por etapas.

Relativamente à área da lecionação, o orientador de estágio atribuiu uma turma ao professor estagiário, na qual realiza o seu acompanhamento durante o ano, preparando as tarefas letivas consoante o que está estipulado pelo regulamento interno, programas nacionais de educação física e aprendizagens essenciais, adaptando-se às condições que a escola oferece. O professor estagiário deve também realizar o professor a tempo inteiro (PTI), ou seja, realizar uma semana em que faz um horário completo de professor necessitando assim da colaboração dos professores titulares das diversas turmas e aproveitar para passar por diferentes realidades ou seja passar por diferentes ciclos de ensino.

Na área da direção de turma, o professor estagiário realiza acompanhamento do trabalho desenvolvido pelo diretor de turma, dando maior ênfase a três aspetos fundamentais. Foram eles os professores e o conselho de turma, os alunos e os encarregados de educação.

Abordando a área do Desporto Escolar, foi atribuída ao professor estagiário uma equipa dos núcleos existentes na escola, havendo ao longo do ano, cooperação com o professor titular no planeamento e realização dos treinos, assim como na orientação nas provas oficiais.

Por fim, os seminários consistiram numa investigação realizada pelo grupo de estágio, abordando uma problemática identificada na escola e/ou agrupamento, relacionada com a Educação Física, e uma apresentação de uma resolução/solução para combater este mesmo problema.

Áreas	1º Semestre							2º Semestre							
	setembro	outubro		novembro		dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril		maio	junho		
Lecionação	1ª etapa: Prognóstico/ Avaliação Inicial			2ª etapa: Prioridades				3ª etapa:			Progresso		4ª etapa: Produto		
		Formação de Dança/ Formação de badminton e basquetebol	Avaliação de Aptidão Física		1º UD	Corta-Mato	2º UD	3º UD	PTI	4º UD	Provas Globais	5º UD	6º UD	Torneio de Voleibol	
Direção de Turma	1ª etapa: Avaliação Inicial			2ª etapa: Área de Intervenção				3ª etapa: Reformulação dos grupos				4ª etapa: Avaliação da Intervenção			
	Reunião Inicial		Reunião individual com os professores	Reunião intercalar	Reunião com os E.E		Preparação S.C	Reunião de Conselho de Turma	Preparação S.C	Preparação da saída de campo		Saída de Campo	Reunião de Conselho de Turma		
Desporto Escolar	1ª etapa: Prognóstico				2ª etapa: Prioridades			3ª etapa:			Progresso		4ª etapa: Produto		
				1º Encontro			2º Encontro	3º Encontros	Torneio de Voleibol	4º Encontro		5º Encontro	Torneio de Voleibol		
Seminário	1ª etapa: Avaliação Inicial				2ª etapa: Justificação do Tema e Identificação do Problema				3ª etapa: Recolha e Análise de Dados			Apresentação do Seminário		4ª etapa: Avaliação do Seminário	
Faculdade	Conferência de zona		Conferência de zona				Conferência de zona						Conferência de zona		

Tabela 1 Plano Geral de Estágio

Como referido anteriormente o estágio foi realizado na ESPAV. A ESPAV está inserida no Agrupamento de Escolas de Alvalade (AEA), sendo este constituído por quatro escolas:

- o EB S. João de Brito – com educação pré-escolar e 1º ciclo;
- o EB Teixeira de Pascoais – com educação pré-escolar e 1º ciclo;
- o EB Almirante Gago Coutinho - com ensino de 2º e 3º ciclo;
- o ES Padre António Vieira- com 3º ciclo e ensino secundário.

O estágio foi realizado na escola sede, com ensino de 3º ciclo, secundário e educação de adultos. Nesta escola funcionava o Centro de Formação Professor João Soares, o Centro Qualifica e também a sede do desporto escolar.

O projeto educativo da escola define que a missão da ESPAV é prestar um serviço educativo de qualidade, num ambiente seguro, favorável à aprendizagem, de respeito mútuo e civismo, valorizando e otimizando os recursos existentes, contribuindo para que os nossos alunos se possam tornar pessoas livres, responsáveis, críticas, autónomas, criativas e cidadãos intervenientes na construção de uma sociedade inclusiva, solidária, mais justa e mais sustentável, tendo como base uma boa formação académica e uma boa preparação para a adaptação à mudança.

O Agrupamento de Escolas de Alvalade pretende continuar a afirmar-se como uma instituição que assume a ação educativa como tarefa de construção da pessoa numa perspetiva holística.

Segundo Carvalho, Brás e Gonçalves (2018), a organização escolar precisa de assumir a responsabilidade pelo esclarecimento e do uso do pensamento, com um foco na emancipação dos indivíduos. Para tal, é necessária uma formação crítica que afete não só o funcionamento da organização escolar, mas também a intervenção pedagógica dos professores com implicações diretas na formação dos alunos. A construção da identidade do aluno enquanto pessoa acontece, cada vez mais, no espaço da escola competindo a esta estabelecer o equilíbrio entre o rigor no cumprimento das regras e a valorização da dimensão afetiva, relacional e colaborativa entre os diversos membros da comunidade escolar. As escolas são quem mais contribuem para a formação e transformação da sociedade, é essencial refletir sobre qual o cidadão que a escola tem como objetivo formar, assim como quais os valores instituídos na organização.

A ESPAV pretende que os alunos cresçam num espaço de aprendizagem que valorize as interações sociais e a responsabilidade individual como partes integrantes do aprender a ser, desenvolvendo competências de conhecimento e aptidões sociais que potenciem a participação ativa, comprometida e solidária, com respeito pelo outro, assumindo progressivamente uma autonomia responsável e crítica.

Caracterização do Grupo de Educação Física

A matéria-prima da EF está na semente do conjunto de pessoas, ou seja, do grupo/departamento de EF. A educação física apenas se desenvolve com a participação conjunta dos seus profissionais. É um saber que tem de ser construído e evoluir ao longo dos anos. O grupo tem de funcionar em conjunto porque “a educação física é obra de todos e não o que cada um quer fazer dela” (Brás & Monteiro, 1998, p.5).

O trabalho coletivo do departamento é um fator determinante no sucesso dos alunos (Costa et al., 2017) e também no desenvolvimento dos seus integrantes. Numa fase inicial facilita bastante porque a existência e colaboração do grupo de EF facilita e é fundamental para o planeamento do ano letivo, tendo um compromisso de definir as competências fundamentais de cada ano de escolaridade incluindo atividades físicas, área dos conhecimentos e aptidão física (Carvalho, 1994).

Marques e Carreiro da Costa (2015) defendem que as tomadas de decisão e a planificação em conjunto contribuem para a diminuição das diferenças individuais dando assim aos alunos as mesmas oportunidades. Neste estudo concluíram que o trabalho colaborativo

minimiza as diferenças individuais e potencia a aprendizagem dos alunos sendo assim considerado um dos fatores mais importantes para uma EF de qualidade.

A cooperação entre o departamento é fundamental para criar professores mais eficazes e melhor preparados proporcionado assim aos alunos melhores condições de aprendizagem. Deste modo Silva e Lopes (2015) definem que é fundamental o professor dedicar tempo para reflexão com os seus colegas com o intuito de aumentar o leque de competências.

A participação do estagiário na estratégia do grupo de Educação Física é fundamental porque é no seio do Grupo / Departamento de Educação Física que se pode estabelecer um compromisso curricular e um plano plurianual de desenvolvimento e não apenas um esquema de funcionamento, uma rotina sem objetivos de elevação das aprendizagens e da qualidade do ensino (Bom & Brás, 2003).

Um bom trabalho cooperativo de um departamento de EF deve basear-se num esforço conjunto para melhorar a aprendizagem dos alunos, promover o desenvolvimento de todos os integrantes e analisar e utilizar dados para a existência de uma reflexão que promova melhorias (Silva & Lopes, 2015).

O grupo de educação física na ESPAV era constituído por 12 elementos de duas escolas, a ESPAV e a escola básica Almirante Gago Coutinho. Por ser um grupo reduzido, permitiu a troca de informações e entreajuda, havendo uma relação e um clima bastante positivo e integrante. Caracteriza-se por ser um grupo heterogéneo, com pessoas especializadas em diferentes matérias, o que permitiu um maior apoio aos restantes integrantes do departamento e permitirá no futuro, equacionar-se a realização de formações dentro do departamento. De destacar os professores JS, AL e GL que eram especialistas em basquetebol, dança e voleibol, respetivamente.

A existência de especialistas em diferentes áreas no departamento de EF, como por exemplo no voleibol, tiro com arco ou basquetebol, é fundamental porque se existir um trabalho colaborativo é possível realizar formações internas procurando soluções/estratégias para os diferentes problemas que a profissão coloca permitindo superar dificuldades com o objetivo de desenvolver a EF (Brás, 1996).

Carga Semanal

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15-9:00		12°CSE Obs.		12°CSE Obs.	EF 10°CT1
9:00-9:45				EF 10°CT1	
10:05-10:50		10°CT2 Obs.		Reunião Estagiários	Reunião Orien.+ Estagiários
10:50-11:35					
11:50-12:35	DT-Alunos				10°CT2 Obs.
12:35-13:20	DT- EE				
13:35-14:20	DE Voleibol		DE Voleibol		
14:20-15:05					
15:20-16:05					
16:05-16:50					

Tabela 2 Carga Semanal

No que diz respeito ao horário semanal, a lecionação foi dividida em dois momentos que foram a lecionação da minha turma (10°CT1) e observação das turmas dos estagiários JC e TM. A disciplina de EF no ensino secundário na ESPAV tem uma carga horária semanal de 135 minutos divididos por uma aula de 90 minutos e outra de 45 minutos.

Na direção de turma, existiam dois tempos no horário, a aula de DT-alunos e o período para receber os encarregados de educação.

No desporto escolar, a equipa escolhida foi a de voleibol masculina com uma carga horária semanal de 135 minutos divididos em dois treinos, sendo que o de 45 minutos era um treino misto incluído a equipa de voleibol feminina.

Além das horas definidas pelas áreas do estágio, ainda existiam duas reuniões ao longo da semana, uma entre os estagiários e outra com o(s) orientador(es).

1. Lecionação

1.1 Introdução

Bom e Brás (2003) definiram que a EF enquanto área disciplinar deve ser valorizada por um conjunto específico de traços particulares, visto que as matérias abordadas promovem os processos de desenvolvimento pessoal. Por ser a única disciplina que influencia os fatores da saúde alterando estilos de vida, permite ao aluno ser o sujeito ativo da aprendizagem, promovendo aulas que lhe permite decidir, pensar, procurar soluções e em conjunto com a turma superar-se, promovendo ligações com os colegas e também o desenvolvimento de valores como a cooperação, o respeito, cumprimento de regras, significado de equipa, competição e etc.

No estágio, o estagiário deve ter a total responsabilidade na lecionação, realizando um plano específico, através dos PNEF, para a sua turma. Por isso a lecionação é composta pelo processo complexo de dar aulas, que contempla todas as decisões e planeamento de estratégias utilizadas.

De um modo geral, e sendo orientado pelos PNEF, o estagiário deve, na perspetiva de melhoria da qualidade e estilos de vida, ir promovendo o conhecimento de processos relativos à melhoria e manutenção das capacidades motoras, promovendo atividades que fomentem valores importantes para o desporto e para a formação do aluno e reforçando o gosto pela prática regular e bem planeada das atividades físicas.

Bom (2016) definiu que a lecionação devia ser orientada pela forma de planeamento por etapas. O planeamento por etapas consiste em marcar e organizar o tratamento das matérias ao longo do ano letivo de modo a promover a continuidade e a progressão das aprendizagens, no sentido da realização dos objetivos de ciclo de todos os alunos. O planeamento por etapas foi pensado através de três princípios que são, a adequação pedagógica às necessidades dos alunos, a flexibilidade de gestão curricular, ou seja, a capacidade de o professor organizar o plano de ensino-aprendizagem a partir da sua escolha de objetivos e processos didáticos e a conceção sócio construtivista de educação escolar, em que se valoriza o convívio de aprendizagem na apropriação das atividades referentes.

O planeamento por etapas é dividido em quatro etapas que são, o prognóstico, as prioridades, a progressão e o produto. A etapa do prognóstico é composta pela avaliação inicial e pela escolha de objetivos. A etapa das prioridades foca-se nas necessidades dos diferentes alunos, onde idealmente os alunos com mais dificuldade devem realizar as matérias para as quais demonstram mais capacidade, dando-lhes a possibilidade de sucesso, e os alunos com

mais capacidade devem realizar matérias onde têm mais dificuldade. Na 3ª etapa ou etapa da progressão organiza-se e completam-se os processos de aprendizagem das prioridades e introduzem-se matérias para aproximar os alunos dos objetivos específicos. A última etapa é o produto e o foco são processos como a recuperação, consolidação e aplicação dos objetivos em situação formal de exercício. Pode-se também introduzir matérias do próximo ano (Bom, 2016).

Outra das componentes da lecionação é a avaliação. A avaliação pode ser sumativa ou formativa, e uma das ferramentas utilizadas no planeamento por etapas é a avaliação formativa. Silva e Lopes (2016) consideraram que as notas, ou seja, a avaliação sumativa, pouco refletem as aprendizagens dos alunos, enquanto a avaliação formativa potencia a aprendizagem dos alunos, adaptando ao longo do ano letivo, o percurso de cada um, podendo aumentar o seu conhecimento.

O desempenho e rendimento dos alunos é influenciado pela capacidade dos professores, que devem valorizar o clima de aprendizagem, a aprendizagem e o apoio que dão aos seus alunos (Silva & Lopes, 2016). O professor para conseguir influenciar positivamente os seus alunos deve ter atitudes e uma matriz de planeamento, organização, ensino e avaliação das competências, deve estabelecer objetivos de ensino para os seus alunos, deve ter conhecimento pedagógico para os ajudar a alcançar o sucesso, fazer para aprenderem em vez de aprender a fazer e apresentar capacidade de improviso (Silva & Lopes, 2015).

Marzano (2005) definiu que o professor pode ser definido por três fatores que são, as estratégias educativas, a gestão de aula e o plano curricular. Um bom professor recorre a variadas estratégias, como por exemplo, o recurso à experiência, o reforço do esforço e a utilização do feedback interrogativo.

Na gestão da aula o professor deve fazer cumprir regras e procedimentos, deve equilibrar as intervenções disciplinares e o reforço positivo com os comportamentos respetivos, estabelecer relações com foco na cooperação e ter uma objetividade emocional com os alunos.

No plano curricular o professor deve reconhecer as especificidades dos conteúdos, garantir vários estímulos do conteúdo ao aluno, estruturar o conteúdo e as tarefas com base no princípio da semelhança e garantir tarefas complexas que obriguem a uma abordagem original dos alunos (Marzano, 2005).

Além destas características em cima anunciadas, o professor deve ter também a capacidade de alterar a imagem que os alunos, a escola e a comunidade têm acerca da disciplina de educação física. “O bom professor pertence a uma ordem superior... Ama a sua profissão na qual encontra não apenas o ganha-pão, mas uma razão de ser.” (Bento, 1986, p.3).

Crum (2017) defende que as funções do professor passam por afastar a ideia de que a educação física é para melhorar a aptidão física ou para a melhoria das capacidades físicas dos alunos, afastar a ideia de um intervalo agradável no currículo escolar, por realizar um empreendimento de ensino-aprendizagem, no qual é dado aos jovens a possibilidade de adquirirem o conhecimento, as competências e as atitudes necessárias para uma participação emancipada, recompensado e prolongada.

De modo a proporcionar as melhores condições de aprendizagem, o professor deve ter em consideração o que é necessário para realizar uma boa aula de EF.

“Uma boa aula tem de respeitar alguns pressupostos, como por exemplo, proporcionar muito tempo de prática, preferencialmente, num ambiente lúdico em situações de exploração, treino e jogo com o objetivo de manter os alunos empenhados nas tarefas e, portanto, motivados e focados no seu desenvolvimento e aperfeiçoamento pessoal” (Bom et al., 1992, p.46).

Segundo Bom et al. (1992) durante o planeamento das aulas da 1ª etapa e mesmo para o planeamento das aulas das próximas etapas o professor deve ter atenção a determinados pressupostos das decisões estratégicas:

- Qualidade e quantidade de prática

As aulas de EF devem ser ricas e variadas nas experiências motoras proporcionadas, tendo em atenção que a variedade não deve ser exagerada e depende do tempo em que os alunos estão em atividade física com significado, ao tempo necessário para aprender, aperfeiçoar, treinar e consolidar e também da qualidade das situações propostas.

- Esforço físico

Componente imprescindível da educação física. A atividade física intensa, ou seja, quando o esforço físico é significativo permite a elevação do nível funcional das capacidades físicas dos jovens.

- Segurança

As questões de segurança devem ser acauteladas pelo professor, aquando na organização e planeamento da aula.

- Espaço e materiais de aprendizagem

A disciplina de EF tem necessidade de um espaço de aula diferenciado das outras disciplinas. O professor tem de ter uma atenção especial ao material de EF porque muitas vezes pode originar problemas de indisciplina e de segurança. É necessário o professor conseguir passar a mensagem aos alunos que o material é para todos e que muitas vezes já é insuficiente

por isso é necessário ter estima pelo mesmo. Para que o material se mantenha operacional é fundamental o professor colocar e aplicar regras de utilização, preparação, distribuição e arrumação do mesmo (Bom et al.,1989).

O professor deve ter atenção ao progresso e composição, ou seja, o desenvolvimento dos alunos durante o ano letivo está composto por várias etapas, apesar disso, não é um processo em que as partes funcionem por partes independentes, ou seja, cada aula não acontece/aparece como um ato isolado e cada aula só ganha relevância quando faz parte e vai ao encontro do caminho a percorrer por cada aluno. O processo de ensino-aprendizagem é composto por dois parâmetros fundamentais: Progressão: novos desafios, novas aprendizagens; Composição: Organização das prioridades e das atividades de desenvolvimento dos alunos.

1.2 Caracterização do contexto de trabalho

1.2.1 Recursos Espaciais

A ESPAV tinha cinco espaços atribuídos a EF, sendo caracterizados por 1, 2, 3, 4 e 5. Os espaços 1 e 2 eram dois ginásios interiores, sendo que o espaço 1 tinha seis tabelas de basquetebol que correspondiam a três campos, dois deles de dimensões reduzidas. O espaço 1 e 2 tinha também um campo de 6x6 de voleibol e a possibilidade de montar duas redes, no comprimento do pavilhão, que permitiam a montagem de quatro campos de 4x4.

O espaço 2 era mais reduzido, com a particularidade de ter um espelho e alguns aparelhos de ginástica.

Os espaços 3, 4 e 5 eram no exterior, sendo que o espaço 3 tinha quatro tabelas de basquetebol divididas em dois campos, uma rede de voleibol sempre montada num campo de 6x6 e um meio-campo com uma baliza. O espaço 4 era coberto, tinha quatro tabelas de basquetebol e duas balizas num campo de andebol e também uma caixa de areia. O espaço 5 era um relvado sintético de futebol 7 sendo que tinha também marcado dois campos de futebol 5 tendo assim seis balizas disponíveis.

Olhando para a caracterização de cada espaço foi possível concluir que existiam espaços mais polivalentes do que outros. Os espaços 1 e 3 eram os mais polivalentes, e quando usados de forma complementar (aula de 90 minutos) permitiam a lecionação de todas as matérias fundamentais do currículo para cada ano escolar. Por outro lado, o espaço 2 apresentava pouca polivalência devido as dimensões reduzidas e a presença do espelho que limitava a entrada de bolas no mesmo. De referir também que o espaço 4 tinha algumas

limitações, apesar das suas características, visto que apesar de ter cobertura, quando chovia ficava alagado e não era possível a utilização da caixa de areia devido a falta de manutenção.

Neste sentido, apesar de o professor ter de adaptar o espaço de aula ao que os alunos necessitam, as características dos espaços direcionavam o planeamento para determinadas matérias devido as condições apresentadas (tabela 3).

Apesar das limitações existentes dos espaços, a ESPAV possuía um bom e amplo espaço envolvente, que possibilitava a prática de diferentes matérias da disciplina de EF fora dos espaços referenciados, como por exemplo, atletismo, dança e orientação.

	Espaço 1	Espaço 2	Espaço 3	Espaço 4	Espaço 5
Matérias	Ginásio interior	Ginásio interior reduzido	Espaço Exterior	Espaço exterior coberto	Relvado sintético fut.7
Futebol			1 Baliza (FUT/AND)	2 Balizas (FUT/AND)	6 Balizas (2 de fut7 e 4 AND/FUT)
Basquetebol	2 Tabelas; Bolas; Cones;		4 Tabelas;	4 tabelas;	
Andebol			1 Baliza (FUT/AND)	2 Balizas (FUT/AND)	4 Balizas
Voleibol	1 Rede; Bolas; Cones;		1 Rede;		
Gin. Solo	Colchões;	Colchões; Espaldares;			
Gin. Acrobática	Colchões;	Colchões; Espaldares;			
Atletismo	Colchão para Salto em Altura; Varas;		Barreiras	Pista 40m + Caixa areia + Barreiras	Barreiras
Raquetes	Badminton, volantes		Badminton, raquetes e volantes	Badminton, raquetes e volantes	Badminton, raquetes e volantes
Dança		Espelho; Rádio Dança;			
Orientação					
Valvém					
Milha					
Flexão braços					
Força abdominal					
Senta e alcança					
Impulsão horizontal					
Flexibilidade ombros					
Agilidade					
Velocidade 20/40m					

Tabela 3 Matérias prioritárias por espaço

**ROTAÇÃO DE ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2019 / 2020**

	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira
8.15	Turma Espaço 9º 2 I E 9º 4 E I	Turma Espaço OG+9º18 1 3 4 5 12º CSE 3 4 5 1 9º 1 4 5 1 3 9º 4 5 1 3 4	Turma Espaço 9º 1	Turma Espaço 11º CT1 1 3 4 5 12º CSE 3 4 5 1 7º 4 4 5 1 3 11º LH2 5 1 3 4	Turma Espaço 10º CT3 1 3 5 12º LH2 3 5 1 9º 4 5 1 3
8.55					
9.55	Turma Espaço 9º 2 I E 9º 4 E I	Turma Espaço OG+9º18 1 3 2 4 5 12º CSE 3 2 4 5 1 11º CT3 2 4 5 1 3 9º 1 4 5 1 3 2 9º 4 5 1 3 2 4	Turma Espaço 9º 2 I E 9º 5 E I	Turma Espaço 11º CT1 1 3 2 4 5 10º CT2 3 2 4 5 1 11º LH2 2 4 5 1 3 9º 3 4 5 1 3 2 10º LH2 5 1 3 2 4	Turma Espaço 11º CSE 1 3 2 4 5 10º CT3 3 2 4 5 1 10º CT3 2 4 5 1 3 12º LH2 4 5 1 3 2 9º 3 5 1 3 2 4
10.05	Turma Espaço 9º 2 1 3 5 12º LH2 3 5 1 9º 5 5 1 3	Turma Espaço 10º CT2 1 3 5 11º LH1 3 5 1 9º 3 5 1 3	Turma Espaço 11º CT3 I E 9º 5 E I	Turma Espaço 11º CSE 1 3 5 12º CT1 3 5 1 10º LH1 5 1 3	Turma Espaço 10º CSE 1 3 4 5 11º LH1 3 4 5 1 12º CT3 4 5 1 3 12º CT2 5 1 3 4
10.45					
10.55	Turma Espaço 9º 2 1 3 5 7º 3 3 5 1 9º 5 5 1 3	Turma Espaço 9º 2 I E 9º 3 E I	Turma Espaço 11º CT3 1 3 5 12º CT1 3 5 1 9º 5 5 1 3	Turma Espaço 11º CSE 1 3 5 12º CT1 3 5 1 10º LH1 5 1 3	Turma Espaço 10º CSE 1 3 4 5 11º LH1 3 4 5 1 12º CT3 4 5 1 3 12º CT2 5 1 3 4
11.35					
11.50	Turma Espaço 11º CT1 1 3 2 4 5 9º 3 3 2 4 5 1 7º 2 2 4 5 1 3 9º 4 4 5 1 3 2 10º LH2 5 1 3 2 4 9º 2 1 3 4 5 12º LH1 3 4 5 1 9º 5 4 5 1 3 10º LH2 5 1 3 4	Turma Espaço 11º CT2 1 3 4 5 11º CT4 3 4 5 1 10º CT4 4 5 1 3 12º CT2 5 1 3 4 11º LH2 I E 10º CT4 E I	Turma Espaço 10º CT3 1 3 5 9º 3 3 5 1 9º 3 5 1 3	Turma Espaço CEA 9º2 Gin. peq 10º CSE 1 3 5 11º CT4 3 5 1 7º 1 5 1 3	Turma Espaço CEA 9º5 Gin. peq 10º CSE 1 3 4 5 7º 5 3 4 5 1 12º LH1 4 5 1 3 10º LH1 5 1 3 4
12.30					
12.35	Turma Espaço 11º CT2 1 3 5 7º 4 3 5 1 7º 1 5 1 3	Turma Espaço 11º LH2 I E 10º CT4 E I	Turma Espaço 12º CT1 1 3 5 10º CT3 3 5 1 9º 3 5 1 3	Turma Espaço 11º CT4	Turma Espaço 10º CT2 I E 12º LH1 E I
13.20					
13.35	VOLEI Masculino	TIRO C/ ARCO BASQUET	VOLEI Feminino	VOLEI Feminino	PATINAGEM TIRO C/ ARCO BASQUET
14.20	VOLEI Masculino NATAÇÃO	TIRO C/ ARCO		VOLEI Feminino	BASQUET NATAÇÃO
15.20	Turma Espaço 11º CT2 1 3 4 5 10º CT4 3 4 5 1 7º 4 4 5 1 3 7º 1 5 1 3 4	Turma Espaço 11º CT2 1 3 4 5 11º CT4 3 4 5 1 10º CT4 4 5 1 3 12º CT2 5 1 3 4 11º LH2 I E 10º CT4 E I	Turma Espaço 10º CT3 1 3 5 9º 3 3 5 1 9º 3 5 1 3	Turma Espaço 7º 5 I E 7º 2 E I	Turma Espaço 7º 3
16.00					
16.05	Turma Espaço 11º CT2 1 3 5 7º 4 3 5 1 7º 1 5 1 3	Turma Espaço 11º CT2 1 3 5 11º CT4 3 4 5 1 10º CT4 4 5 1 3 12º CT2 5 1 3 4 11º LH2 I E 10º CT4 E I	Turma Espaço 10º CT3 1 3 5 9º 3 3 5 1 9º 3 5 1 3	Turma Espaço 7º 5 I E 7º 2 E I	Turma Espaço 7º 3
16.50					
17.05	OG+9º18				
17.50					

JOÃO FERRÃO ANA NANI GUSTAV CARLOS SUSANA EDUARDA CARMO

Em caso de chuva
 3 e 4 profs 3 e 4 profs
 3 ==> 2 3 ==> 1
 5 ==> 4 5 ==> 4

Tabela 4 'Roulement' de espaços

Em cima, está representado o ‘roulement’ que foi aprovado pelo departamento de EF e que se encontrou em vigor no ano letivo 2019/2020. Analisando cada turma foi possível perceber que cada uma tinha um bloco de 90 e um tempo de 45 minutos distribuídos por dois dias da semana (90+45), contrariando as indicações dos PNEF (Bom et al. 1989), que defendem que as aulas devem ser distribuídas por 3 sessões semanais, em dias não consecutivos. Observando o caso prático da minha turma, as aulas realizaram-se em dias consecutivos (Quinta e Sexta-feira), que fazia com que os alunos apenas praticassem desporto ou EF, de cinco em cinco dias, o que contraria as orientações dos PNEF.

O roulement foi criado de forma a que, as aulas de 90 minutos não fossem, na sua totalidade de tempo, realizadas no mesmo espaço, garantido, na minha opinião, a existência de uma menor limitação nas matérias por espaço, visto que as aulas eram realizadas em espaços diferentes e permitiu que o professor tivesse mais facilidade no planeamento de uma aula eclética. As aulas de 45 minutos repetiam um dos espaços da aula de 90 minutos, facilitando o ensino por etapas permitindo assim a repetição e a assimilação do pretendido pelo professor. As transições descritas nas aulas de 90 minutos previam uma redução do tempo útil de aula, isto porque, era necessário realizar a arrumação do material e fazer a transição para outro espaço, o que se revelou um fator menos positivo.

O grupo de EF apresentou algumas regras de funcionamento das aulas, tais como, o fecho dos balneários ao segundo toque, a saída antecipada (5 minutos) dos alunos para tomarem duche sempre que existem duas disciplinas no mesmo bloco horário e por último e não menos importante, estabeleceu-se que os alunos sem material necessário à prática, poderiam observar a aula tendo falta no livro de ponto.

1.2.2 Recursos Materiais

Para a leção, e como complemento essencial na planificação das aulas, existiam, a nível de bolas necessárias para as matérias dos JDC:

- 19 de andebol;
- 11 de voleibol;
- 16 de futebol, nas quais apenas 6 eram para uso nos espaços 3 e 4;
- 6 bolas de rugby;
- 5 de corfebol;
- 18 de basquetebol.

Existiam também 13 raquetes de badminton, 12 cordas, 5 bolas de lançamento do peso, 8 arcos e diversos pinos rasos. Dentro do espaço 1, existiam 9 bancos suecos, 20 colchões de segurança, 15 colchões de judo, 4 colchões de queda, 2 postes para salto em altura, 2 postes de badminton e 4 cestos de corfebol. Por outro lado, o espaço 2 era constituído por 1 plinto, 2 traves, 1 boque e 16 espaldares.

A condição e a qualidade de alguns materiais condicionaram as escolhas do departamento de EF e o planeamento das aulas por parte dos estagiários. As bolas de futebol disponíveis para os espaços 3 e 4 eram reduzidas e apresentavam um elevado grau de desgaste, sendo necessário privilegiar o ensino desta matéria no espaço 5.

As raquetes de badminton, existiam em boa quantidade, mas degradavam-se com bastante facilidade devido a utilização em aula, mas também aos comportamentos de desvio dos alunos, sendo assim necessário por parte do professor uma maior supervisão com o material desta matéria.

Uma das matérias mais prejudicada pelo material existente na escola, era a ginástica de aparelhos. Apesar do material existente (duas traves e um plinto), o facto de os minitrampolins estarem estragados e a inexistência de barra fixa e das paralelas simétricas, limitava a leção da matéria, não existindo o material essencial para cumprir os níveis apresentados pelos PNEF, sendo assim necessário optar pela leção da ginástica acrobática.

1.2.3 Critérios de avaliação

A educação física (EF) é composta por três áreas que são, a área das Atividades Físicas, a área da Aptidão Física e a área dos Conhecimentos. No que respeita à área das Atividades Físicas, e segundo o Quadro de Extensão da Educação Física presente nos PNEF, apresenta um conjunto diverso de atividades, tendo sempre em ênfase as condições e realidade da escola. Consideram-se as matérias que integraram a composição do currículo de acordo com as condições apresentadas nos PNEF: 2 Jogos Desportivos Coletivos, 1 Ginástica ou Atletismo, 1 Dança e 2 Outras (Raquetas, Combate, Natação, Patinagem, Atividades Exploração da Natureza, etc.) (Bom et al., 1989).

A avaliação dos alunos dentro de cada matéria é composta por Introdução (I), Elementar (E), e Avançado (A), sendo que por decisão do departamento de EF o nível avançado não é relevante para a atribuição de classificação aos alunos, por ser um nível em que existem muito poucos alunos por matéria e por escola e por ser necessário um tipo de prática só possível com treinos especializados, evidenciando as competências do mais simples/básico para o mais

difícil/complexo respetivamente. O grupo de EF tem como principal foco que os alunos consigam alcançar as competências básicas das diferentes matérias de ensino para posteriormente conseguirem atingir níveis de prática mais complexas.

Relativamente à área da Aptidão Física, a avaliação dos alunos é realizada através dos testes do FITescola exceto no teste da milha onde se usam os valores do ‘fitnessgram’ por decisão do grupo de EF.

Por fim, a área dos conhecimentos é avaliada consoante a decisão do professor e grupo de EF, existindo várias formas de avaliar esta área, no entanto a decisão é de cariz pessoal, mas sempre seguindo as orientações dadas pelo documento das Aprendizagens Essenciais onde refere que no 10ºano o aluno deve ser capaz de relacionar a aptidão física e saúde, interpretar a dimensão sociocultural dos desportos e da atividade física e realizar auxílio a uma pessoa com uma paragem cardiorrespiratória (DGE, 2018). Além de contemplar estes aspetos também é avaliado na área dos conhecimentos o conhecimento da própria avaliação na disciplina e quais os critérios em cada matéria. O procedimento que foi decidido entre mim e o orientador foi que a área dos conhecimentos na minha turma seria realizada através de teste escrito sobre os critérios de avaliação da disciplina.

Na minha opinião, existindo uma diretriz dada pelo ministério e também existindo a sugestão da realização de um teste sobre a área dos conhecimentos seria importante uniformizar o processo porque à semelhança das outras áreas da EF, o processo de ensino dos conhecimentos também deve ser contínuo e por isso é fundamental que ao longo dos diferentes anos os alunos tenham acompanhamento nesta área porque permite aos alunos adquirirem competências relacionadas com a saúde, estilos de vida saudável, promoção de atividade física e planeamento da mesma.

Este conhecimento é fundamental para se ser um ser fisicamente bem-educado que além da boa condição física (área da aptidão física), competência em diversas habilidades motoras (área das atividades físicas) exige que o aluno conheça as implicações, os benefícios e valorize a atividade física (Martins & Gomes, 2016).

Os alunos para terem nota mínima (10 valores) em EF, têm de ter sucesso nas três áreas acima mencionadas. Na área das atividades físicas o aluno de 10º ano é avaliado em 2 JDC + 1 dança + 1 ginástica e +2 diferentes subáreas onde deve obter 5 I e 1 E (nota 10). Posteriormente, na área da aptidão física, o aluno tem de se encontrar na zona saudável com base os testes do FITescola. E por fim, na área dos conhecimentos, o aluno tem de revelar os conhecimentos da disciplina definidos pelo departamento de EF e pelos PNEF. A área dos

conhecimentos torna-se ainda mais importante porque está relacionada com a área dos critérios de avaliação.

Contudo, é importante referir que o planeamento das aulas em EF não pode ser feito através de avaliação e posteriormente passagem às matérias seguintes – avaliação sumativa, mas sim um processo de diferenciação e adaptação do ensino – avaliação formativa.

A avaliação formativa tem um impacto na avaliação pedagógica dos alunos, pois as atividades são planeadas para dar oportunidade aos alunos de alcançarem os objetivos de aprendizagem (Silva & Lopes, 2016). Em alguns aspetos a avaliação formativa, é fundamental para o professor perceber o nível em que o aluno se encontra e se necessário adaptar os critérios e criar planos de intervenção de modo a ajudar o aluno a ter evolução e sucesso na disciplina de educação física.

1.3 Caracterização da turma

A turma atribuída no processo de estágio foi a turma do 10ºCT1 que era composta por 26 alunos na disciplina de educação física. Dos 26 alunos que tinham educação física 6 eram do sexo feminino e 20 do sexo masculino. Olhando para o contexto cultural, numa fase inicial, podia-se supor que as matérias com mais dificuldade seriam a dança e a ginástica e as matérias com mais facilidade seriam os JDC. Juntando a este facto, as limitações existentes no ensino da ginástica relacionadas com os recursos espaciais permitiam supor uma maior falta de bases nessa matéria.

A turma era do curso geral do ensino secundário ciências e tecnologias, tendo como disciplinas nucleares a matemática, físico-química e biologia e geologia, o que na opinião geral dos professores indicava que era uma turma com bom comportamento, interessada e com pouca probabilidade de ter alunos problemáticos.

Sendo uma turma que no ano anterior não tinha aulas com o professor orientador foi necessário recolher informação junto de outros professores de forma a perceber o nível e comportamento da mesma. As reuniões com os professores que pertenciam ao conselho de turma permitiu perceber dificuldades iniciais dos diferentes alunos e também conhecer algumas características psicológicas/comportamentais dos mesmos.

Além destas reuniões recolhi as pautas dos anos anteriores com o intuito de ficar a conhecer melhor a turma tanto na EF como nas restantes disciplinas. Analisando a pauta do ano anterior concluí que a média das notas do 9ºano em EF foi de 4 valores, dos quais 6 alunos obtiveram nota 5, outros 6 alunos nota 3 e os restantes nota 4.

Toda esta informação foi complementada com a realização de um questionário (Apêndice 1). O questionário realizado aos alunos permitiu perceber que matérias praticavam ou praticaram fora do ambiente escolar. Nas matérias de carácter individual, os alunos da turma praticaram natação (CT, GR, JK, PP, TM, TG e VT), karaté (CT, FC e GR), atletismo (DF) e ténis (JK, PP e VT). De carácter coletivo os alunos praticaram andebol (AC e GB), futebol (FA, RP, RS, TG e VT) e basquetebol (PM).

O questionário permitiu também perceber algumas dificuldades provocadas por questões de saúde, mas de realçar apenas a aluna AA que tinha uma lesão no joelho que a limitava bastante na prática da disciplina.

Os dados recolhidos juntos dos alunos, professores e das pautas foram essenciais numa fase inicial para a criação de grupos sendo que optei por juntar os alunos com nota 5 com os alunos de nota 3 de modo a constituir grupos heterogéneos e possibilitando a cooperação e evolução nas diferentes matérias. Os traços de personalidade dos alunos, traçados pelos professores dos anos anteriores, foram fundamentais para definir papéis de liderança e separar alunos problemáticos.

1.3.1 Plano Anual

Áreas	1º Semestre						2º Semestre				
	setembro	outubro	novembro	dezembro	janeiro	fevereiro	março	abril	junho		
	16 de set a 4 de nov		4 de nov a 21 de dez		5 de jan a 3 de fev	3 a 7 de fev Final do 1º Semestre Avaliações	7 de fev a 1 de abril		1 a 12 de abril Páscoa	12 de abril a 4 (12º) e 9 (10º) de jun	
	Prognóstico		Prioridades		Progresso 1		Progresso 2			Produto	
Atividades Físicas	**		***	Interrupção letiva do Natal e Ano Novo 21 de dez a 5 de jan	***			***			***
Conhecimentos	*		*		**			***			***
Aptidão Física	***		***		**		**		**		

Tabela 5 Plano anual da lecionação

Tendo em conta o plano anual da escola, e da EF, o grupo de estagiários em conjunto com o professor orientador elaborou um plano para a lecionação englobando as três áreas, e as diversas etapas. Estas etapas são constituintes do modelo de planeamento por etapas no qual estão inseridas a 1ªetapa/prioridades, 2ªetapa/ prognóstico, 3ªetapa/progresso e por fim 4ªetapa/produto, fazendo parte de uma avaliação formativa constante, de modo a que o objetivo final seja a obtenção de sucesso na disciplina e a evolução dos alunos nas diferentes áreas. No

ano letivo em que o estágio foi realizado, introduziu-se na escola os semestres tendo sido necessário separar a etapa do progresso em duas devido a interrupção letiva, ao contrário dos anos anteriores em que se realizou por períodos.

Em termos formais, o planeamento por etapas consiste em marcar e organizar o tratamento das matérias ao longo do ano de modo a promover a continuidade e a progressão das aprendizagens, no sentido da realização dos objetivos de ciclo de todos os alunos (Bom L, 2019).

Mantendo as ideias apresentadas na tabela acima (tabela 5), foi atribuído um grau de importância de uma a três estrelas (*), sendo que consideramos uma estrela menos importante, e três estrelas o mais importante, entre as etapas mencionadas, e as áreas da EF.

Na primeira etapa, reconhecemos a importância da área da aptidão física, pois os alunos regressavam às aulas após um longo período sem EF, e neste sentido, o objetivo passou pelo aumento dos níveis de aptidão física trazendo benefícios e consequências positivas para a abordagem das outras áreas, permitindo uma maior atividade dos alunos nas atividades físicas.

Relativamente à segunda etapa/prioridades, seguindo as ideias anteriores, o foco dependia dos alunos e por isso variou entre a área das atividades físicas ou da aptidão física.

Na terceira e quarta etapa, foi dado mais ênfase à área das atividades físicas, possibilitando abordar as várias matérias necessárias para completar a avaliação dos alunos.

Em relação a área dos conhecimentos, percebendo que devido as particularidades das duas primeiras etapas, onde o professor tem como objetivo criar rotinas de aula, conhecer os alunos e possibilitar ambientes e situações que melhorem o desempenho do aluno aproximando-o aos níveis dos PNEF, decidimos dar uma maior importância na terceira e quarta etapa.

Considerando o plano anual da escola foi possível verificar que as aulas iriam decorrer entre os dias 16 de setembro e 4 (12º) / 9 (10º) de junho, algo que foi alterado devido à pandemia da covid-19.

O primeiro semestre decorreu entre os dias 16 de setembro e 3 de fevereiro com uma interrupção entre os dias 21 de dezembro a 5 de janeiro e o segundo semestre começou no dia 7 de fevereiro e terminou no dia 26 de junho com uma interrupção a 16 de março e com a realização de aulas por videoconferência.

Outras datas a ter em consideração no plano anual:

- 2 de outubro - Formação de Dança
- Data a definir - Formação de Basquetebol e Badminton
- 14 a 18 de outubro - avaliação inicial de aptidão física

- 6 de novembro - Conferência da avaliação inicial
- 18 de dezembro - Corta-mato
- 29 de janeiro - Reunião de aferição dos resultados do semestre
- Na quinzena de 4 a 15 de maio - Provas de aferição de 2º ano
- Finais de Semestre – Torneios de basquetebol e Voleibol
- Data a definir: Prova de Orientação para nível E
- 21 a 23 de abril - Provas globais de nível E (9º e 12º)
- 4 de junho - Reunião de conferência

Algumas destas datas fizeram com que fosse necessário assegurar aspetos no planeamento das aulas e no plano anual, como por exemplo, a realização da semana de testes de aptidão física que foi marcada numa única semana para todas as turmas, para possibilitar aos alunos a recuperação dos índices físicos durante as primeiras 3 / 4 semanas de aulas, e também, para que os professores em conjunto seguissem todos os mesmos critérios de avaliação dos testes. A realização do corta-mato e da prova de orientação exigiram que fosse feita uma preparação dos alunos para o tipo de esforço e para o possível percurso dos mesmos, criando situações em aula que lhes proporcionasse esse estímulo.

Os torneios de basquetebol e voleibol foram planeados de forma que se realizassem no final dos semestres, dois em cada, sendo os primeiros organizados pelos professores da escola e os segundos organizados pelos professores estagiários. Um dos objetivos principais para estes torneios era que alunos com mais dificuldade fossem integrados em equipas e era aproveitar a realização dos mesmos para o desenvolvimento das outras características que um aluno do desporto escolar deve ter, passando pela função de arbitro, treinador e dirigente.

Referir também que a existência de provas globais de nível Elementar, fez com que existisse a preocupação dos professores para que os alunos conhecessem o nível, facilitando assim, o processo de alunos que se propusessem a serem avaliados nesse nível.

1.4 1ªEtapa

1.4.1 Objetivos

A primeira etapa conhecida por etapa da avaliação inicial ou etapa Eros é fundamental para o desenrolar do processo de lecionação ao longo do ano pois permite ao professor perceber e identificar as necessidades e principalmente as potencialidades dos alunos de modo a conseguir planear todo o processo de ensino aprendizagem para o longo do ano (Carvalho, 1994). De acordo com o ‘Assessment Reform Group’ [ARG] (2002) entendemos por avaliação, o processo de procurar e interpretar evidências que possam ser usadas, tanto por alunos como professores, de forma a identificar onde os alunos estão na sua aprendizagem, onde necessitam de ir e qual a melhor forma de lá chegar.

O período de avaliação inicial normalmente tem uma duração de 5 semanas, mas visto que a primeira semana foi apenas de apresentações, o período de avaliação inicial só terminou na 6ª semana de aulas. Neste período e ao longo de todo o ano foi feita uma avaliação formativa pois ao contrário da avaliação sumativa permite ao professor ir recolhendo dados ao longo das aulas e se necessário alterar o que inicialmente está programado.

Segundo Carvalho (1994), os principais objetivos do período de avaliação inicial passam por dois grandes aspetos: o primeiro que passa por conhecer os alunos, apresentar o programa de educação física, rever aprendizagens de anos anteriores e criar um clima positivo em que os alunos se sintam bem, ou seja, numa primeira fase abordar questões mais organizacionais e relacionais e numa segunda fase, avaliar o nível inicial dos alunos, perceber quais os alunos críticos e as matérias prioritárias de modo a adequar as próximas etapas aos alunos que temos na turma.

Um aspeto importante a referir é que o grupo de estagiários definiu que as situações de avaliação das matérias seriam iguais para as três turmas de modo a realizar uma avaliação mais rigorosa e o mais coerente possível para que os níveis atribuídos aos alunos não apresentem uma grande discrepância.

Ao chegar à escola a primeira coisa que um professor deve fazer, passa por perceber quais as condições e qual o funcionamento da disciplina inserida na realidade escolar, ou seja, o professor deve perceber quais os espaços disponíveis, quais são as regras da escola para cada espaço, quais os equipamentos/materiais disponíveis, como é que a educação física é abordada na escola, como funciona o departamento, as características de cada elemento do departamento e como e qual a disponibilidade para ajudar os estagiários nas suas dificuldades, perceber como

é o meio envolvente da escola e também qual é a cultura da escola (nível social, etnias e diferentes nacionalidades).

Perceber a realidade da escola é fundamental para iniciar bem o ano letivo e para adaptar o planeamento da primeira etapa ao que é possível realizar com as condições que a escola apresenta. A realidade da escola por vezes obriga a adaptar o programa de educação física, isto porque, é impossível dar na escola, por exemplo, ginástica de aparelhos, ou levar colchões para espaços exteriores, ou bolas para um dos espaços interiores e isso são tudo situações que condicionam o planeamento.

1.4.2 Plano da 1ª Etapa

Para resolver alguns objetivos da 1ªetapa, o plano foi na primeira aula/aula de apresentação começar já a resolver alguns aspetos referidos em cima recorrendo a realização de um questionário. As perguntas deste questionário permitiram-me conhecer melhor os alunos, perceber quais as dificuldades que eles pensavam ter nas matérias, perceber também o conhecimento que eles tinham de como é realizada a avaliação na disciplina de educação física (níveis introdutório, elementar e avançado) e também perceber que colegas eles escolheriam se tivessem de fazer grupos e se precisassem de ajuda em diferentes matérias e porquê.

Na apresentação, além das regras de funcionamento também foi feita a explicação de como era realizada a avaliação na disciplina de educação física e quais as diferentes matérias em que podem ser avaliados (2JDC; 1 ginástica; 1 Dança e 2 outras). O tema da avaliação da disciplina não ficou fechado na apresentação sendo que era objetivo realizar o método do teste, re-teste sobre os critérios incorporados na área dos conhecimentos.

Para realizar o planeamento da 1ªetapa é fundamental a escolha dos grupos e o professor tem de ter capacidade de organizar de tal forma que os alunos não se sintam excluídos, que promovam situações que os permita evoluir e em grupos em que não existam conflitos, preferencialmente e sempre que possível os alunos com mais capacidade devem passar mais tempo em grupos homogéneos e os alunos com mais dificuldade devem passar mais tempo em grupos heterogéneos (Bom et al., 1992).

Para a criação de grupos estabeleci critérios. O primeiro foi que os grupos teriam de ser heterógenos, tanto no género como na nota de EF do ano anterior, o segundo critério estabelecido passou por definir/ identificar os líderes da turma, e com a ajuda do professor da turma anterior, este trabalho ficou facilitado. Os alunos que foram identificados como líderes

apresentavam as melhores notas nos anos anteriores e revelaram capacidade de ajudar e liderar um grupo.

O terceiro critério passou por uma procura dos alunos que necessitavam de maior apoio e, tal como no primeiro ponto, as notas anteriores, estiveram na base desta escolha, incluindo também alunos novos na escola ou mesmo alunos com necessidades especiais.

O quarto critério escolhido foi a afinidade entre os alunos, este ponto só se tornou viável com a ajuda do professor do ano anterior e também pela realização de questionários na primeira aula, onde perguntas como “Refere quatro colegas que gostarias de fazer equipa? Porquê?” e “Refere dois colegas que escolherias para te ajudar a melhorar? Porquê?” foram determinantes (Apêndice 1).

Por último, selecionei o critério dos alunos que eram incompatíveis em anos anteriores, ou seja, alunos que nos anos anteriores ou não tinham o comportamento adequado em aula ou tiveram alguma discussão com outro colega.

Grupo	A	B	C	D	E	F
Líderes	VT	RS	TG	CT	FC	PM
dificuldades +	TR; AA; RM	CL, DF	MC, RDC	CZ,	FAA, RC	SD
Afinidades/Apoios	RP	AC, GP	PP	JK, GB	TM	FA, GR

Tabela 6 Aulas com 6 grupos (composição)

Grupo	A	B	C	D
Líderes	VT, CT	RS, AC	TG, FC	PM
dificuldades +	TR, DF, AA, R	SD, RC, CL	FAA, MC	CZ, RDC, DF
Afinidades/apoios	GP, GR	TM, FA	PP, RP	JK, GB

Tabela 7 Aulas com 4 grupos (composição)

Optei por formar os grupos desta forma logo na primeira etapa porque facilita quando não se conhece a turma e porque foi uma forma de preparar a 1ª etapa (avaliação inicial) pensando na mesma como uma etapa de aprendizagem e por isso foi necessário proporcionar aos alunos condições favoráveis de aprendizagem, principalmente para os alunos com mais fragilidades que logo desde o início do ano começaram a cooperar com colegas que os podiam ajudar.

Durante o planeamento da primeira etapa é importante perceber que a altura e o tempo de realização das diferentes matérias é influenciado pelo roulement e pelas limitações de cada espaço, mas antes das aulas começarem é possível definir as situações de avaliação de cada matéria de modo a que depois seja só encaixar no horário disponível. Na etapa de avaliação inicial optei por iniciar com exercícios de nível introdução por não se justificar a realização de exercícios de nível elementar depois de analisar o nível global da turma.

Segundo Comédias (2012) citando vários autores os jogos fornecem um autêntico contexto para a avaliação porque permitem observar todos os aspetos do jogo importantes, ou seja, os aspetos ofensivos, defensivos e jogo sem bola e por isso na avaliação inicial as situações de jogo formal e situações de jogo reduzido são essenciais para determinar se os alunos cumprem os objetivos de aprendizagem, porque são as situações onde existem um conjunto de características específicas que têm de ser cumpridas, principalmente ao nível da tomada de decisão e do espírito de equipa, uma vez que apenas nestas situações pode existir situações com oposição e/ou cooperação que é impossível de serem observadas em exercícios analíticos.

Nesta etapa para completar as situações de jogo, em aula, os aquecimentos eram planeados de forma a irem ao encontro das componentes técnicas das matérias que iam ser abordadas, através de jogos lúdicos ou analíticos, como por exemplo, o jogo da apanhada com drible (os alunos a apanhar têm de driblar uma bola) ou a realização de circuitos.

No quadro abaixo encontram-se as situações de avaliação escolhidas e os critérios do nível introdução, bem como os espaços onde foram realizadas cada matéria.

Situação de avaliação	Objetivos pretendidos	Espaços
Andebol (5x5 em campo reduzido, com bola afável):	-Progressão no campo; -Muitos golos, na sequência de remates em salto não protagonizados - Aluno: -Conhecimento de regras básicas; -Pega e armação de braço; -Enquadramento após receção; -Decidir quando rematar ou passar; -Rematar em salto; -Desmarcar-se à distância de passe; -Reconhecer-se como defesa acompanhando o adversário.	4 e 5

Basquetebol (3x3 em campo reduzido, com duas tabelas):	-Progressão no campo; -Muitos cestos na sequência de lançamentos na passada não protagonizados Aluno: -Conhecimento de regras básicas; -Enquadramento após receção; -Decidir quando passar ou, conforme a situação, lançar parado ou na passada; -Desmarcar-se à distância de passe; -Participação no ressalto. -Reconhecer-se como defesa acompanhando o adversário.	3 e 4
Futebol (4x4, espaço amplo)	-Dispersão e ocupação racional do espaço (não estar tudo em cima da bola e em cima uns dos outros) -Bola em campo durante tempo significativo; -Alguns remates. Aluno: -Decide corretamente quando passar, driblar ou rematar; -Conhecimento de regras básicas; -Enquadramento após receção; -Gesto técnico base realizado corretamente; -Desmarcar-se à distância de passe; -Reconhecer-se como defesa acompanhando o adversário. -Conseguir manter a posse de bola	5
Voleibol (2+2. Rede a 2m.)	-Bola muito tempo no ar (mínimo de 2 toques por equipa); -Maioria dos toques realizados em passe; Aluno: -Serve por baixo colocado; -Deslocamento para o ponto de queda da bola; -Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo; -Regras básicas (rotação, número de toques, transporte).	1 e 3
Dança (Merengue, Foxtrot, rumba quadrada)	-Execução dos passos dentro do ritmo da música; -Demonstração de conhecimento para dançar os passos de homem e mulher.	1, 2 ,3, 4 e 5

Badminton (1+1 em campo reduzido)	-Volante muito tempo no ar; -Batimentos, sobretudo, em clear. Aluno: -Deslocamento para o ponto de queda do volante; -Pega da raquete (pega firme, tipo aperto de mão); -Serviço por baixo; -Posição básica fundamental; -Conhecimento das regras básicas.	1
Ginástica de Solo	-Garantir a execução dos critérios de êxito de cada movimento/elemento gímico; -Combinar em sequências os elementos gímicos de nível Introdução;	1 e 2
Ginástica acrobática	-Garantir a execução dos critérios de êxito de cada movimento/elemento gímico; -Combina numa coreografia (com música e sem exceder dois minutos), a par e trios	1 e 2
Testes do FITescola	Atingir os valores de zona saudável	1, 2, 3, 4, e 5

Tabela 8 situações de avaliação

De realçar na tabela 8, a presença da ginástica de solo que não é avaliada no 10º ano, mas foi realizada para aferir as limitações dos alunos na matéria e perceber se as mesmas poderiam interferir na prática da ginástica acrobática, antecipando a criação de grupos heterogéneos.

Aula	1	2	3	4	5
Espaço	2	3	3	1 e 3	5 e 4
Matérias	Aula de apresentação; Questionário; Avaliação e regras	Aula de reforço da ideia das regras e avaliação	Basquetebol (3x3) Objetivo: Receber e enquadrar com o cesto	Voleibol (2+2) Obj.:Jogo de cooperação com serviço em passe e apenas com utilização de passe e manchete; realizar 6 transposições	Futebol (4x4)Obj.:Manter a bola dentro do campo
			Voleibol (2+2) Só com passe realizar 6 transposições com 2 toques obrigatórios	Badminton (1+1) Obj.: Pega na raquete, e apenas usando o clear e em jogo de cooperação realizar 8 transposições	Andebol (5x5) Obj.: Muitos remates principalmente em salto e pega e armação
		Avaliação de conhecimentos	Resistência Treino no percurso da milha, objetivo de realizar o percurso sem parar	Basquetebol (3x3) Obj.: Incidir sobre a desmarcação e a mão-alvo	Basquetebol (3x3) + (2x2+ joker) + lançamento na passada; Obj.: Lançamento na passada, decidir corretamente quando passar, driblar ou lançar e desmarcações
				Dança-Merengue Obj: primeiros 18 tempos, entrada na música	Área dos conhecimentos

Aula	6	7	8	9	10
Espaço	1	1	1	3 e 1	3
Matérias	Teste força abdominal, extensões de braços, teste flexibilidade de ombros	Voleibol (2+2) Obj: Com serviço por baixo, passe e manchete realizar 8 transposições	Teste do vaivém	Basquetebol (3x3) Obj.: Ressalto	Teste da milha
		Ginástica de solo Realizar rolamento à frente e atrás, roda, flexibilidade e equilíbrio		Voleibol (2+2) Obj.: 10 transposições	
		Aptidão física Resistência Obj.: Preparar os testes de capacidade aeróbica		Badminton (1+1) Obj.: Deslocamento e jogar com o volante alto facilitando a tarefa do colega, 12 transposições	
		Futebol (4x4) Obj.: Ocupação racional dos espaços	Verificar peso e altura	Dança- Rumba quadrada Obj.: Passo base e progressivo e entrada na música	
		Andebol (5x5) Obj.: reconhecimento como defesa e enquadrar se entre alvo e baliza		Ginástica de solo Sequência com os elementos de nível introdução que os alunos conseguem fazer	
		Dança-rumba quadrada Passo base e passo progressivo			

Aula	11	12	13 (reserva)
Espaço	2	4 e 2	4
Matérias	Ginástica de solo+ ginástica acrobática Obj.: Iniciação ao trabalho em pares e trios com pequenas coreografias com elementos de ligação	Andebol (5x5 + 3x1) Obj.: Decidir corretamente quando passar, driblar e rematar	Basquetebol
			Andebol
	Dança – Rumba quadrada Obj.: Volta e contra-volta	Dança- Rumba Quadrada Obj.: Junção de todos os passos e entrada na musica	
		Senta e alcança; Impulsão Horizontal	

Tabela 9 Plano 1ªetapa

Estes quadros representam o planeamento da 1ª etapa e as cores ajudam a perceber a continuidade de cada matéria, percebendo-se que todas as matérias seriam abordadas várias vezes como assim exige o planeamento por etapas. O planeamento inicial foi ajustado ao espaço que tive disponível ao longo das semanas.

Como referido anteriormente, as situações de avaliação foram preferencialmente em jogo formal, logo a condicionante criada pelo espaço foi maior, devido aos tamanhos que o espaço deve ter para respeitar as condicionantes da situação de jogo de cada matéria.

Durante a etapa da avaliação inicial, decidi que os estilos de ensino mais utilizados fossem a tarefa, o ensino recíproco e o comando. O estilo tarefa foi utilizado maioritariamente em situações de jogo formal de modo a ajudar na avaliação das potencialidades dos alunos. O estilo de ensino recíproco foi utilizado de forma que os alunos conhecessem os critérios de cada matéria e que entre eles percebessem o que já faziam nas diferentes matérias. Por último o estilo de comando foi utilizado na fase inicial do ensino dos passos de cada dança, depois passando a ser um líder da dança a ajudar os colegas a aprender os passos, de modo a facilitar a observação e gestão de outros exercícios.

Em relação aos testes de aptidão física decidi que só se faziam a partir da 3ª semana de modo que os alunos recuperassem a capacidade física perdida nas férias e de modo que coincidissem com o planeado pelo departamento de fazer os testes em conjunto, mas também para que na fase inicial as minhas aulas não fossem em situações de teste, o que normalmente cria uma situação de pressão para o aluno.

Como explicado no plano anual, nesta etapa a maior preocupação não foi a área dos conhecimentos. Foi planeado apresentar e explicar nesta etapa os critérios de avaliação da disciplina, que eram considerados pelo departamento como integrantes desta área, e abordar

com os alunos alguns dos princípios de treino, durante a realização de exercícios de aptidão física.

1.4.3 Balanço da 1ª Etapa

Do professor

A função de professor apesar de nova para mim, foi facilitada pelo facto de ser treinador, o que faz com que já tenha alguma experiência na área do planeamento e na relação com jovens e principalmente porque me fez desenvolver capacidades de adaptação na falta de alunos em aula e em situações de exercício menos conseguida.

O primeiro contacto com a turma é um momento complicado pois torna-se fundamental criar uma boa impressão aos alunos. De referir que o facto de nas primeiras aulas os colegas estagiários estarem presentes permitiu ter maior segurança neste processo, tanto pela confiança existente, como o facto de salvaguardarem alguma situação que não esteja a correr bem devido a estar a dar atenção a outra estação.

A minha estratégia numa fase inicial e dependendo do espaço, foi abordar matérias em que sentisse mais segurança de modo que não mostrasse fragilidades aos alunos, mais concretamente na dança e ginástica. De referir que para melhorar a minha capacidade em aula optei por questionar, observar e participar em aulas de outros professores para observar questões de organização, lecionação das matérias que tinha dificuldade e também para observar a relação professor-aluno.

Indo ao encontro das dificuldades nas matérias referidas anteriormente, e a pedidos dos estagiários, realizaram-se formações com alguns professores do departamento em matérias, como por exemplo, a dança e o basquetebol.

Em relação aos aspetos do AGIC, nesta fase senti necessidade de melhorar em relação à gestão, na observação e controlo da aula na totalidade, melhorando a capacidade para observar e registar o nível dos alunos mantendo o feedback nas diferentes estações. Sobre a instrução a minha maior preocupação foi o ciclo do feedback, ou seja, ser mais específico e mais preciso no tempo de dar o feedback de forma a ajudar o aluno, escolher melhores e mais motivantes exercícios para os alunos que se encontram em espera. Segundo Mota (1989), o feedback tem a função motivadora, de reforço e de motivação. A qualidade do feedback depende da capacidade pedagógica do professor e está relacionada com a capacidade do professor de detetar erros e características dos alunos, momentos mais indicados para dar o feedback e tipo de reação ao erro cometido. E por isto, em relação ao clima senti que tinha de melhorar o feedback de

forma a valorizar as prestações dos alunos, aumentando os elogios, principalmente em alunos com mais dificuldades.

Questões organizacionais

A par das questões de organização a avaliação inicial marca as primeiras aulas do processo de estágio. A avaliação inicial foi feita maioritariamente em situação de avaliação formal, mas por opção neste período de 6/7 semanas comecei a realizar situações mais reduzidas e começando assim a corrigir certos aspetos críticos nas diferentes matérias. Observando as dificuldades existentes nas situações de jogo formal, foi necessário utilizar situações reduzidas para permitir avaliar, mas também treinar/aperfeiçoar as habilidades e competências das diferentes matérias (Carvalho, 1994).

Comecei a ir alterando o tipo de aquecimento realizado em aula olhando para as dificuldades e os diferentes objetivos que tinha para a turma, ou seja, necessitei de realizar aquecimentos competitivos (estafetas) para perceber se os níveis de competitividade afetavam o empenho dos meus alunos, realizei aquecimentos com trabalho técnico nas diferentes matérias (apanhada com drible, jogo do mata por equipas, etc.) e ainda aquecimentos com aptidão física, preparando os testes de aptidão física e começando assim também o processo de trabalho para o longo do ano nesta área.

O facto do corta-mato se realizar no 1º semestre implica que eu tenha tido uma preocupação em que os meus alunos se adaptassem a este tipo de esforços realizando algumas vezes, treino de resistência tanto em percursos planos como em percursos com diferentes altimetrias.

Dos alunos

A minha turma nesta fase não levantou problemas a nível disciplinar, nem em questões organizacionais, sendo que o único aspeto a apontar neste sentido foi o facto de demonstrarem desinteresse em algumas matérias e por isso a minha opção de começar a colocar objetivos desafiantes e colocar competitividade.

Logo através dos questionários e através da aula de apresentação percebi que na sua opinião, os rapazes sentiam dificuldades nas matérias de ginástica e dança e as raparigas sentiam mais dificuldades nos JDC.

Nome	AA	AC	CL	CZ	CT	DF	FA	FC	FAA	GR	GB	GP	JK	MC	PM	PP	RP	RC	RDC	RS	RM	SD	TM	TR	TG	VT
Matéria																										
Andebol	I	E	I	I	E	I	I	E	I	I+	E		I+	I	E	?	I+	I	I	I+	I	I	E	I	E	I+
Basquetebol	I	I+	I	I	?	I	I	E	I	I+	I+	I+	I	I	E	I	I+	I	I	I+	I	I	I	I	I+	I+
Futebol	I	I	I	I	E	I	E	I+	I	I	I+		I+	I	I	I	E	I	I	E	I	I	I	I	E	E
Voleibol	I	I+	I	I	E	I	I	E	I	E	I	E	I	I	E	I	I	I	I	I+	I	I	I	I	E	I
Acrobática																										
Solo		I	I	I	I	I	I	I	I	I	I		I	E	I	I	I	E	I	I	E	I	I	I	I	I
Badminton											E		E												I+	I+
Sociais	E	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I		I	E	I	I	I	I	I	I	E	I	I	E	I	I
Resistência																										
Força																										
Flexibilidade																										

Tabela 10 Dados da avaliação inicial (Nível que devem trabalhar)

Aluno	Idade	Vai-ven	Milha	Milha FZS	Resistência	Extensão de braços	Abdominais	Flexibilidade de ombros	Flexibilidade de membros inferiores	Flexibilidade	Peso	Altura	IMC
AA	16					20	35	SS			49	1,63	18,443
AC	15	59	07:56			15	70	SS	30/30		93,5	1,88	26,454
CL	15	15	13:20	13:02		8	27	SS	23/24		77	1,63	28,981
CZ	15	29				18	31	SS			52	1,58	20,830
CT	15	75	07:00			24	59	SS	14/17		60	1,68	21,259
DF	18	42				11	29	SS			43	1,6	16,797
FA	15	71	07:10			29	68	SS	02/07/		53	1,72	17,915
FC	15	62	07:33			20	80	NS	07/05/		66	1,82	19,925
FAA	16	34	08:52	09:00		17	34	SS			54	1,65	19,835
GR	15	55	08:07			12	47	SS	0/1		62	1,79	19,350
GB	15	45	09:30			21	51	SS	/10/15		67	1,66	24,314
GP	18		08:50			F			18/22				
JK	15	53	07:40			15	54	SS	2/4/		43	1,69	15,055
MC	15	24	11:45	11:20		F		SS	18/20		62	1,64	23,052
PM	15	59	07:35			20	80	SS	14/13		57	1,73	19,045
PP	15	40	08:20			6	57	SS	6/5/		73	1,8	22,531
RP	15	55	07:00			6	70	NS	8/9/		53	1,74	17,506
RC	15	25	11:20	10:40		18	43	SS			47	1,61	18,132
RDC	15	33	11:00	11:30		8	50	SS	/10/13		56,5	1,8	17,438
RS	15	90	07:02			26	56	NS	17/15		37	1,56	15,204
RM	15	32	10:50			15	44	SS	22/24		48	1,6	18,750
SD	18	13	11:40					SS			61	1,6	23,828
TM	15	45	09:43			18	55	SS	15/19		75	1,78	23,671
TR	15	25	11:00	10:22		16	49	NN			82	1,68	29,053
TG	15	89	07:15			13	80	SS	15/12/		64	1,77	20,428
VT	15	90	06:50			38	80	SS	20/20		51	1,68	18,070

Tabela 11 Dados da avaliação inicial (Aptidão física)

As tabelas acima (Tabela 10 e 11) representam os dados obtidos da etapa da avaliação inicial. Na primeira encontram-se as diferentes matérias, tendo optado por registar com 3 tipos de opção. O I representa os alunos que ainda não cumpriam o nível e por isso iriam trabalhá-lo. O I+ representava alunos que nesta etapa mostravam capacidades de nível I com alguma inconsistência, mas que rapidamente alcançariam o nível I e por isso poderiam começar a

trabalhar no nível E. Os alunos que aparecem na tabela com nível E são alunos que já cumpriam o nível I e que trabalharam ao longo do ano o nível E.

Em síntese, depois de realizar a avaliação inicial, os alunos AC, CT, FC, GB, PM, RP, TG e VT demonstraram um bom nível em diversas matérias, possibilitando a sua escolha como alunos líderes e apoios dos colegas, permitindo a realização de situações de exercício em grupos heterogéneos com o objetivo de desenvolver as capacidades dos alunos com mais dificuldades. De referir também as alunas MC, RM e RC que apesar de não serem alunas com desempenho elevado em diversas matérias, demonstraram um nível acima da média da turma na matéria de ginástica, tornando-se fundamentais para ajudar os colegas na matéria mais crítica da turma que era a ginástica.

Numa situação mais difícil em relação ao sucesso na disciplina de EF encontravam-se os alunos CL, CZ, RC, RDC, RM e SD que ainda necessitavam de trabalhar no nível I na maioria das matérias e encontrando-se longe de cumprir o mesmo. Conversei com eles de modo a alertar para as suas dificuldades e perceber quais as matérias que se sentiam melhor, para em conjunto definir as prioridades na etapa seguinte.

Em relação a área da aptidão física, destacar positivamente os alunos RS, TG e VT que estiveram bem acima dos valores pretendidos e destacar os alunos CL, RC, RDC, SD e TR que se encontravam muito longe dos valores de referência da zona saudável, principalmente na capacidade aeróbia (vaivém ou milha).

De realçar dois casos especiais, que levantaram maiores dúvidas na avaliação inicial e consequentemente na definição da próxima etapa. A aluna AA que devido a uma lesão tinha uma participação reduzida na aula e o aluno GP que apesar de apresentar boas capacidades em diferentes matérias faltou muitas vezes, dificultando a definição de potencialidades.

A avaliação inicial é o processo de recolher dados para elaborar o plano da turma e estabelecer metas e objetivos para o final do ano (Carvalho, 1994). Em baixo encontram-se os objetivos específicos definidos pelos PNEF e os objetivos de final de ano que foram planeados de forma a irem ao encontro das potencialidades dos alunos.

Objetivos Específicos (PNEF)

- 1) Todos os alunos conseguirem cumprir, nos jogos desportivos coletivos, nível introdução em dois dos quatro jogos desportivos coletivos;
- 2) Todos os alunos conseguirem cumprir, em dança, pelo menos nível introdução;
- 3) Todos os alunos conseguirem cumprir, em ginástica acrobática, pelo menos o nível introdução;
- 4) Todos os alunos conseguirem cumprir, em badminton, pelo menos o nível introdução;
- 5) Todos os alunos conseguirem cumprir os valores da zona saudável de aptidão física;
- 6) Todos os alunos cumprirem cumprir, em orientação, pelo menos o nível introdução;

Objetivos de final de ano

Voleibol

Alunos com mais dificuldade (AA, CL, CZ, FAA, RC, RDC, SD):

1. Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente dois a três toques de dedos (passe) por equipa os alunos realizam 8 transposições de rede. Sempre que possível a equipa deve ser composta por um aluno com mais dificuldades e outro com menos;

Alunos com dificuldades (DF, MC, PP, RM, TM, TR):

1. Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente três toques por equipa, os alunos realizam 12 transposições de rede. As equipas são compostas por alunos de nível semelhante;

Alunos com menos dificuldades e alunos Apoio (AC, CT, FA, GR, GB, GP, JK, PM, RP, RS, TG, VT):

1. Em jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, verifica-se a dinâmica dos 3 toques, a finalização é intencional e existe bloco. A pontuação é ajustada consoante os critérios prioritários nos diferentes momentos; (nível elementar)

Andebol

Alunos com mais dificuldade (AA, CL, CZ, DF, FAA, MC, RC, RDC, RM, SD, TG):

1. Jogo formal 5x5 onde o aluno decide corretamente quando passar, rematar ou driblar, remata em salto, pega e armação adequada, reconhece-se como defesa e desmarca-se a distância de um passe.

Alunos com menos dificuldade (CT, FA, GR, GP, JK, PM, PP, RP, RS, TM, TG, VT):

1. Jogo formal 5x5 em apenas uma baliza observa-se o trapézio ofensivo com circulação de bola objetiva e com o intuito de atacar a baliza;

7. 5x5 verifica-se o trapézio ofensivo com circulação da bola e marcação de controlo por parte dos alunos em processo defensivo;

Alunos Apoio: AC, GB, FC

Futebol

Alunos com mais dificuldades (AA, CL, CZ, DF, FAA, MC, RC, RDC, RM, SD):

1. 3x3+Joker, o Joker pode ser um aluno apoio, de forma a garantir linhas de passe mais eficazes. Observa-se por parte dos alunos desmarcação à distância de passe, gesto técnico do remate, capacidade de manutenção da posse de bola sem pressão e reconhecimento como defesa.

Alunos com poucas dificuldades (CT, FC, GR, JK, PM, PP, TM, TR)

1. Numa situação de jogo formal de 4x4 observa-se por parte dos alunos desmarcação à distância de passe, gesto técnico do remate, capacidade de manutenção da posse de bola sem pressão e reconhecimento como defesa.

Alunos Apoio (FA, GB, RP, RS, TG, VT)

1. Numa situação de jogo formal de 5x5 observa-se por parte dos alunos marcação individual, capacidade para manter a posse de bola sob pressão.

Basquetebol

Alunos com muitas dificuldades (AA, CL, CZ, DF, FAA, MC, RC, RDC):

1. Em situação de 2x2+joker, observa-se desmarcação e muitos lançamentos;

2. Em situação de 3x3, sem drible, os alunos conseguem fazer lançamentos perto do cesto ou na passada;

Alunos com dificuldades (FA, GR, GB, GP, JK, PP, RP, RS, TM, TR, TG, VT):

1. Em situação de 3x3 os alunos cumprem lançamento na passada, desmarcação à distância de passe, reconhecem-se como defesas, participam no ressalto.

Alunos apoio (AC, CT, FC, PM)

Danças Sociais

Todos os alunos

1. Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível introdução, incluídas nos critérios de avaliação do AEA: 10º Ano – merengue, foxtrot e rumba quadrada

2. Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível elementar, incluídas nos critérios de avaliação do AEA: 10º Ano –foxtrot ou rumba quadrada e salsa

3. Criação de grupos de ensino da dança, ou seja, três grupos, três danças.

Durante um período por definir esses três grupos trabalham apenas uma dança que depois terão de ensinar aos colegas.

Alunos Apoio (AA, RM, MC, TR)

Ginástica Acrobática

Aumento progressivo do número de habilidades a desenvolver em sequência, e todos os elementos têm de passar pelas figuras apresentadas (Pares e trios).

Alunos com dificuldades (CL, CZ, FAA, RP, RDC, SD)

1. Execução de cinco figuras de nível I e realização de elementos de ligação em sequência.

Alunos com menos dificuldades e alunos Apoio (AA, AC, CT, DF, FA, FC, GR, GB, GP, JK, MC, PM, PP, RC, RS, RM, TM, TR, TG, VT)

1. Execução de duas figuras nível I e de três figuras de nível E e realização de elementos de ligação em sequência

Orientação

Todos os alunos

1. Realização de uma prova de Orientação na escola, com mapa e cartão de controlo, individual, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente. Sistema de pontuação sem erros, e o critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.

Badminton

1. Em jogo 1x1 num campo de badminton, os alunos deslocam-se e posicionam-se corretamente de modo a devolver o volante, utilizando os diferentes tipos de batimento e jogam de forma ofensiva. A pontuação é ajustada consoante os critérios prioritários nos diferentes momentos.

Alunos Apoio (GB, JK, TM)

De referir que os alunos definidos como alunos apoio eram alunos que naquele momento já cumpriam parte do nível elementar ou já cumpriam na totalidade o nível elementar.

1.5 2ª Etapa

1.5.1 Escolha de Prioridades

Na etapa das prioridades é importante a criação de critérios para estabelecer as prioridades para cada aluno. Estabeleci como prioridade principal o sucesso escolar dos alunos na disciplina, por isso a partir desta ideia e olhando para o plano anual, é possível observar que as subáreas definidas como outras, preferencialmente devem ser abordadas no 2º semestre, deixando assim as prioridades para os jogos desportivos coletivos, a dança e a ginástica.

O 2º critério passou pela possibilidade de o aluno, em caso de ter o sucesso escolar garantido pelas capacidades já adquiridas, começar a trabalhar no nível acima, de modo que o seu intervalo de nota seja superior. Existem alguns aspetos que tive em conta, não como critério, mas sim como condicionante, como por exemplo, as instalações, as condições do material e os espaços de aula que tive disponível durante as 8 semanas da etapa. A maior preocupação foi a matéria de ginástica, que sendo uma das matérias mais críticas, era desejável ser realizada em todos ou quase todos os espaços, o que na ESPAV era impossível devido a impossibilidade de deslocar o material de ginástica para os espaços exteriores, decidindo que sempre que estivesse num espaço interior realizasse ginástica.

Outra condicionante que tive em atenção, foram os alunos muito bons que apresentavam apenas uma dificuldade, o que faz com que tenha a preocupação de não os colocar apenas a realizar essa matéria ou a ajudar os colegas nos exercícios de aprendizagem, e por isso nesta etapa das prioridades, os alunos bons realizaram situações de ensino de nível elementar de modo a mantê-los em situações desafiantes e motivadoras.

A partir destes critérios e condicionantes estabeleci as prioridades representadas na tabela abaixo.

Resistência	Força	Futebol	Voleibol	Andebol	Nível E	
FAA	AC	GB	AA	FA	Voleibol	Futebol
CL	GR	JK	CL	DF	AC	TG
RC	JK	PP	CZ	MC	FC	RP
RDC	PP	TM	DF	RDC	GB	RS
SD	RDC	GR	FAA	RM	GP	FA
TR	TG		MC	CZ	PM	
MC	RP		RC		CT	
GP			RM		VT	
			SD			
			TM			
			TR			

Tabela 12- Prioridades dos alunos

Como referido anteriormente os alunos prioritários nesta etapa foram os alunos que se encontravam em perigo de não ter sucesso escolar e por isso encontram-se representados mais vezes na tabela em cima. Os alunos que trabalharam resistência e força, principalmente de braços, eram alunos que no momento não se encontravam na zona saudável dos testes de aptidão física realizados na avaliação inicial.

A matéria de ginástica acabou por ser uma prioridade para toda a turma porque a avaliação inicial permitiu concluir que o nível era baixo, na ginástica de solo, e porque os alunos em todo o seu trajeto escolar nunca tinham abordado a ginástica acrobática.

Como referi anteriormente é fundamental os alunos com mais dificuldades passaram mais tempo em situações de matérias que tenham mais sucesso ou que prefiram fazer e por isso antes de começar a etapa perguntei aos alunos que tinham dificuldades nos 4 JDC, os dois que eles preferiam abordar.

O basquetebol além de não ser escolhido pelos alunos, decidi não o incluir na etapa das prioridades porque era a matéria onde os alunos demonstraram menos potencialidades comparando com os outros 3 JDC. Outra condicionante para a não inclusão do basquetebol na etapa das prioridades, foram os espaços de aula disponíveis durante as UD, que eram

maioritariamente no espaço 1 (Ginásio 1) e no espaço 5 (sintético), onde as características dos espaços apontam para a realização dos outros JDC.

1.5.2 Objetivos da 2ª etapa

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
V o l e i b o l	1 (Nível I)	AA, CL, CZ, FAA, RC, RDC, SD	1. Numa situação de 4 jogadores sem rede conseguem:
			Deslocar se para o ponto de queda da bola
			Dar continuidade ao jogo
	2 (Nível I)	DF, MC, PP, RM, TM, TR	2. Em jogo 2+2 com rede os alunos conseguem:
			Dar continuidade ao jogo
			Realizar toque de dedos ou manquete
			Deslocar se para o ponto de queda da bola
	3 + Apoios (Nível E)	AC, CT, FA, FC, GR, GB, GP, JK, PM, RP, RS, TG, VT	A equipa é composta por um aluno com mais dificuldades e outro com menos
Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
A n d e b o l	1 (Nível I)	AA, CL, SD	1. Numa situação frente à frente realizam:
			Armação do braço
			Pega adequada
	2 (Nível I)	CZ, DF, FAA, MC, RDC, RM, TR	2. Numa situação de 1xGR e de 2xGR realizam:
			Remate em salto
			Desmarcam-se à distância de passe
	3 (Nível I)	FA, GP, JK, PM, PP, RP, RS, TM, TG	1. Numa situação de 3x1+GR conseguem:
			Remate em salto
			Enquadram-se com a baliza
			Decidir corretamente quando passar, driblar e rematar
	Apoios	AC, FC, GB	2. Numa situação de jogo formal de 5x5 conseguem:
			Cumprir os critérios de nível I
			Reconhecer se como defesas e realizar marcação Individual
Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
F u t e b o l	1 (Nível E)	CT, FC, GR, JK, PM, PP, TM, GB	1. Numa de 5x5+1 conseguem:
			Manter a bola sobre pressão
		FA, RP, RS, TG, VT	1. Numa situação de 5x5 conseguem:
			Manter a bola sobre pressão
			Desmarcação de rutura e de apoio
			2. Cooperar com os colegas

Tabela 13 JDC Objetivos 2ª etapa

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
Ginástica Acrobática	1	Todos	1.Execução de três figuras de nível I e realização de elementos de ligação em sequência.
Corfebol	1	Todos	1.Em situação de 2x2 + 1 conseguem: Realizar desmarcação à distância de passe Realizar muitos lançamentos
Orientação	1	Todos	1.Numa situação em contexto escolar, a pares, conseguem: Encontrar e preencher todos os pontos Realizar o percurso sem erros
Badminton	1	Todos	1.Numa situação de 1+1 conseguem: Deslocar se corretamente e para o ponto de queda do volante Realizar o clear e o lob

Tabela 14 Outras objetivos 2ªEtapa

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
Resistência	1	CL, FAA, GP, RC, RDC, SD, TR, MC, GP	1. Realiza 8 minutos de corrida sem parar o movimento 2. Realiza 10 minutos de corrida sem andar 3. Realiza os tempos necessários no teste da milha no FITescola
Força MS	2	AC, GR, JK, PP, RDC, TG, RP	1. Realiza circuitos de aptidão física e tabatas sem precisar de parar 2. Realiza as repetições exigidas pelos testes FITescola
Aptidão física	3	Restantes	1. Cooperar com os colegas e manter ou melhorar a sua capacidade física

Tabela 15 Aptidão física Objetivos 2ªetapa

Objetivos pessoais (Investimento Pessoal)

Nesta etapa das prioridades defini aspetos que queria melhorar na minha intervenção. Em relação ao clima, nesta etapa o foco foi melhorar a relação com os alunos, melhorar o clima motivacional em aula, aumentar os elogios, dar feedbacks mais precisos e uteis para o desenvolvimento do aluno.

Em relação ao empenho em aula tive o desafio de planear aulas que aumentassem a motivação, competitividade e intensidade das aulas. A intensidade em aula foi uma preocupação pessoal porque permite a melhoria da aptidão física dos alunos (Jacinto et al., 2001).

Outro dos meus focos foram os 2/3 alunos que faltavam ou chegavam mais vezes atrasados, e o meu objetivo foi perceber o motivo e tentar arranjar formas de os motivar a comparecer e a ter pontualidade na disciplina de educação física.

Nesta etapa quis melhorar a minha capacidade de comunicação e de explicação de situações com alunos específicos. Assim, foi importante explicar aos alunos bons e muito bons

qual a sua importância para o desenvolvimento das capacidades dos colegas e o porquê de cada aluno estar a trabalhar cada matéria.

No sentido de desenvolver as minhas aptidões como professor continuei a observar aulas de outros professores da escola de modo a retirar ideias tanto da relação com os alunos como de situações de aprendizagem, desenvolvimento de espírito crítico e perceber formas de resolver problemas que acontecem pontualmente.

1.5.3 Plano

A fase das prioridades é a segunda etapa do planeamento por etapas durante o ano letivo. Esta fase é planeada segundo os dados obtidos da etapa da avaliação inicial e decidi que teria 8 semanas (11 de novembro-19 janeiro). Esta decisão teve como base a necessidade de terminar esta fase de aprendizagem antes da interrupção letiva de modo a realizar situações de jogo formal permitindo confirmar os dados obtidos através da avaliação formativa, atribuindo assim as classificações antes das reuniões de avaliação (3-7 fevereiro).

Nesta etapa a prioridade para o professor tem de ser os alunos com mais dificuldade e deve criar condições e situações de aprendizagem para que os alunos tenham condições para se aproximarem ao máximo do sucesso escolar na disciplina, principalmente nas matérias em que já têm maior capacidade permitindo assim que consigam experimentar o sucesso (Bom, 2018).

A partir desta ideia, a tabela representada em baixo indica os alunos com mais dificuldades, ou seja, alunos que não cumpriam o nível I em várias matérias, os alunos bons que eram alunos que tinham facilidade em dois jogos desportivos coletivos e por isso quando necessário também poderiam servir de apoio e os alunos muito bons eram alunos bons em quase todas as matérias exceto ginástica. Identificar e dividir os alunos nestas categorias facilitou o planeamento da etapa das prioridades pois permitiu-me perceber quais os alunos que teriam de ter mais atenção e quais os alunos que podiam ajudar ao desenvolvimento dos colegas, não deixando também eles de trabalhar no seu processo de aprendizagem.

O trabalho realizado nesta etapa foi realizado através da utilização de dois tipos de grupos, ou seja, grupos heterogéneos onde os alunos com mais dificuldade trabalharam principalmente com alunos muito bons com o intuito de possibilitar e criar condições para que o jogo se desenvolvesse e grupos homogéneos onde trabalharam os alunos bons e muito bons com o intuito de trabalhar num nível mais avançado de aprendizagem e para permitir/criar condições e situações de aprendizagem adequadas.

Alunos +dificuldade /prioridades			Alunos Bons	Alunos muito bons	
AA	RDC		FA	AC	VT
CL	RM		GR	CT	
CZ	SD		JK	FC	
DF	TR		RS	GP	
FAA	TM		GB	PM	
MC	RC			RP	
PP				TG	

Tabela 16- caracterização dos alunos

1ªUD

Unidade Didática nº: 1							
AE Alvalade		Aulas previstas: 8 (12 tempos)				Data início:	
João Trindade		Etapa: Prioridades				Data fim: 6/12	
Matérias: Aptidão física, Dança, Ginástica Solo/Acrobática, Voleibol, Andebol e Futebol							
Partes	Matérias	Exercícios	Grupo	Exercícios	Grupo	nº de	Espaços
Inicial	Aptidão Física e habilidades técnicas	Tabata , circuitos de condição física, exercicios de passe	2 e 3 (por vezes 1)	Corrida de resistência	1		1,2,3,4,5
F u n d a m e n t a l	Voleibol	1 > 4 alunos manter a bola no ar sem cair; 2 > 2+2 com rede;	1, 2 e 3	1> 2x2; 2 >3x3	3	5	1,3, 4 e 5
	Futebol	1 > Meinhos; 2 > 4x4 + 2 apoios fixos + GR; 3> 4x4 + GR	1			6	3,4 e 5
	Andebol	1> Exercícios analíticos de passe e remate; 2> 1XGR e 2xGR; 3>3x1+GR; 3x3 +GR condicionado	1 e 2 e 3	1>3x2+GR; 2> 3x3+apoios fixos+GR; 3> 4x4 + Gr	3	6	3,4 e 5
	Ginástica Solo + iniciação Gin. Acrobática	Realizar em sequência Rol. Frente e Rol. atrás com plano inclinado, roda e um elemento de flexibilidade e equilíbrio;	Todos			2	1 e 2
	Area dos conhecimentos	Explicação e esclarecimento de duvidas sobre os critérios ; Teste e re-teste; realização ate 100% nos resultados	Todos			1 realização de teste (10')	1 e 2
	Corta-mato	1 >Realização de 6 voltas ao campo sem parar; 2 >Realização de duas voltas à escola	1(resistência)	1>Realização de duas voltas à escola com um percurso com diferentes inclinações; 2 >Realização de 3 voltas à escola	Restantes	3	3,4 e 5
	Dança	Consolidação da rumba quadrada;	Todos			4	1,2,3,4,5
Final	Alongamentos, reflexão	Alongamentos	Todos	Perceber dificuldades, resumo da aula e preparação da aula seguinte	Todos		1,2 3,4 e 5

Tabela 17—1ª UD

Acima encontra-se a primeira UD da etapa das prioridades (até 6 dezembro). A fase inicial/aquecimento foi composta por exercícios de dois tipos, um de aptidão física (tabata, circuito ou estafetas) ou um exercício para desenvolvimento técnico numa determinada matéria (apanhada com drible, mata, etc). Apesar de estar relacionado com as finalidades da EF, Cunha

e Rodrigues¹ consideram que o domínio do desenvolvimento destas capacidades, especialmente da força, não tem sido um objetivo dos profissionais de EF (Almeida, 2012).

Esta tipologia de exercício foi escolhida porque no contexto da EF, citando Almeida, “... o importante é desenvolver a força muscular com um treino suficiente e correto, ou seja, adequado às reais capacidades e necessidades de força dos alunos, procurando sempre respeitar estas linhas de orientação metodológica” e citando Rodrigues², “... as atividades lúdicas (exercícios em forma de jogo que contemplem a utilização de pequenas sobrecargas, jogos de força e de luta, estafetas e circuitos) representam uma forma de treino adequada porque permitem cumprir o propósito integrador da atividade” (Almeida, 2012, p.25).

A diferença para utilizar uma ou outra prendeu-se pela preocupação de quando se realiza uma atividade de aptidão física ter-se em conta o que pretendemos para o resto da aula, ou seja, Caldeira (2019) referiu que se o exercício de AF for antes da parte fundamental é porque há interesse em realizar o resto da aula sobre fadiga (aula de consolidação de aprendizagens), durante a parte fundamental se há interesse/necessidade de não impor toda a fadiga num só momento (aulas com alunos obesos) e após a parte fundamental se não houver interesse em realizar a aula sobre fadiga. A partir do referido anteriormente foi planeado que nas aulas em que o objetivo fosse realizar aprendizagem de uma matéria, optaria por exercícios de desenvolvimento técnico e nas aulas em que os alunos realizaram atividades que já conheciam e tinham algum sucesso optaria por realizar exercícios de aptidão física na parte do aquecimento.

A parte fundamental foi distribuída por 4 prioridades (Futebol, Andebol, Ginástica e voleibol) emparelhadas preferencialmente voleibol + ginástica (espaço 1) e futebol + andebol (espaço 4 e 5) devido às potencialidades dos espaços referidos.

¹ Cunha, A. (1996). Desenvolvimento da Força na Aula de EF: um estudo em alunos do 7º ano de escolaridade. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (FCDEF-UP) para a obtenção do grau de mestre, Porto

Rodrigues, M. A. (2000). O Treino da Força nas Condições da Aula de EF: Estudo em Alunos em ambos os sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (FCDEF-UP) para a obtenção do grau de mestre, orientada por António Teixeira Marques, Porto

² Rodrigues, M. A. (2000). O Treino da Força nas Condições da Aula de EF: Estudo em Alunos em ambos os sexos do 8º ano de escolaridade. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (FCDEF-UP) para a obtenção do grau de mestre, orientada por António Teixeira Marques, Porto

Nesta etapa nos JDC as situações de aprendizagem foram principalmente em situação de superioridade numérica adaptada ao nível dos alunos com a possibilidade de pontualmente integrar exercícios analíticos.

O espaço 2 devido a impossibilidade de utilização de bolas, foi prioritariamente definido para a ginástica, enquanto o espaço 3, devido as suas características foi dividido entre futebol, voleibol e andebol.

Na criação da UD tive dois critérios em consideração, o primeiro passou por assegurar a realização das matérias prioritárias para os alunos e o segundo foi manter o ecletismo nas aulas de EF. Para que o segundo critério fosse assegurado, a matéria de dança foi acrescentada a UD mas apenas sendo lecionada nas aulas de 90 minutos de forma a não retirar tempo de prática as prioridades.

Analisando a UD é possível perceber que foi planeado a realização de mais aulas com a matéria de dança do que de ginástica, mas isso deveu-se a limitação dos espaços para a realização da ginástica, ao contrário da dança que podia ser abordada em qualquer espaço da escola.

Para esta etapa, analisando o plano anual, estava também pensado o início da abordagem a área dos conhecimentos, que na ESPAV se começa pelo conhecimento dos alunos sobre a avaliação e critérios da disciplina de EF.

Os critérios foram abordados na aula e foram disponibilizados em suporte digital juntamente com testes modelo. A estratégia planeada para a avaliação da área dos conhecimentos foi a do teste-re-teste, ou seja, os alunos teriam de ter 100% e repetiriam o nº de vezes até que isso acontecesse. Esta forma de teste é semelhante a ideia de Khan (2015) que refere que não se deve passar a matéria seguinte sem o aluno adquirir todo o conhecimento da matéria dada porque isso pode fazer com que na matéria seguinte ele tenha ainda mais dificuldades.

Outra data que influenciou esta etapa, foi o corta-mato escolar (18 dezembro), onde a minha preocupação foi criar estímulos em aula semelhantes ao esforço que iriam encontrar no corta-mato.

Aulas	1 (17)	2 (18)	3 (19)	4 (20)	5 (21)	6 (22)	7 (23)	8 (24)
Dia	14/nov	15/nov	21/nov	22/nov	28/nov	29/nov	05/dez	06/dez
Espaço	4	3 e 4	5	5	1	1	3	3
Matérias	Aptidão física							AF
	C-Mato	Dança	C-Mato	Dança		Dança	C-Mato	Dança
	Futebol				Voleibol			
	Andebol				Ginástica		Andebol	Futebol
		Voleibol		Voleibol				Conhecimentos

Tabela 18- Plano etapa prioridades (1ª fase)

O planeamento em cima representa o plano da primeira UD da etapa das prioridades e permite ver as vezes que cada matéria iria ser abordada. Cada cor representa uma matéria e permite observar que existia continuidade na realização de todas as matérias exceto da ginástica devido aos espaços definidos pelo roulement.

De forma a organizar toda a informação acerca da UD realizei um plano de aula para cada espaço em que refiro grupos, exercícios e tempo para cada rotação. Os grupos, exercícios e tempo de exercício permitem perceber as prioridades dos alunos e assim perceber qual a diferenciação realizada, diferenciação que é fundamental para o desenvolvimento dos alunos nesta etapa.

Heacox (2006) definiu diferenciação como o processo de “alterar o ritmo, o nível ou o género de instrução que o professor pratica, em resposta às necessidades, aos estilos ou aos interesses de cada aluno”. Um professor que consiga utilizar o processo do ensino diferenciado é um professor que facilita a aprendizagem e é um professor que colabora com os alunos. E para que isso aconteça o professor deve fornecer e prescrever oportunidades de aprendizagem diferenciadas, organizar os alunos durante as atividades de aprendizagem e usar o tempo de maneira flexível (Heacox, 2006, p.10).

Nos planos de aula em baixo representados, planeei diferenciado o tipo de exercícios para o nível dos alunos. Organizei os alunos com mais dificuldades em grupos heterogéneos para que existisse a possibilidade dos alunos mais fortes (alunos que já se encontrem em condições de trabalhar nível E) os ajudarem no processo de aprendizagem e coloquei os alunos mais fortes preferencialmente em grupos homogéneos. Em relação ao tempo e olhando como base para uma aula de 45 minutos, os alunos ao longo da UD encontrar-se-iam mais tempo nas tarefas que iriam ao encontro das suas dificuldades permitindo que evoluíssem mais.

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 1						
AE Alvalade		Aulas previstas: 2			Data início: 11 /11	
João Trindade		ESPAÇO 1			Data fim: 6/12	
VOLEIBOL ,GINÁSTICA e APTIDÃO FÍSICA						
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo	Alunos /Grupos	Situações de exercício 2ªrotação	Tempo
Aquecimento	Todos	Tabata + Exercicios competitivos (estafetas)				15
Fundamental	Grupos heterogéneos : AA, CL, CZ, DF, FAA, MC, RM, SD/ (+) FA, GR, RS, RP, TG	Voleibol 2+2 apenas com passe e manchete; Alunos que se encontram de fora realização passe entre si (3 campos) Alunos + dividem se pelas equipas	12	Grupos heterogéneos + grupos homogéneos: AC, FC, GB, PM, CT, VT, GP, JK/ (-) RC, TR, TM, RDC	Voleibol 3 campos: 1 campo 3x3 ou 2x2 grupo homogéneo; 2 campos 2+2, jogadores menos aptos são dividos pelas 4 equipas jogando assim com um mais apto; Jogadores mais aptos vão trocando com a situação de 4x4	4+4+4
	Trabalho individual: AC, FC, GB, PM, CT, VT, RC(+), TR, TM, PP, RDC, GP, JK	Ginástica de solo: Trabalho técnico e realização de sequência (Rol. À frente e atrás, roda, flexibilidade e equilibrio)	12	Trabalho individual: AA, CL, CZ, DF, FAA, MC(+), RM(+), SD, FA, GR, RS, RP, TG	Ginástica de solo: Trabalho técnico e realização de sequência (Rol. À frente e atrás, roda, flexibilidade e equilibrio)	12
Final	Todos	Alongamentos e reflexão acerca da aula				5

Tabela 19- Plano espaço 1

Este plano de aula foi definido para o espaço 1. O exercício de aquecimento tinha como objetivo que os alunos trabalhassem a aptidão física e também situações de competitividade que permitiriam aumentar a intensidade da aula que era um dos objetivos desta etapa.

Sendo que o espaço 1, nesta etapa, seria preferencialmente utilizado para as matérias de voleibol e ginástica dividi a turma em dois grupos. Sendo a matéria de ginástica prioritária para toda a turma, o voleibol foi a matéria diferenciadora, ou seja, separei os alunos que iam trabalhar o nível I em dois grupos e juntei a cada um, os alunos que já eram bons a voleibol sendo que no 2º grupo ficaram aqueles que iriam trabalhar o nível E no voleibol de modo a que fosse possível fazer, ao mesmo tempo e no mesmo grupo, situações de cooperação e de competição de modo a que os alunos de nível E também jogassem em grupos homogéneos promovendo assim a sua aprendizagem.

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 1						
AE Alvalade		Aulas previstas: 3			Data início: 11 /11	
João Trindade		ESPAÇO 3			Data fim: 6/12	
Aptidão física, Futebol, Andebol e voleibol						
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo	Alunos /Grupos	Situações de exercício 2ªrotação	Tempo
Aquecimento	TODOS	60" Skipping + 30" extensões de braços + 50" agachamentos + 15" fundos + 50" abdominais x2				10
Fundamental	FAA, CL, RC, SD, GP, MC, TR, RDC	Aptidão aerobia: corrida continua e técnica de corrida	18			
	FA, RM, CZ, AC (+), GB (+), PM (+), FC (+), PP, DF	Andebol 3x1+ GR Trabalho por vagas, sendo que um dos alunos (+) integra sempre uma das vagas	18	TG, RP, RS, JK, TM, GR, CT, FA, GP, VT	Futebol 3x2+ Gr Competição com contagem do numero de golos de cada tripla	10
	AA, TG, RP, RS, JK, TM, GR, CT , VT	Voleibol 4x4 com serviço, passe e manchete	18	MC, RM, CZ, AC (+), GB (+), PM (+), PP, DF, FAA, CL, RC, SD, TR, RDC, AA, FC (+)	Voleibol 2+2 com passe, manchete e serviço por baixo. Alunos (+) são divididos pelas duplas	10
Final	Todos	Alongamentos e reflexão acerca da aula				5

Tabela 20- Plano espaço 3

Este plano repetiu se sempre que na 1ª UD das prioridades os alunos tiveram aula no espaço 3. Neste espaço planeei segundo as diferentes possibilidades do espaço e segundo as prioridades dos alunos. O grupo dos alunos mais aptos realizou voleibol nível elementar numa primeira fase e depois realizou futebol também numa situação de nível elementar.

Depois existia mais um grupo que numa primeira fase se encontrava dividido em dois. Um grupo que necessitava de treinar a capacidade aeróbia e um grupo que trabalhava andebol. Numa segunda fase, como neste grupo todos tinham como prioridade voleibol, trabalharam todos essa matéria (AF+ Andebol). Tanto no voleibol como no andebol juntaram-se alunos fortes nesta matéria que iam trocando com outros alunos que se encontravam na situação de nível E de Voleibol e Futebol.

Escola Secundária Padre António Vieira			
Unidade Didática nº: 1			
AE Alvalade		Aulas previstas: 2	Data início: 11 /11
João Trindade		ESPAÇO 4	Data fim: 6/12
Aptidão física, Futebol, Andebol e voleibol			
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo
Aquecimento	TODOS	5' Corrida continua+ 30" extensões de braços + 30" agachamentos + (1+1) 2' prancha	10
Fundamental	CL, CZ, DF, MC,AC (+),RDC, RM,SD,TR,TM,RC,FC (+),PMC(+),FA	Andebol 3x1+ GR Trabalho por vagas, sendo que um dos alunos (+) integra sempre uma das vagas ; Exercício adicional de passe para pega e armação do braço	20
	Grupo homogéneo (E) PP, GR, JK, RS, GB, CT, GP, RP, TG, VT	Futebol 3x2 + Gr ; competição para ver numero de golos	20
Final	Todos	Alongamentos e reflexão acerca da aula	5

Tabela 21-Plano espaço 4

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 1						
AE Alvalade		Aulas previstas: 2			Data início: 11 /11	
João Trindade		ESPAÇO 5			Data fim: 6/12	
Futebol, Andebol e voleibol						
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo	Grupo	Situações de exercício 2ª rotação	Tempo
Aquecimento	1 e 2 Andebol	Andebol Apanhada com bola	12	1 (Futebol)	Futebol Caça Bolas	12
Fundamental	CL, CZ, DF, MC,AC (+) ,RDC, RM,SD,TR,TM,RC, FC (+),PM (+)	Andebol 3x3+ GR (só defendem 2 alunos 3x1) Trabalho por vagas, sendo que um dos alunos (+) integra sempre uma das vagas ; Exercício adicional de passe para pega e armação do braço	16	PP, GR, JK, RS, GB, CT, GP, RP, TG, VT, FA	Andebol 3x3 com apoios fixos + Gr	8
	Grupo homogéneo (E) PP, GR, JK, RS, GB, CT, GP, RP, TG, VT, FA	Futebol 4x4 e 5x5	16	CL, CZ, DF, MC,AC (+) ,RDC, RM,SD,TR,TM,RC,FC (+),PM (+)	Futebol 3x3+GR+ 2jokers	8
Final	Todos	Alongamentos e reflexão acerca da aula				5

Tabela 22- Plano espaço 5

Os planos de aula realizados no espaço 4 e 5 eram semelhantes por serem espaços em que preferencialmente se realizava futebol e andebol com a diferença de que, no espaço 4 existia apenas um campo e no espaço 5 existiam 2.

No espaço 4 as aulas começavam com um circuito de aptidão física enquanto no espaço 5 começava com exercícios de desenvolvimento técnico tendo em atenção a prioridade dos alunos (andebol ou futebol).

Na parte fundamental nos dois espaços existiam dois grupos, um de andebol e outro de futebol sendo que no espaço 4 só existia uma baliza para cada matéria logo decidi realizar

uma situação reduzida enquanto no espaço 5 optei por uma situação de jogo condicionada e/ou reduzida.

No espaço 4 os alunos realizavam apenas a matéria relacionada com as suas prioridades enquanto no espaço 5 realizavam mais tempo a sua prioridade, mas passando pela outra matéria para continuar a desenvolver as suas capacidades porque era fundamental garantir que todos os alunos continuavam o seu desenvolvimento nas diferentes matérias sempre que possível.

Como é possível observar no planeamento existem algumas atividades pontuais que teriam de ser realizadas (preparação corta-mato, área dos conhecimentos) e ainda a matéria de dança que como referido seria realizada nas aulas de 90 minutos mantendo assim uma educação física eclética, sem prejudicar as prioridades dos alunos. A estratégia planeada foi nas aulas de 90 minutos substituir a parte final do 1º tempo e o aquecimento/parte inicial do plano do 2º tempo por uma das atividades acima referidas.

O planeamento das aulas foi feito pensando numa aula de 45 minutos porque segundo o roulement em vigor na escola existia uma mudança de espaço a cada 45 minutos e por isso não fazia sentido planear aulas por espaço de 90 minutos, o que por outro lado, também facilitava que nas aulas de 90 minutos os alunos passassem por todas as suas matérias prioritárias, visto que se as aulas fossem no espaço 1 e 3 poderiam fazer ginástica, voleibol e futebol/andebol.

Apesar de o roulement estar pensado para que não existissem aulas em espaços com as mesmas características, no meu caso isso acontecia, o que fez com que por vezes tivesse de aumentar o tempo para a rotação dos alunos ou aproveitasse para colocá-los a fazer outra matéria.

Outra estratégia que defini tendo em conta a limitação de espaços de ginástica foi sempre que as condições climatéricas impossibilitem a realização de aulas no exterior tentaria realizar ginástica visto ser uma prioridade da turma.

1.5.4 Balanço da 1ª UD

Um dos focos principais nesta UD foram as matérias de andebol e futebol, sendo que como definido nos objetivos a maior preocupação foram as execuções técnicas e a capacidade de os alunos decidirem corretamente quando passar, driblar ou rematar.

Nos dois JDC (futebol e andebol) optei por começar por situações de jogo formal e situações de jogo condicionado e/ou reduzido optando maioritariamente por situações de

superioridade numérica (expressiva, principalmente 3x1). Estas situações de exercício possibilitaram aos alunos mais tempo e espaço de decisão e também um maior número de execuções técnicas promovendo assim também o desenvolvimento das mesmas.

Citando Tani³, “realizar um movimento desligado do contexto, sem uma leitura do envolvimento, não caracteriza uma habilidade.” O jogador deve melhorar e aprender as suas habilidades na presença de colegas e de adversários de modo a perceber melhor o porquê da aplicação desses movimentos tornando-se importantes para a realização posterior de exercícios analíticos pois promovem o conhecimento do jogo e mostram aos alunos o propósito da ação técnica que depois iriam trabalhar isoladamente (Tavares & Casanova, 2015, p.66).

No andebol foi possível observar melhoria nos três grupos, principalmente na tomada de decisão e nas ações fundamentais para a realização do passe como a armação do braço e a pega adequada. Nos alunos que faziam parte do grupo 1 e 2 era essencial melhorar a sua ação de passe e receção de bola porque comprometia todo o jogo, e através de situações de aquecimento de passe entre pares e exercícios lúdicos de apanhada com bola, foi possível melhorar esses aspetos críticos sendo que os alunos AA, CL, SD e RDC ainda necessitavam de na próxima UD melhorar um pouco por ainda revelarem dificuldades para receber a bola. Ainda em relação a estes dois grupos, destacar a pouca evolução da aluna CZ por faltar inúmeras vezes.

Como referido anteriormente, nesta UD foi abordada a tomada de decisão por todos os grupos, sendo que como era expectável, os grupos 1 e 2 apresentaram mais dificuldade. O tema foi abordado em situações de vagas de 3x1 sendo que de modo a facilitar a aprendizagem coloquei os alunos apoio a cooperar com esses grupos e limitei a ação do defesa de modo a existir uma maior facilidade na receção da bola e mais tempo para tomar a decisão adequada, tendo um maior foco de feedback nesse aspeto.

Existindo uma melhoria na tomada de decisão, uma maior continuidade das jogadas com finalização e conseqüentemente uma redução dos remates protagonizados foi possível perceber que existia uma grande dificuldade na realização do remate em salto em todos os elementos do grupo 1 e 2 principalmente devido aos alunos mostrarem receio na realização do salto e por realizarem o salto apenas na vertical.

³ Tani, G. (2008). Equivalência motora, variabilidade e graus de liberdade: desafios para o ensino dos jogos desportivos. In F.Tavares, A.Graça, J.Garganta & I.Mesquita (Eds.), Olhares e contextos de performance nos jogos desportivos (pp.85-92). Faculdade de Desporto, Universidade do Porto

Na matéria de futebol, optei pela realização de rabias com o intuito de melhorar as ações de passe e receção e de situações de vagas de 3x2 de modo a aperfeiçoar a tomada de decisão. Sendo que o futebol era matéria prioritária apenas para os alunos mais aptos não foi necessário utilizar situações de superioridade expressiva nas vagas. Nas aulas realizadas no espaço 5 foram realizadas situações de jogo formal sendo que nessa situação, os alunos FC, JK, PM, PP e TM revelaram mais dificuldades devido ao espaço de jogo e também a pressão mais individual que lhe limitou o tempo disponível para pensar e realizar a ação técnica corretamente. Posto isto foi necessário utilizar a solução de recurso já pensada no planeamento da UD que foi uma situação de 4x4 com apoios interiores ou exteriores e com aumento do campo. Esta estratégia foi pensada com o intuito de permitir mais tempo de decisão e execução aos alunos com mais dificuldades.

Sendo de modo geral, o futebol a prioridade para os mais aptos e o andebol a prioridade para os menos aptos, a minha maior preocupação foi intervir no andebol.

Na modalidade de voleibol, uma das estratégias iniciais foi a colocação de um objetivo relacionado com os passes realizados sem deixar a bola cair com o intuito de colocar um desafio aos alunos, e principalmente estimular os alunos mais aptos que iriam cooperar com os colegas. Este objetivo foi ajustado ao longo da UD e sempre tendo em conta o grau de sucesso dos alunos.

Nesta UD todos os alunos realizaram a matéria de voleibol, dependendo do nível, as situações foram de nível I ou nível E. Os alunos do grupo 1 e 2 realizaram situações sem rede apenas com o objetivo de sustentar a bola e com rede em situações de 2+2 sendo que foi necessário que o primeiro e terceiro toque fosse dado por alunos mais aptos de forma a permitir que o jogo fosse mais fluido. Os alunos AA, CL, CZ, FAA, RC, RDC, SD, MC e RM mostraram grandes dificuldades nas duas situações devido a errada execução do passe, escolha da ação técnica e pela pouca movimentação.

Os alunos do grupo 3 realizaram nesta UD cooperação com os outros grupos, situações de 2x2 e 3x3. Os alunos CT, FA, JK, RP, RS e TG mostraram alguma dificuldade inicial em realizar os 3 toques sendo necessário colocar essa condicionante na realização dos jogos.

As dificuldades existentes no grupo 1 e 2 mostraram a importância da formação de grupos heterogéneos mostrando ser essenciais para a observação de um jogo de voleibol e a continuação essencial na UD seguinte.

Como referido anteriormente, foi fundamental neste processo de aprendizagem dos alunos com mais dificuldade a integração de alunos mais aptos nos exercícios permitindo que

as situações de jogo reduzido e formal fluíssem. Esta ideia é fundamental para os alunos menos aptos evoluírem e por isso é fundamental a integração em grupos heterogéneos de forma a terem ajuda de outros alunos (Comédias, 2019).

Na Ginástica, nesta UD, o objetivo era recuperar elementos da ginástica de solo que poderiam ser importantes na ginástica acrobática. Neste sentido os alunos realizaram os elementos de nível I e alguns de nível E e foi necessário a introdução de algumas ajudas materiais para alguns alunos que demonstraram mais dificuldade numa fase inicial. Como a matéria de ginástica acrobática iria ser uma novidade para toda a turma, tentei perceber quais os alunos com mais capacidade na ginástica de solo com o intuito de definir líderes na formação dos grupos para a ginástica acrobática (MC, DF, VT, AA, RM, RC e FC).

Na matéria de dança, o objetivo para esta UD passava pela consolidação da rumba quadrada e na minha opinião foi bem conseguido. Em aula a estratégia utilizada passou pela utilização do estilo comando em ‘dance line’ e depois passou por momentos a pares sendo que os momentos em que os alunos demonstraram mais dificuldade para adquirir, foi o momento de entrada na música sendo que para contornar essa dificuldade fui alterando os pares e colocando quem sabia, com quem não sabia. De destacar os alunos AA, CZ, DF, RM e FA que rapidamente perceberam os passos e foram colocados em pontos estratégicos para os colegas imitassem na fase de ‘dance line’.

Aulas	1 (17)	2 (18)	3 (19)	4 (20)	5 (21)	6 (22)	7 (23)	8 (24)
Dia	14/nov	15/nov	21/nov	22/nov	28/nov	29/nov	05/dez	06/dez
Espaço	4	3 e 4	Corredor	1/Corred.	1	1	3	3
Matérias		Aptidão física	Voleibol		Greve		AF	
	C-Mato	Dança				C-Mato	Dança	
	Futebol		Ginástica			Voleibol		
	Andebol					Andebol	Futebol	
		Voleibol					Conhecimentos	

Tabela 23- Matérias abordadas por aula na unidade didática

Nesta primeira UD da etapa das prioridades das 8 aulas inicialmente planeadas apenas 4 foram realizadas como estava previsto, sendo que em três delas tive de alterar devido as condições meteorológicas e outra não se realizou devido a uma greve. Quando os espaços exteriores não se encontram em condições, a solução encontrada pelo departamento, era juntar as turmas aos espaços disponíveis e normalmente acontecia que se nenhum professor fosse para

uma sala de aula, ficavam três turmas num único ginásio o que torna bastante complicado a realização de uma aula, tanto pelo espaço disponível como pelo número de alunos ser excessivo.

Um professor tem de estar preparado para as possíveis adversidades e por isso é bastante importante que para cada aula exista mais de um plano, e esse foi o tipo de abordagem que eu utilizei nesta fase, principalmente quando sabia que ia estar num espaço exterior. Lopes e Silva (2015) referiram que um professor eficaz é um professor que é capaz de improvisar e alterar as estratégias que utiliza para responder ao contexto de aula e por isso uma das soluções que encontrei para a dificuldade da partilha de espaços foi a realização de um plano alternativo onde a aula se realizava no corredor.

Nesta UD realizei duas aulas neste espaço indo ao encontro da ideia que um professor tem de ter a capacidade de tornar todos os espaços, espaços de aula, sem que desrespeite as regras da escola e sempre com as devidas preocupações de segurança dos alunos.

Nestas aulas lecionadas no corredor as matérias abordadas foram a ginástica, a aptidão física e a dança. Como referido anteriormente, uma das prioridades da turma era a ginástica, e como referi no planeamento da etapa sempre que tivesse disponibilidade e sempre que fosse possível iria adaptar a aula para que essa matéria fosse trabalhada. Já a dança surgiu devido a impossibilidade de realizar as outras matérias estabelecidas (JDC) como prioridade principalmente devido as limitações do espaço.

Com todas as limitações existentes, na minha opinião estas aulas permitiram continuar a explorar as possibilidades dos alunos e conseguir trabalhar com eles a criatividade e autonomia de trabalho tanto na dança como na ginástica com a criação de novas coreografias e sequências.

O facto de ter alterado o que estava programado no início da etapa levou a que a própria organização das aulas para a próxima unidade didática sofresse alterações principalmente ao nível da dança, onde os alunos foram colocados em grupos e a partir dessas aulas no corredor começaram a criar uma coreografia avaliada no final do primeiro semestre. Uma estratégia que comecei a usar depois desta UD foi a criação de uma apresentação no final de aula criando assim um desafio aos alunos e aumentado assim o empenho dos mesmos.

Sendo uma solução de recurso, tinha também as suas limitações, visto que o corredor era um dos caminhos para os balneários e por isso nem sempre foi possível realizar a aula no corredor. Quando a única possibilidade era juntar turmas no ginásio 1 realizou-se um torneio de 4x4 de voleibol em que a minha turma estava organizada em grupos heterogéneos. O facto

de ter de me juntar a outro professor no espaço, faz com que seja necessário adaptar-me às limitações do espaço e também ao planeamento realizado pelo professor.

A realização destes torneios teve um lado positivo para os alunos mais aptos no voleibol, que puderam jogar com um nível mais elevado e assim ter estímulos que na turma normalmente não conseguem ter, mas por outro lado não foi benéfico para os alunos com dificuldades no voleibol pois tiveram pouco sucesso nas ações, apesar de estarem a jogar em equipas heterogéneas, reforçando assim a ideia de que as aulas no corredor proporcionavam um complemento importante para as prioridades dos alunos.

Na minha opinião o ideal seria existir um complemento com os dois espaços, ou seja, os alunos que estavam a trabalhar o nível E do voleibol jogarem no torneio de 4x4 e os outros alunos trabalharem as matérias de dança e ginástica.

Uma das outras áreas da EF também foi a abordada nesta UD, a aptidão física. A aptidão física além de ser prioridade para alguns alunos, também deve ser planeada/estimulada com os alunos que já se encontram dentro da zona saudável de modo a manter ou melhorar.

Em relação a resistência, as situações utilizadas para aquecimento lúdicos e por vezes nas situações de desenvolvimento técnico proporcionaram que os alunos tivessem em atividade de forma interrupta 10 a 15 minutos, juntando a isto também as situações de andebol e futebol que foram planeadas para serem realizadas de forma continua e intensa proporcionando um esforço aeróbico (Jacinto et al., 2001)

Os alunos CL, FAA, GP, RC, RDC, SD, TR e MC (fora da zona saudável na aptidão aeróbia) realizaram também situações de corrida continua de 8 a 12 minutos com o intuito de simular condições semelhantes ao teste da milha. O objetivo nesta UD para estes alunos, o de conseguir aguentar o tempo sem parar, foi atingido.

Esta UD serviu também para realizar a preparação dos alunos para o corta-mato tendo sido realizados alguns momentos de corrida continua com percursos diferenciados tanto no trajeto como na oscilação de altimetria.

A força foi trabalhada a partir de exercícios HIIT (tabata) e de circuitos de condição física. Métodos de treino HIIT produzem melhorias na capacidade cardiorrespiratória e composição corporal e os exercícios em circuito aumentam a eficiência em EF, desenvolvendo principalmente a força geral (Costigan et al., 2015; Almeida, 2012).

Como se sabe apesar de existir uma idade mais adequada para o desenvolvimento de cada capacidade, temos de ter em consideração que nem todos os alunos se encontram com o mesmo desenvolvimento morfológico, fisiológico e psicológico e por isso é fundamental ter

em atenção a individualidade de cada aluno e proporcionar situações de exercício que promovam o desenvolvimento de cada um (Almeida, 2012). Os tempos de descanso foram reduzidos com o intuito de promover também o trabalho de resistência.

Durante as atividades foi necessário ajustar exercícios para uma adaptação mais fácil com o intuito de reduzir as paragens aumentando a intensidade, e dei mais atenção durante estas tarefas aos alunos fora da zona saudável na força (AC, GR, JK, PP, RDC, TG e PP).

A velocidade também foi estimulada através de situação de estafetas/corridas lúdicas por equipas com partida dada através de diferentes estímulos (palmas, assobio, etc.) e com diferentes formas de deslocamento promovendo também o desenvolvimento da coordenação e força.

A capacidade abordada com menos profundidade foi a flexibilidade tendo sido realizado no final da aula alongamentos estáticos ou estáticos assistidos a pares. Apesar de não ter sido abordada com muito foco, segundo Silva⁴, ao realizar trabalho de força com a maior amplitude possível, também melhoramos a flexibilidade (Almeida, 2012).

As decisões tomadas em relação ao desenvolvimento das capacidades condicionais/físicas foram realizadas tendo em consideração a fase sensível do desenvolvimento de cada uma, resistência (12-17), força resistente (11-12 e 15-17), força máxima (15-17), velocidade (8-13) e flexibilidade (6-10) (Almeida, 2012).

Nesta 1ª UD como planeado, foi realizado a avaliação da área dos conhecimentos (apêndice 5), onde os resultados não foram os melhores, mas o processo foi explicado na próxima unidade didática.

Depois de já conhecer melhor os meus alunos e olhando para os diferentes temas propostos pelo documento das aprendizagens essenciais, defini como objetivo do 2º semestre abordar temas relacionados com a aptidão física e saúde e mais concretamente a influência da atividade física no sucesso escolar e a importância da alimentação. Escolhi estes temas porque o 1º estava relacionado com a preocupação expressa no projeto da direção de turma e o 2º pelas variadas vezes que observei os alunos a consumir ‘fast food’ e pela quantidade de vezes que os alunos não tomavam o pequeno-almoço antes das aulas.

⁴ Silva, R. M. (2000). Caracterização do esforço e efeitos induzidos pela prática de actividades de academia na Aptidão Física e no Auto-Conceito Físico. Dissertação apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física (FCDEF-UP) para a obtenção do grau de doutoramento, Porto

1.5.5 Plano

2ªUD

Escola Secundária Padre António Vieira							
Unidade Didática nº: 2							
AE Alvalade		Aulas previstas: 6 (9 tempos)					Data início: 9
João Trindade		Etapa: Prioridades					Data fim: 17/1
Matérias: Aptidão física, Dança, Ginástica Solo/Acrobática, Voleibol, Andebol, Futebol, Corfebol e Orientação							
Partes	Matérias	Exercicios	Grupo	Exercicios	Grupo	nº de vezes realizada	Espaços
Inicial	Aptidão Física e habilidades técnicas	Tabata , circuitos de condição física, exercicios de passe	2 e 3 (por vezes 1)	Corrida de resistência	1		1,2,3,4,5
Fundamental	Voleibol	1 > 4 alunos manter a bola no ar sem cair; 2 > 2+2 com rede;	1, 2 e 3	1> 2x2; 2 >4x4	3	1	1,3, 4 e 5
	Futebol	1 > 3x2+gr; 2> 4+4+joker + GR; 3 > 5x5	1			3	3,4 e 5
	Andebol	1> Exercícios analíticos de passe e remate; 2> 2xGR; 3>3x2+GR	1 e 2 e 3	1>4x3+GR; 2> 5x5	3	3	3,4 e 5
	Gin. Acrobática	Coreografia com 3 figuras de nível I	Todos			5	1 e 2
	Area dos conhecimentos	Teste e re-teste; realização ate 100% nos resultados	Todos				1 e 2
	Orientação	1> Pares registo de 10 pontos sem tempo; 2> Pares registo de 10 pontos em menos de x minutos	Todos			3	3,4 e 5
	Corfebol	1> Exercício analítico de lançamento; 2> 2x2 + joker	Todos			1	1
	Dança	Coreografia de grupo livre com integração de rumba quadrada	Todos			4	1,2,3,4,5
Final	Alongamentos, reflexão	Perceber dificuldades, resumo da aula e preparação da aula anterior	Todos				1,2 3,4 e 5

Tabela 24- Unidade didática nº2

Como referido anteriormente existiram bastantes condicionantes na realização da unidade didática anterior, por isso a 2ª UD sofreu poucas alterações. As matérias que foram abordadas na primeira UD foram planeadas também nesta unidade, utilizando os mesmos grupos porque as prioridades mantiveram-se e porque os grupos utilizados na UD anterior resultaram. De forma que os alunos tivessem muita repetição nesta fase de aprendizagem nos JDC apenas acrescentei um exercício de andebol onde quis aproximar os alunos da situação de jogo, mas mantendo a superioridade. De referir que nesta UD, o objetivo era que os alunos passassem mais tempo em situações de avaliação formal de modo a confirmar os dados da avaliação formativa de modo a atribuir nota no final do semestre.

Em relação à matéria de dança, como a matéria de rumba quadrada já tinha sido lecionada, o objetivo passou a ser os alunos construírem uma coreografia com os passos da rumba quadrada (base, progressivo e volta-contravolta).

O foco da ginástica passou a ser a ginástica acrobática por ser a matéria que conta para a avaliação do 10º ano e a ginástica de solo ficou relegada para segundo plano sendo abordada apenas se algum aluno viesse a precisar de trabalho mais específico para realizar um elemento de ligação necessário para a sequência de ginástica acrobática.

Nesta UD foi necessário acrescentar duas matérias que ainda não tinham sido abordadas no presente ano letivo que foram a orientação e o corfebol. Esta necessidade surgiu de uma má interpretação, tanto dos estagiários como do professor orientador, relacionada com a transformação do plano anual em semestres e com a coincidência da etapa das prioridades acabar no final do 1º semestre, existindo assim a necessidade de lecionar e avaliar as matérias que compõem a avaliação da disciplina (2JDC+1Gin+1Dança+2Outras).

No início tínhamos decidido que as matérias da área Outras a abordar no ano letivo seriam a orientação e o badminton, porém por deterioração do material ao longo do primeiro semestre tivemos de trocar o badminton pelo corfebol. De modo a salvaguardar as notas dos alunos ficou decidido que seriam contabilizadas as notas que foram possíveis aferir da matéria de badminton. Por não terem sido lecionadas na etapa e UD anterior, na 2ª UD as matérias foram abordadas num contexto de introdução e avaliação inicial e na UD seguinte planeadas para serem abordadas com mais profundidade. De referir que nesta etapa pedimos para se voltar a marcar os pontos de orientação da escola.

Na área da aptidão física ficou decidido que até ao final do primeiro semestre os alunos que não se encontram na zona saudável ou se encontram perto do exigido nos testes de aptidão física repetiriam os mesmos, mais concretamente os testes relacionados com a força e com a aptidão aeróbia.

Acerca da aptidão física surge uma crítica ao definido pelo departamento. Definido desde o início do ano, estava que um aluno para estar apto na área da aptidão física necessitava apenas de estar apto num teste de força, aptidão aeróbia e flexibilidade, logo derivado a este critério existiu uma grande facilidade para atingir o sucesso e os valores não demonstraram a verdade em relação ao estado físico do aluno e limitam o professor na sua ação visto que, por exemplo, estando todos os alunos aptos no teste dos abdominais, nenhum estaria fora da zona saudável na componente da força, mas sendo forças distintas (avaliadas no teste dos abdominais e extensões de braços), seria pertinente distinguir entre força abdominal e força dos membros

superiores e por isso o meu foco na realização dos teste de extensões de braços para os alunos fora da zona saudável.

O primeiro teste da área dos conhecimentos foi realizado e as notas apresentadas (apêndice 5 e 6) segundo o processo escolhido do re-teste fazem com que apenas um aluno não precise de o realizar novamente. Nesta fase disponibilizei aos alunos o teste realizado com as respostas corrigidas e com sugestão de resposta. Como definido inicialmente o teste iria ser realizado novamente na UD e repetido as vezes necessárias até que todos os alunos tivessem 100% de modo que se encontrem aptos na área dos conhecimentos.

Os planos de espaço que aparecem abaixo mostram que no espaço 1 existiu a alteração de prioridade de ginástica para o corfebol devido a ser o único espaço onde era possível lecionar a matéria e por nesta UD ter tido mais tempo disponível no espaço 2.

Aula	9(25)	10(26)	11(27)	12(28)	13(29)	14(30)	15(31)	16(32)
Dia	12/dez	13/dez	19/dez	20/dez	09/jan	10/jan	16/jan	17/jan
Espaço	2	2	4	1 e 4	5	2	1	5 e 1
Matérias	AF	Torneio de voleibol				AF		
	Dança				Orientação		Corfebol	Conhecimentos
	Ginástica				Futebol	Ginástica	Voleibol	Dança
					Andebol	Dança		Futebol
								Andebol

Tabela 25- Plano 2ª Etapa 2ªUD

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 2						
AE Alvalade		Aulas previstas: 2			Data início: 09/12	
João Trindade		ESPAÇO 1			Data fim: 17/01	
Corfebol e voleibol						
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo	Alunos /Grupos	Situações de exercício 2ªrotação	Tempo
Inicial	Todos	Tabata + Exercícios competitivos (estafetas)				10
	Grupos heterogéneos : AA, CL, CZ, DF, FAA, MC, RM, SD/ (+) FA, GR, RS, RP, TG	Voleibol Situação de jogo formal 2+2 ; Alunos que se encontram de fora realização passe entre si (3 campos) Alunos + dividem se pelas equipas	15	Grupos heterogéneos + grupos homogéneos: AC, FC, GB, PM, CT, VT, GP, JK/ (-) RC, TR, TM, RDC	Voleibol 3 campos: 1 campo situação de jogo formal 4x4 grupo homogéneo; 2 campos 2+2, jogadores menos aptos são divididos pelas 4 equipas jogando assim com um mais apto; Jogadores mais aptos vão trocando com a situação de 4x4	5+5+5
	Grupos heterogéneos: AC, FC, GB, PM, CT, VT, GP, JK, RC, TR, TM, RDC	2x2 + joker (2 campos) +Exercício analítico de lançamento	15	Grupos heterogéneos: AA, CL, CZ, DF, FAA, MC, RM, SD, FA, GR, RS, RP, TG	2x2 + joker (2 campos) +Exercício analítico de lançamento	15
	Todos	Alongamentos e reflexão acerca da aula				5

Tabela 26- Plano espaço 1 (2)

Como referido anteriormente neste espaço em relação a UD anterior houve a alteração da matéria de ginástica por corfebol. O voleibol manteve a organização da UD anterior, realizando-se situações de 4x4 com os grupos homogéneos e de 2+2 com grupos heterogéneos,

aproveitando a introdução dos alunos mais aptos para a existência de jogo como foi observado na 1ª UD.

O corfebol iria ser pela primeira vez abordado e de forma a facilitar na gestão da aula, os grupos seriam iguais aos de voleibol, trabalhando numa lógica de avaliação inicial.

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 2						
AE Alvalade		Aulas previstas: 5			Data início: 09/12	
João Trindade		ESPAÇO 2			Data fim: 17/01	
Aptidão física, Ginástica acrobática e dança						
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo	Alunos /Grupos	Situações de exercício 2ªrotação	Tempo
Inicial	TODOS	Tabata ou estafetas				8
Fundame ntal	(A) TR, FC, RS, RC, GR/ (B) SD, RM, CT, RP, JK / (C) RDC, MC, TM, VT, TG	Ginástica acrobática: Coreografia com pares, trios e elementos de ligação com apresentação à turma	12	(A) GB, FAA, CL, DF, PM / (B) AA, FA, AC, PP, GP	Dança: Coreografia criada pelos alunos com passos de rumba quadrada incorporados com apresentação à turma	12
		Dança: Coreografia criada pelos alunos com passos de rumba quadrada incorporados com apresentação à turma	12		Ginástica acrobática: Coreografia com pares, trios e elementos de ligação com apresentação à turma	12
Final	Todos	Apresentações				12

Tabela 27-Plano de espaço 2

No espaço 2 devido às regras da escola de não permitirem a entrada de bolas as matérias preferenciais para serem abordadas foram a dança e a ginástica acrobática utilizando os grupos definidos desde as aulas dadas no corredor. Como referido anteriormente na fase final das aulas realizadas neste espaço definiu-se como objetivo a realização de uma apresentação de cada grupo com uma avaliação (formativa) realizada por mim e pelos alunos de modo a contribuir para a melhoria da coreografia e também promovendo o ensino recíproco.

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº:2						
AE Alvalade		Aulas previstas: 3			Data início: 09/12	
João Trindade		ESPAÇO 5			Data fim: 17/01	
Futebol, Andebol						
Parte	Alunos/Grupos	Situações de exercício 1ªrotação	Tempo	Grupo	Situações de exercício 2ª rotação	Tempo
Inicial	GRUPO Andebol+ Grupo Futebol	Andebol Apanhada com bola 1ºgrupo de andebol		Futebol Caça Bolas 1ºgrupo de futebol		12
Fundame ntal	Alunos em espera	Orientação Pares heterogéneos 10 pontos 1>s/tempo 2>c/tempo				
	CL, CZ, DF, MC,AC (+) ,RDC, RM,SD,TR,TM,RC, GB (+),FC (+)	Andebol 1>3x2+GR; 2>4x2+4x2+Gr (4x4 mas apenas defendem 2 em cada meio campo)	16	PP, GR, JK, RS, CT, GP, PM, RP, TG, VT, FA	Andebol 5x5	8
	Grupo homogéneo (E) PP, GR, JK, RS, GB, CT, GP, RP, TG, VT, FA	Futebol 5x5	16	CL, CZ, DF, MC,AC (+) ,RDC, RM,SD,TR,TM,RC,FC (+),PM (+)	Andebol 5x5	8
Final	Todos	Alongamentos e reflexão acerca da aula				5

Tabela 28- Plano espaço 5 (2)

O espaço 5 permitia uma maior aproximação ao jogo formal e por isso foi esse o foco principal. Para permitir o máximo de tempo de prática decidi que os alunos que não se encontravam a fazer as situações de jogo, ou seja, os alunos que estavam em espera iriam realizar a matéria de orientação. Como foi uma matéria introduzida nesta UD, as atividades planeadas consistiam em realizar a recolha dos pontos espalhados pela escola sem um tempo específico definido para obter um certo nível, mas sim um tempo limite de modo a trocar com os colegas nas situações de jogo.

DATA	MATÉRIAS	ESPAÇO
10 janeiro	Ginástica Acrobática-Apresentação da coreografia final	2
16 janeiro	Voleibol 2+2 e 4x4	1
17 janeiro	Futebol 4x4 e 5x5	5
17 janeiro	Andebol 5x5	5
17 janeiro	Conhecimentos	1
23 janeiro	Milha para alunos fzs	3
23 janeiro	Orientação	3
24 janeiro	Corfebol – 3x3	1
30 janeiro	Coreografias dos alunos com Rumba quadrada Passos; ritmo; criatividade	2
31 janeiro	Autoavaliação	1

Tabela 29- Data das avaliações

A tabela em cima representa os dias e as situações de avaliação planeadas até ao final do primeiro semestre. As situações de avaliação das diferentes matérias foram as utilizadas na avaliação inicial exceto o corfebol, porque optei por utilizar uma situação simplificada visto ser uma fase de iniciação à matéria em vez de realizar a situação de 4x4 ou 8x8.

Este planeamento das situações de avaliação não foi criado com o intuito de fazer uma avaliação sumativa, mas sim como um momento em que o meu foco nessa aula era principalmente nestas matérias de forma a confirmar os níveis atribuídos durante as aulas.

As situações de avaliação apesar de realizadas ainda em tempo de prioridades não comprometem a evolução dos alunos porque as situações de jogo formal levam a avaliação formativa e por isso permitem ao professor avaliar e ensinar ao mesmo tempo (Comédias, 2012).

1.5.6 Balanço 2ª UD

Aula	9(25)	10(26)	11(27)	12(28)	13(29)	14(30)	15(31)	16(32)
Dia	12/dez	13/dez	19/dez	20/dez	09/jan	10/jan	16/jan	17/jan
Espaço	2	2	4	1 e 4	5	2	1	5 e 1
Matérias	AF		Torneio de voleibol			AF		Sem aula
	Dança				Orientação	Dança	Badminton	
	Ginástica				Futebol	Ginástica	Voleibol	
					Andebol			

Aula	17(33)	18(34)	19(35)	20(36)
Dia	23/jan	24/jan	30/jan	31/jan
Espaço	3	3 e 1	2	2 e 5
Matérias	Milha	Sem aula	Auto-Avaliação	Sem aula
	Orientação			
	Voleibol			
	Conhecimentos			

Tabela 30- Matérias abordadas em aula na UD

As tabelas em cima representam as matérias abordadas na 2ª UD. Olhando para as tabelas é possível concluir que das 11 aulas planeadas apenas 6 foram lecionadas sendo que uma delas foi destinada a autoavaliação. Olhando para todas as dificuldades existentes durante a etapa das prioridades foi difícil chegar aos objetivos propostos para o final da mesma.

No andebol os grupos 1 e 2 realizaram situações de 1x0 e 2x0 para desenvolver a pega e armação do braço no passe e no remate e também situações analíticas de remate em salto em que tinham uns cones para saltar por cima de modo a melhorar a elevação e para também marcar o limite da área. Os alunos que na UD ainda demonstravam dificuldades na pega da bola (AA, CL, SD e RDC) conseguiram melhorar nesta UD.

Devido à importância que as situações de jogo têm para a evolução dos alunos foram realizadas também situações de 3x1 e 3x2 e situações de jogo mais complexas de 4x4 com guarda-redes, mas em que apenas defendiam em cada meio-campo dois jogadores assegurando assim uma situação de superioridade de 4x2 nas duas metades com o intuito de trabalhar as situações de finalização, tomada de decisão e desmarcação à distância de passe assegurando a ocupação racional do espaço.

No final da etapa os alunos AA, CL e SD cumpriram o objetivo de melhorar a armação do braço e a pega da bola sendo que tanto o grupo 1, como o grupo 2 ainda demonstravam dificuldades na realização do remate em salto e na desmarcação à distância de passe isto porque sempre que foram alteradas as situações, ou seja, sempre que passávamos de uma situação de

3x1 para 4x2 os alunos destes grupos demonstraram dificuldades em ocupar o espaço. Durante a 2ª etapa foi possível observar uma grande melhoria na capacidade de decisão de todos os alunos.

Os alunos do grupo 3 cumpriram todos os objetivos definidos para esta etapa sendo que tendo uma melhor capacidade técnica as situações utilizadas foram mais complexas (5x5 e vagas de 4x3) necessitando apenas de reduzir as vezes que escolhem o remate em condições desfavoráveis.

As situações de exercício foram escolhidas segundo as definições de problemas e respetivas situações de aprendizagem sugeridas por Estriga e Moreira (2015) que defendem que para existir uma melhor cooperação ofensiva e uma construção de jogo com finalizações e noção de superioridade numérica é necessário melhorar a execução do passe e receção através de jogos pré desportivos e situações de oposição nula e com número reduzido de forma existir o aumento de ações (1x0, 2x0) ou em situações de superioridade numérica (3x1, 2x1, 3x2).

No futebol, durante esta etapa foram realizadas situações com superioridade (vagas de 3x2 e 4x4+gr com jokers) para os alunos CT, FC, JK, PM, PP e TM melhorarem as suas execuções técnicas e pontualmente inseridos em situações de 5x5 ou gr+4x4xgr. Os alunos TG e RS demonstraram alguma dificuldade em definir corretamente os movimentos de rutura e de apoio.

No voleibol, os alunos AA, CL, CZ, FAA, RC, RDC, SD, MC e RM sentiram dificuldades em cumprir os objetivos propostos sendo necessário passar mais tempo em exercícios sem rede com o intuito de melhorar a ação técnica do passe de dedos e também o deslocamento para o ponto de queda da bola.

Os restantes alunos do grupo 1 e 2 conseguiram cumprir os objetivos da etapa sendo necessário incluir neste momento, o serviço visto terem passado a maioria do tempo em situações de jogo 2+2 mas com início em passe.

Os alunos do grupo 3 através de, numa fase inicial, situações de 2x2 e posteriormente situações de 3x3 e 4x4 conseguiram cumprir os objetivos propostos começando a trabalhar finalizações através de remate sendo que os alunos CT, JK, PM, RP, RS e TG mostraram algumas dificuldades iniciais.

Na ginástica como estava planeado na primeira UD foi abordada a ginástica de solo de modo a recuperar conhecimentos e na segunda UD foi introduzida a ginástica acrobática sendo que toda a turma conseguiu cumprir os objetivos propostos o que poderá indicar que

eram pouco desafiantes. Contudo, foi proposto aos alunos realizarem mais figuras de nível I e introduzirem situações de nível E.

Na dança, realizámos diversas coreografias com base no merengue e rumba quadrada com o objetivo de desenvolver a aprendizagem das duas danças e a respetiva entrada na música, mas também desenvolver autonomia, imaginação e criatividade.

A matéria de orientação durante esta etapa também foi abordada algumas vezes, sendo que as situações propostas passaram pela realização de percursos a pares, numa primeira aula em estrela e depois livre, sendo que os pares eram heterogéneos e reformulados segundo o tempo que os alunos demoravam a recolher os pontos de cada mapa. O método de ensino em estrela foi usado numa fase inicial pois promove uma maior confiança e uma maior possibilidade de apoio por parte do professor (Rodrigues & Ferreira, 2001). O facto de o nível I e os objetivos serem realizados a pares facilitou o cumprimento dos objetivos.

Como referido no balanço anterior, nesta etapa também existiam prioridades para os alunos relacionadas com a aptidão física. Através das situações inumeradas anteriormente (tabatas, circuitos, outras matérias) foi possível melhorar os valores de todos os alunos FZS na componente de força dos membros superiores, melhoria essa que foi comprovada na repetição dos testes do FITescola.

Na aptidão aeróbia os alunos CL, MC, RC e TR apresentaram melhorias no teste da milha, apesar de ainda se encontrarem FZS, enquanto os restantes não conseguiram cumprir os objetivos propostos (FAA, GP, RDC e SD). Como referido anteriormente, houve uma grande preocupação para manter ou melhorar os valores da aptidão aeróbia de toda a turma sendo uma componente importantíssima no planeamento das aulas, onde gostaria de destacar as atividades lúdicas e a realização de estímulos integrados nos JDC com o objetivo de promover mais empenho e motivação nas atividades desenvolvidas com esse objetivo.

Nesta etapa foi realizado o 2º teste da área dos conhecimentos sendo que neste teste todos os alunos se classificaram como aptos. Para não retirar tempo de aula prática para realizar o teste, decidi em conjunto realizar o teste fora do horário da disciplina.

Uma das matérias que não foi abordada nesta UD como estava planeado foi o corfebol, que tinha sido escolhida em substituição da matéria de badminton. Ao longo da UD chegou novo material de badminton possibilitando a recuperação da matéria.

O final desta UD, e consequentemente da etapa, coincidiu com o final do semestre, tendo sido necessário atribuir classificações. As avaliações dos alunos foram realizadas através das situações de exercício realizadas em aula (situações reduzidas e condicionadas e

coreografias) e através das situações formais de exercício planeadas (tabela 29) com a utilização dos critérios definidos pelos PNEF (Anexo 11 e 13).

Como referido durante o planeamento desta etapa, existiu um equívoco do grupo de estagiários e do professor orientador acerca da quantidade de matérias a avaliar no 1º semestre devido à transição de períodos para semestres.

1ºPeríodo					2ºPeríodo					3ºPeríodo		
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro		Janeiro	Fevereiro	Março	Abril		Maio	Junho	
1ºSemestre						2ºSemestre						
Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro			Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	

Tabela 31- Trimestre vs Semestre

Se a escola estivesse a funcionar por períodos, o foco do professor para os alunos no 1º período seria 2 JDC+ 1GIN+1 DAN e no 2º seria 2 JDC+1 GIN+1 DAN+2 OUTRAS. Funcionando por semestres, o espaço temporal foi superior ao correspondente ao 1º período, mas inferior ao 1º e 2º períodos juntos, sendo por isso necessário ajustar a avaliação.

Depois de analisarmos a questão anterior, as aulas que não foram lecionadas e a falta de material para a matéria de badminton decidimos que de forma a não prejudicar os alunos, no primeiro semestre, contavam para a nota apenas cinco matérias (2 JDC, 1 DAN, 1 GIN + 1 OUTRA).

As cinco matérias escolhidas foram os dois melhores JDC, a dança, a ginástica acrobática e a melhor nota do aluno numa das outras matérias (orientação ou badminton). Como os critérios de avaliação foram idealizados para 6 matérias, foi necessário retirar um nível E da avaliação. Normalmente para estar no intervalo de nota 10-11 era necessário ter 5I+1E, mas na avaliação do 1ºsemestre para estar no intervalo 10-11, apenas foi necessário ter 5I e seguimos a mesma lógica para os restantes patamares de nota.

Esta situação foi explicada aos alunos e decidimos que seria reforçada no regresso as aulas para perceberem que esta decisão em muitos casos permitiu que a nota fosse mais alta. Nesta avaliação também foi decidido que os alunos poderiam ter uma capacidade motora negativa na área da aptidão física.

É importante referir também o balanço realizado ao processo de autoavaliação dos alunos. A perceção que os alunos têm da avaliação ajuda-os a posicionar-se nas aprendizagens, e tem um efeito positivo, quando se relaciona com as situações de aprendizagem, porque o aluno ao autoavaliar-se consegue organizar aprendizagens futuras e assim torna-se regulador da sua aprendizagem (Vieira, 2013) e por isso na minha opinião, a autoavaliação realizada por

mim, que consistiu apenas em questionar os alunos com que nota se avaliavam, não permitiu planear ou pensar em aprendizagens futuras.

Para corrigir este aspeto, no 2º semestre, decidi disponibilizar aos alunos os comportamentos esperados em cada nível, de modo que tivessem conhecimento do que é normalmente exigido e, assim conseguissem focar-se nos critérios do nível durante o semestre de forma a apontarem para a nota esperada.

1.6 3ª Etapa

1.6.1 Objetivos

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
V o l e i b o l	1 (Nível I)	AA, CL, CZ, RC, RDC, SD	1. Numa situação de 6 jogadores sem rede conseguem: Dar continuidade ao jogo através de passe e manchete
			2. Em jogo 2+2 com rede os alunos conseguem: Dar continuidade ao jogo Realizar toque de dedos ou manchete Deslocar-se para o ponto de queda da bola A equipa é composta por um aluno com mais dificuldades e outro com menos
	2 (Nível I)	DF, FAA, MC, PP, RM, TM, TR	1. Em situação critério de jogo 2+2 conseguem: Servir por baixo colocado Dar continuidade ao jogo (obrigatorio 2/3 toques)
	3 + Apoios (Nível E)	AC, CT, FA, FC, GR, GB, GP, JK, PM, RP, RS, TG, VT	1. Cooperar com os outros dois grupos
			2. 1. Em jogo 4x4 realizam: Serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção Dinâmica dos 3 toques Finalização intencional
A n d e b o l	1 (Nível I)	AA, CL, MC, RDC, RC, RM	1. Numa situação de 3x2+GR conseguem: Adota uma postura defensiva e realiza marcação Desmarcam-se à distância de passe Decidir corretamente quando passar, driblar e rematar
		CZ, DF, FAA, MC, RDC, RC, RM, TR	2. Numa situação de jogo formal de 5x5 conseguem: Adota uma postura defensiva e realiza marcação Remate em salto Decidir corretamente quando passar, driblar e rematar
	2 (Nível E + Apoios)	FA, GP, JK, PM, PP, RP, RS, TM, TG	1. Numa situação de 4x3+GR conseguem: Remate em salto Adota uma postura defensiva e realiza marcação Decidir corretamente quando passar, driblar e rematar Formar um trapezio
		AC, FC, CT, GB, GR, VT	1. Numa situação de jogo formal de 5x5 conseguem: Rápida desmarcação apos recuperação da bola Marcação de controlo e vigilância Correta ocupação do espaço
			2. Cooperar com os colegas do grupo 1 e 2
		AC, GB, VT	1. Ultrapassar o adversário em situações de 1x1

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
F u t e b o l	1	CT, FC, PM, PP, TM, TR	1.Numa de 4x4+1 conseguem: Manter a bola sobre pressão Conduz e finaliza com qualidade
		FA, GR, GB, JK, RP, RS, TG, VT	1. Numa situação de 5x5 conseguem: Aclaram a posição do colega Desmarcação de rutura e de apoio
			2. Cooperar com os colegas
Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
B a s q u e t e b o l	1	AA, CL, CZ, DF, FAA, JK, MC, RC, RDC, RS, RM, SD, TR	1.Em situação de exercício analítico em circuito ou percurso: Realizam drible corretamente Realizam lançamento na passada
	2	FA, GR, PP, RP, RS, TM, TG	1. Numa situação de 4x3 conseguem: Realizar passe e corte Libertar do adversário direto
		AC, CT, GP, PM, VT	1. Numa situação critério de 5x5 conseguem: Realizar as tarefas ofensivas Realizar marcação Participam no ressaltos ofensivo e defensivo
			2.Cooperam com os colegas

Tabela 32- JDC objetivos 3ª etapa

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
Ginástica Acrobática	1	CL, FAA, GR, JK, PP, RP, RC, RDC, SD, TM, TR, TG, VT	1. Em sequência realizam:
			Duas figuras de nível I
			Três figuras de nível E
		AA, AC, CT, DF, FA, FC, GB, GP, MC, PM, RS, RM	1. Em sequência realizam:
			Quatro figuras de nível E com elementos de ligação
Dança	Rumba Quadrada	Todos	1. Numa situação à pares realizam:
			Volta e contra volta
			Volta circular
	Salsa	AA, CZ, DF, RC, RM	Em dance line:
			Realizam progressão
			Realizam passos laterais
Orientação	1	PP, RS	1. Numa situação em contexto escolar, sozinho, conseguem:
			Encontrar e preencher todos os pontos dentro do tempo limite
			Realizar o percurso sem erros
		Restantes	1. Numa situação em contexto escolar, a pares, conseguem:
			Encontrar e preencher todos os pontos dentro do tempo limite
			Realizar o percurso sem erros
Badminton	1	JK, GB	1. Numa situação de 1x1 conseguem:
			Realizar movimentos ofensivos
			2. Cooperar com os colegas
		Restantes	1. Numa situação de 1+1 conseguem:
			Deslocar se corretamente e para o ponto de queda do volante
			Realizar o clear e o lob

Tabela 33- Outras Objetivos 3ª Etapa

Matéria	Grupo	Alunos	Objetivos
Resistência	1	CL,FAA, GP, MC,RC, RDC, TR	1. Realiza 10 minutos de corrida sem andar 2. Realiza os tempos necessários no teste da milha no FITescola
Força MS	2	FC, RP, RS, TR	1. Realiza circuitos de aptidão física e tabatas sem precisar de parar 2. Realiza as repetições exigidas pelos testes FITescola
Aptidão física	3	Restantes	1. Cooperar com os colegas e manter ou melhorar a sua capacidade física

Tabela 34- Aptidão física Objetivos 3ªetapa

1.6.2 Plano 3ªUD

3ªUD

A 3ªUD marcou o início da 3ªetapa/etapa do progresso (10 fevereiro a 24 de abril). A etapa do progresso é a etapa onde se procura a consolidação das aprendizagens anteriores e também de matérias críticas para que os alunos se possam aproximar dos objetivos específicos definidos pelos PNEF (Bom, 2018).

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 3						
AE Alvalade		Aulas previstas: 8 (12 tempos)				10/fev
João Trindade		Etapa: Progresso				08/mar
Partes	Matérias	Exercícios	Grupo	Exercícios	Grupo	Espaços
Inicial	Aptidão Física	Tabata , circuitos de condição física	Todos	10' Corrida continua	Resistência	1,2,3,4,5
F u n d a m e n t a l	Voleibol	1 > Jogo de 6 sem rede; 2 > 2+2	1,2 e 3	1 > 4x4	3	1,3
	Futebol	1> 4x4+1+GR; 2> 5x5	1			3,4 e 5
	Basquetebol	1> Exercício analítico de lançamento na passada e drible; 2> 3x3 + apoios exteriores	1	1> 3x3; 2>3x3+1; 3> 5x5	2	3 e 4
	Andebol	1 > 2x1GR; 2 >3x2+GR; 3> 4x2+GR; 4>5x5	1 e 2	1> 4x3+ GR 2>5x5	2	3,4 e 5
	Gin. Acrobática	Execução de coreografia (2 nível I e 3 nível E)	CL, FAA, GR, JK, PP, RP, RC, RDC, SD,TM, TR, TR, TG, VT	Com introdução de música os alunos realizam em coreografia 4 figuras nível E	AA, AC, CT, DF, FA, FC, GB, GP, MC, PM, RS, RM	1 e 2
	Dança	Rumba a pares (passo da volta circular)	Rumba	Dance Line- Salsa	Salsa	1,2 3,4 e 5
	Orientação	Numa situação a pares os alunos encontram corretamente 10 pontos em 15 minutos.	Restantes	Numa situação individual o aluno encontra corretamente 10 pontos em 12 minutos.	PP, RS	3,4 e 5
	Badminton	1+1	Todos	1x1	JK,GB	1
Final	Alongamentos, reflexão	Perceber dificuldades, resumo da aula e preparação da aula anterior	Todos			1,2 3,4 e 5

Tabela 35- 3ªUD

A UD acima representada foi planeada para ter a duração de 4 semanas sendo que o previsto era que se realizassem 8 aulas.

Nesta UD, o foco para os alunos que ainda não cumpriam os objetivos estabelecidos para o final na 2ª etapa, foi a consolidação das matérias prioritárias, ou seja, matérias em que mais facilmente poderiam atingir o sucesso (nível I). Os alunos que na etapa das prioridades tinham atingido o objetivo ou o nível elementar nesta UD, começaram a trabalhar outras matérias, principalmente o andebol e o basquetebol.

Nesta unidade, o plano nos JDC foi realizar situações de superioridade numérica começando a aumentar o número de jogadores em campo e começar a proporcionar situações de igualdade numérica de forma a simular ou aproximar a situação de jogo formal. Nesta UD e analisando as dificuldades sentidas por alguns alunos nas ações técnicas decidi acrescentar situações de exercício analíticas principalmente na colocação do serviço no voleibol e no remate em salto no andebol.

Nesta unidade didática e mesmo em toda a etapa foi definido como bastante importante a inclusão da orientação visto que estava definido no plano anual pelo departamento a realização de uma atividade fora da escola para os alunos obterem nível E.

As características da etapa permitiram dar maior relevância às matérias da dança e de badminton nesta UD, com o intuito de como é característico desta etapa, aproximar os alunos das aprendizagens críticas do 10º ano e também para lecionar com mais relevância as matérias necessárias para completar/compor a avaliação dos alunos.

Aula	1(37)	2(38)	3(39)	4(40)	5(41)	6(42)	7(43)	8(44)
Dia	13/fev	14/fev	20/fev	21/fev	27/fev	28/fev	05/mar	06/mar
Espaço	4	4 e 5	5	5 e 1	1	1 e 3	3	3
Matérias	AF	Milha	Orientação	Força	Dança		AF	
	Basquetebol		Andebol		Badminton		Basquetebol	Dança
	Andebol	Futebol			Gin. A.		Voleibol	Andebol
	Orientação	Voleibol		Flexibilidade	Voleibol			Voleibol
				Dança		Basquetebol		Futebol

Tabela 36- Plano 3ªUD

Em cima está apresentado o plano da 3ª UD, onde foram planeadas 8 aulas sendo que mais uma vez, a utilização do espaço 2 não estava prevista no roulement, que previa que a maioria das aulas fosse realizada num espaço exterior que devido à altura do ano mais uma vez poderia ser condicionado pelas condições meteorológicas e por isso decidi novamente que se a aula tivesse de ser alterada para um espaço interior (1, 2 e corredor) as matérias preferenciais seriam dança e ginástica acrobática. Nesta UD o plano B definido para a eventualidade de não

existirem condições para realizar a aula no exterior ou num espaço interior seria a realização de aulas no corredor ou a ida para uma sala, facilitando a abordagem da área dos conhecimentos.

1.6.3 Balanço da 3ª UD

Aula	1(37)	2(38)	3(39)	4(40)	5(41)	6(42)	7(43)	8(44)	9(45)	10(46)
Dia	13/fev	14/fev	20/fev	21/fev	27/fev	28/fev	05/mar	06/mar	13/mar	14/mar
Espaço	4	4 e 5	5	5 e 1	1	1 e 3	1	1 e 3	3 e 1/2	3 e 5
Matérias	Andebol				Voleibol		AF		Gin.Acrobática	
	Basquetebol		Futebol		Badminton	Sem aula	Badminton		Orientação	
		Milha		Força	Gin.Acrobática		Gin.Acrobática	Sem aula	Basquetebol	Sem aula
				Flexibilidade			Voleibol		Badminton	
				Dança					Andebol	

Tabela 37- Matérias abordadas na UD 3

A tabela em cima representa as matérias abordadas na 3ª UD. Observando a tabela é possível concluir que das 8 aulas planeadas apenas 6 foram lecionadas e por isso as aulas dos dias 13 e 14 foram acrescentados na UD sendo que a aula de dia 14 também não foi realizada.

Fazendo o balanço dos objetivos alcançados nesta UD e começando pela área da aptidão física, nesta UD devido ao meu seminário optei por realizar a 2ª bateria de testes do FITescola possibilitando ter dados realizados em duas alturas do ano.

Na 2ª bateria de testes realizado com toda a turma, apenas os alunos GP, FAA e RDC não apresentaram melhorias, na minha opinião por razões diferenciadas. Os alunos FAA, RDC não conseguiram melhorar por incapacidade física, mas pela incapacidade em gerir o ritmo, alternado entre momentos de corrida bastante vigorosa com momentos de caminhada e o aluno GP por ter realizados poucas aulas durante o ano letivo.

Apesar da realização dos testes ter sido feita numa fase inicial da UD, os alunos com objetivos relacionados com a aptidão física continuaram a realizar exercícios de forma a melhorar a sua capacidade e conseguindo aumentar o número de voltas sem parar de correr e no fim da UD conseguiram realizar as 8 voltas exigidas pelo teste da milha sem parar.

Em relação aos JDC, no voleibol, foi necessário nas outras UD, realizar situações mais simples para alguns alunos (AA, CL, CZ, RC, RDC e SD), sendo que as situações sem rede se mantiveram nesta UD. O principal objetivo com este grupo foi através de grupos heterogéneos tanto nas situações sem rede, como nas situações de 2+2, criar condições para permitir maior transposições de bola e consequentemente uma sensação de sucesso.

Os alunos do grupo 2 realizaram exercícios analíticos de serviço por baixo e situações de 1+2 e 2+2 com o intuito de melhorar as ações técnicas de serviço e passe e também promover

continuidade ao jogo realizando 2/3 toques por equipa. Existiram alguns alunos do grupo 2 que durante esta UD foram colocados em situação de 4x4 juntamente com os alunos do grupo 3 (FAA, PP e TM).

Os alunos do grupo 3 cooperaram com os colegas e foram colocados em situações de 4x4 onde conseguiram cumprir os objetivos pretendidos sendo que os alunos (FAA, JK, PP e RS) sentiram algumas dificuldades na execução das finalizações intencionais porque finalizavam através de passe ou com remate com falta na rede.

No andebol os alunos do grupo 1 continuaram a realizar situações analíticas, reduzidas e/ou condicionadas com o intuito de melhorar o remate em salto, apresentado melhorias, exceto a aluna AA que não podia realizar saltos devido a uma limitação física. Existindo uma melhoria nas ações técnicas tanto no grupo 1 como no grupo 2, e como hábito ao longo do ano letivo, foquei-me novamente na tomada de decisão para que os alunos percebessem melhor o jogo e realizei situações de 3x1, 3x2, 4x2 e 5x5 com o objetivo de melhorar a ocupação por parte dos alunos (desmarcação à distância de passe) e para introduzir missões defensivas (reconhece a sua função de defesa com marcação individual).

No grupo 3, através de situações de 4x3+ gr, 3x3+gr + apoio e de 5x5, os alunos demonstraram grande sucesso nas ações ofensivas conseguindo realizar ataques com formação em trapézio e ultrapassar o adversário direto usando a finta ou o passe, sendo que os alunos JK, PP, RP, TM e TG mostraram mais dificuldade na marcação de controlo e vigilância, mas na minha opinião, isso aconteceu maioritariamente por distração do que por dificuldade na ação defensiva.

Nesta UD, a matéria do futebol foi abordada poucas vezes, e por esse motivo, resolvi reduzir novamente o campo de modo a avaliar a evolução de alguns alunos (CT, FC, PM, PP, TM e TR) mantendo a superioridade (+1) em situações de gr+4x4+gr + apoio. Os alunos, apesar de terem demonstrado evolução, ainda sentiam alguma dificuldade quando a pressão aumenta, e por isso, uma alteração nas próximas aulas seria, mantendo o espaço, aumentar-se o número de jokers ou colocar apoios exteriores garantindo assim uma solução simples sempre que sentissem demasiada pressão.

Nesta UD, no basquetebol alterei os objetivos porque seria difícil para os alunos mais aptos chegarem ao nível E e apesar de terem passado por algumas situações de jogo com grupos homogéneos, tentei dar um maior foco aos alunos com mais dificuldade, proporcionando situações de lançamento na passada, drible e passe. Os alunos mais aptos tiveram um papel fundamental pois funcionaram como apoio para esses alunos.

Os objetivos na matéria de dança para esta UD não foram alcançados porque optei por dar prioridade a outras matérias mais críticas para os alunos e por isso só foi possível realizar uma aula de dança em que realizei uma introdução a salsa em situação de ‘dance line’.

O trabalho dos alunos e o cumprimento dos objetivos desta UD na matéria de orientação ficaram condicionados. Primeiro, porque não se realizou a prova no exterior de nível E, e segundo por não terem sido remarcados os pontos que permitiam fazer orientação na escola como estava definido pelo departamento, o que fez com que os alunos tivessem muita dificuldade em perceber os pontos e assim tornou-se difícil perceber se existia dificuldade na matéria ou se os alunos apenas não conseguiam mesmo perceber as letras que estavam no ponto e por isso a solução para a realização da matéria foi os alunos tirarem fotografias em que teriam de aparecer eles e os pontos em questão.

O badminton foi uma matéria que tive alguma dificuldade em abordar ao longo do ano devido ao mau estado do material disponível na escola e por isso, na 3ªUD como passou a haver material, tornou-se uma matéria prioritária. A situação utilizada foi o 1+1 com a colocação de objetivos de transposições à semelhança do que foi feito com o voleibol. Tirando os alunos GB e JK que apresentaram alguma facilidade na matéria e os alunos AA, CT, DF, FC, GR, TM e VT que demonstraram conseguir, na maior parte das vezes, cumprir o objetivo definido, o resto da turma demonstrou alguma dificuldade no badminton.

As dificuldades apresentadas não estavam relacionadas com a capacidade para manter o volante no ar, mas sim em tornar essa troca de volante num jogo de badminton, ou seja, apesar de o volante não cair, observei que os alunos pegavam mal na raquete, ficavam com a raquete sempre em frente do corpo e à frente da face o que não representa a posição correta do batimento e deslocavam-se muito pouco em campo e por isso o objetivo das 10 transposições era conseguido, mas sem cumprir as exigências técnicas.

Por fim, olhando para o objetivo definido para a UD na matéria de ginástica acrobática considero que o facto de se promover o trabalho entre grupos e a entre ajuda, atrasou um pouco os objetivos por um lado, mas aproximou-os um pouco mais de conseguirem fazer todas as figuras necessárias. O grupo de alunos que estava a trabalhar para nível I+ conseguiu realizar as figuras, mas ainda não conseguiu com o tempo disponível introduzir elementos de ligação, apesar de já o terem feito no 1º semestre quando eram exigidas menos figuras a todos os grupos. Os alunos com mais facilidade nesta UD preocuparam-se em ajudar os colegas a melhorar as suas figuras.

É importante referir que nesta UD ajudei o meu colega JC a colocar em prática o seu seminário que abordava a utilização de meios de vídeo como forma de ajudar os alunos no processo de aprendizagem. O feedback e o interesse demonstrado pelos alunos foi bastante positivo assumindo que olhando para os vídeos e percebendo melhor a sua postura conseguiram mais facilmente corrigir os erros e por outro lado, os alunos que não conseguiam fazer a figura perceberam quais os passos e componentes críticas usadas para conseguir realizar a figura e por isso considero que é uma ferramenta que deveria ser mais utilizada na turma visto que facilitou na correção de erros, autoavaliação e demonstração.

Depois de analisar todas as matérias, na minha opinião acho essencial para os alunos que ainda se encontravam a desenvolver competências de nível I nos JDC o aumento do foco nas ações técnicas, visto que tinham a tomada de decisão certa, ou seja, já conseguiam perceber as ações a ter em jogo mas depois existia sempre algum aspeto técnico que prejudicava a ação ou porque o passe ficava curto ou porque o remate era ‘fraco’ ou porque faziam mal a chamada no lançamento na passada e por isso ao longo da UD aumentei o tempo de exercícios analíticos sem nunca deixar de realizar os exercícios em contexto de jogo pois a atividade formativa deve ser tão global quanto possível e tão analítica quanto necessária (Bom et al., 1989) e citando Mesquita⁵ “...não faz sentido saber do ponto de vista técnico mais do aquilo que o jogo exige do ponto de vista tático, ou seja, a lógica da didática deve estar em consonância com a lógica do jogo.” (Comédias, 2012, p.90).

Uma alteração que realizei nesta UD e que tornou mais acessível e perceptível as ações pedidas e necessárias foram as demonstrações realizadas por mim, uma vez que, o ser humano tem uma maior capacidade para assimilar informação visual do que verbal e por isso é fundamental o professor acompanhar as suas intervenções verbais com demonstrações (Marques, 2004).

⁵ Mesquita, I. (2000). Modelação do Treino das Habilidades Técnicas nos Jogos Desportivos. In J. Garganta (Ed.), Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos (pp. 63- 73). Porto: FCDEF-UP.

1.6.4 Plano 4ªUD

4ª UD

Escola Secundária Padre António Vieira						
Unidade Didática nº: 4						
AE Alvalade	Aulas previstas: 12 (18 tempos)					16/mar
João Trindade	Etapa: Progresso					26/abr
Partes	Matérias	Exercícios	Grupo	Exercícios	Grupo	Espaços
Inicial	Aptidão Física	Tabata , circuitos de condição física	Todos	10' Corrida continua a pares	Resistência	1,2,3,4,5
F u n d a m e n t a l	Voleibol	1 > 2+2	1,2 e 3	1 > 4x4 ; 2> Analítico de remate e serviço por cima	3	1,3
	Futebol	1> 4x4 + apoios laterais	CT, FC, PM, PP, TM, TR	5x5	1	4 e 5
	Basquetebol	1> Exercício analítico de lançamento na passada e drible; 2> 3x3 + apoios exteriores	1	1 >3x3+1; 2 > 5x5	2	3 e 4
	Andebol	1 > 4x3+GR; 2> 5x5	1 e 2	1 >5x5	2	3,4 e 5
	Gin. Acrobática	Execução de coreografia (1 nível I e 4 nível E)	CL, FAA, GR, JK, PP, RP, RC, RDC, SD,TM, TR, TR, TG, VT	Com introdução de música os alunos realizam em coreografia 4 figuras nível E	AA, AC, CT, DF, FA, FC, GB, GP, MC, PM, RS, RM	1 e 2
	Dança	Dance Line- Salsa	Todos			1,2 3, 4 e 5
	Orientação	Numa situação a pares os alunos encontram corretamente 8 pontos num percurso fora da escola	Todos			
	Badminton	1+1	Todos	1x1	AA, CT,DF,FC,JK, GB, GR, TM, VT	1
Final	Alongamentos, reflexão	Perceber dificuldades, resumo da aula e preparação da aula anterior	Todos			1,2 3,4 e 5

Tabela 38- 4ª UD

Segundo os dados retirados da 3ª UD foi planeada a unidade seguinte, que não foi realizada devido às interrupções letivas devido à pandemia. Na UD apresentada em cima, as situações de exercício foram alteradas de acordo com o registado nas aulas anteriores.

Os alunos com dificuldades na aptidão aeróbia continuariam a realizar percursos de corrida contínua. Com o intuito de os ajudar, nesta UD os alunos, poderiam escolher um colega para realizar o percurso com eles, de forma a se sentirem mais motivados e que tivessem um apoio para gerir o ritmo de corrida.

No voleibol, na UD anterior promovi o sucesso aos alunos do grupo 1 conseguindo assim maior motivação que nesta UD iria servir para os retirar ou reduzir nas situações sem rede, realizando juntamente com o grupo 2, situações de 2+2 com serviço por baixo com a introdução se necessário numa fase inicial de auto-passe.

Com os alunos do grupo 3, nesta UD iria realizar situações analíticas de serviço por cima e remate e continuar com a situação de jogo formal de 4x4.

Na matéria de andebol com a evolução observada ao nível das execuções, o grupo 1 iria realizar situações com menos superioridade e com mais jogadores (4x2+gr e 5x5) com o foco a ser direccionado para as ações defensivas, principalmente com o aspeto de se colocar corretamente entre bola e baliza.

Os alunos do grupo 2 teriam um papel fundamental na cooperação com os colegas do grupo 1 visto que iriam começar a abordar uma fase mais complexa do jogo, mas também incidiram no jogo formal de 5x5 com foco principal no feedback para a ação defensiva de marcação individual de controlo.

No basquetebol as situações escolhidas foram as mesmas com principal foco para o grupo 1 no lançamento na passada e drible em situação analítica ou circuito. No grupo 2 devido as dificuldades demonstradas nas situações de 5x5 decidi que seria necessário dar um passo atrás introduzindo situação com superioridade e avaliando a evolução, voltar à situação de jogo formal.

No futebol alguns alunos demonstraram dificuldade em decidir quando pressionados e a eficácia da execução técnica foi influenciada, sendo que, de modo a proporcionar mais tempo e espaço para decidir, na 4ªUD seriam lecionadas situações com superioridade numérica com apoios exteriores como foi referido no balanço da 3ªUD.

Na orientação, de forma a preparar a saída de campo e também de modo a colocá-los em situações de acordo com o nível E, na 4ª UD, realizaríamos a matéria de orientação no parque de alvalade, dando aos alunos a possibilidade de realizar orientação num espaço desconhecido.

A matéria da dança na 3ª UD foi pouco abordada sendo que apenas foi realizada uma aula sendo que nesta UD o foco seria a salsa para toda a turma.

O facto de na 3ª UD ter conseguido realizar mais aulas da matéria de badminton permitiu ter uma melhor avaliação das suas capacidades na matéria e por isso houve necessidade de possibilitar outros estímulos aos alunos com mais capacidade, passando para uma situação de competição (1x1) em vez de cooperação (1+1). Apesar disso, estes alunos seriam fundamentais para o desenvolvimento dos colegas que ainda se encontravam na situação de 1+1, em que o principal foco seria a colocação e batimento com a raquete.

Como referido no balanço da 3ªUD, o foco na matéria de ginástica acrobática foi o trabalho cooperativo e com isso conseguir promover a aproximação de todos os alunos das

figuras para atingir o nível E, e se existisse 4ª UD o foco continuaria a ser o mesmo, com os alunos com mais capacidade terem o objetivo de ajudar os colegas e consolidar a sua própria coreografia, mas continuando a aperfeiçoar a deles com a introdução de música.

1.7 Aulas em tempo de pandemia de Covid-19

Devido ao aparecimento de uma nova doença a nível mundial a escola foi fechada e as aulas da disciplina de educação física deixaram de ser presenciais. Este acontecimento fez com que existisse uma nova realidade e por isso foi impossível continuar a 3º etapa e finalizar o ano com a habitual 4ª etapa.

Sendo uma situação nova para todos, os professores de todas as disciplinas foram apanhados desprevenidos e por isso houve a necessidade de adaptar e principalmente de adaptar o mais rápido possível porque os alunos encontravam-se sem aulas.

A pandemia obrigou a que existissem adaptações aos processos de ensino e aprendizagem principalmente na disciplina de EF, não sendo possível em ensino à distância, manter a dinâmica habitual das aulas da disciplina. O departamento de EF foi analisando as condições e foi tentando perceber o que era possível de fazer com o objetivo de continuar a cumprir ou aproximar os temas abordados com o currículo da disciplina e em concordância com a SPEF e o CNAPEF defenderam que o ensino deveria ser orientado para a manutenção e/ou elevação da aptidão física e para a aprendizagem dos processos de desenvolvimento da aptidão física (SPEF & CNAPEF, 2020).

Olhando para as três áreas e analisando cada uma delas é possível perceber que a área das atividades físicas foi bastante difícil de realizar por parte dos alunos pois encontravam-se em casa, sem espaço e equipamentos necessários e sem a possibilidade de realizar as tarefas com feedback preciso por parte do professor. A área da aptidão física, olhando para as suas características foi mais fácil de adaptar visto que necessita de menos espaço e menos materiais e possibilitou aos alunos continuarem ativos dentro das limitações impostas. Por fim, a área dos conhecimentos foi considerada com mais potencial para ser abordada nestas condições visto que com a devida orientação é possível de realizar no formato de aulas online.

Analisando a área dos conhecimentos de forma atenta, foi possível concluir que para nós, estagiários, foi uma das áreas que demos menos relevância nas aulas e por isso a situação pandémica permitiu em certa parte recuperar o erro.

Como referido anteriormente o trabalho da disciplina de educação física ficou muito limitado por não existir contacto presencial com os alunos, por não existir condições espaciais para a realização de uma aula de EF, por nesse momento não estar garantido a possibilidade de todos os alunos terem acesso a computador e internet e ainda por existir a eventualidade de um aluno ficar contaminado.

No Apêndice 13 esta apresentada a tarefa final proposta aos alunos que permitiu conciliar as áreas da atividade física e dos conhecimentos. Esta tarefa foi proposta de forma que as atividades fossem sendo feitas ao longo do semestre de modo a não retirar muito tempo aos alunos, visto que foi notório o aumento do trabalho proposto por parte dos professores, desde que todos ficaram em confinamento. A tarefa apresentada como final passou por vários pontos e foi sofrendo alterações de modo que se tornasse mais completa para os alunos, de forma a conseguirmos chegar ao máximo do currículo possível sem ser demasiado maçador para os mesmos.

A atividade final proposta para os alunos do secundário encontrava-se dividida em 3 aspetos. O primeiro aspeto estava relacionado com a aptidão física e os alunos tiveram acesso a diferentes exercícios (aptidão aeróbia, força superior, força abdominal e força inferior) e quinzenalmente faziam um relatório das atividades realizadas. O trabalho proposto consistiu na escolha de exercícios por parte dos alunos (promover a autonomia) mas orientando-os para escolher aqueles que iam ao encontro das suas dificuldades. Para a realização desta atividade foram fornecidos exemplos em formato de vídeo das diferentes sugestões de exercícios.

O segundo aspeto está relacionado com a área dos conhecimentos e a tarefa proposta passou por pedir aos alunos que simulassem que fossem viver em grupo, onde teriam um orçamento para gerir, de modo a conseguirem alugar uma casa e comprar alimentos. O orçamento disponível estava limitado e com isto foi pretendido que os alunos desenvolvessem alguns valores e também que realizassem uma ementa e por consequência as suas refeições de acordo com a roda dos alimentos. Para esta atividade foi fornecido aos alunos informação sobre a roda dos alimentos, sobre alimentação e nutrientes.

O terceiro aspeto proposto foi sobre a área da aptidão física e foi pedido que os alunos tentassem realizar alguns testes do FITescola. Para esta atividade foram disponíveis todos os testes e valores de referência.

Todas estas atividades foram planeadas de forma que os alunos trabalhassem em grupo, mesmo estando a distância de forma a manterem a convivência, laços de amizade e de cooperação entre eles.

Como as atividades foram feitas à distância, nem sempre foi fácil controlar a realização das atividades propostas e por isso, principalmente, as tarefas relacionadas com a aptidão física foram feitas com base na confiança existente entre alunos e professor. Por sua vez a tarefa relacionada sobre o orçamento e alimentação foi apresentado, discutido e avaliado em aula

síncrona de forma a promover a avaliação formativa que é fundamental para supervisionar e regular a atividade dos alunos (SPEF & CNAPEF, 2020).

Referir que como foi um processo novo e de adaptação para todos, e no final do ano letivo os alunos realizaram uma pequena reflexão sobre os resultados que conseguiram alcançar, as dificuldades e possíveis alterações que propunham.

1.8 Professor a Tempo Inteiro (PTI)

1.8.1 Objetivos

O objetivo do professor a tempo inteiro é o estagiário passar pela experiência de ter um horário completo de professor que já exerce a profissão. Como professor de 10º ano no PTI tinha como objetivo experienciar outras realidades com alunos que não conhecia e também procurar experiências que pudessem melhorar as minhas competências tanto na direção de turma como na lecionação e ainda melhorar a minha intervenção através da avaliação realizada durante este processo com os professores responsáveis pelas turmas escolhidas.

Durante o PTI o objetivo era lecionar em diferentes anos de escolaridade e em ciclos diferente e ter um maior foco em aspetos mais críticos como a instrução e a avaliação formativa.

1.8.2 Critérios de avaliação

- Lecionar em ciclos diferentes (2º e 3º ciclos e secundário);
- Realizar uma reunião com o professor responsável da turma de forma a perceber como ele avalia a minha aula principalmente nos aspetos do AGIC que tenho mais dificuldade.

1.8.3 Plano

Para definir o plano para o meu PTI houve 3 aspetos que condicionaram a minha decisão que foram o ano de escolaridade, o professor responsável pela turma e as minhas dificuldades avaliadas através do AGIC. A semana escolhida para realizar o PTI foi a semana de 23 a 27 de março. O critério para a escolha dos anos de escolaridade foi com o intuito de passar por realidades diferentes do meu 10ºano, ou seja, procurei escolher turmas que não fossem de 10º ano e de preferência turmas que me permitissem passar pelos diferentes ciclos da escolaridade obrigatória.

No segundo critério decidi escolher turmas que tivessem professores de EF que eu considero como referência na escola. O professor GL e a professora AN são referências para mim pelo clima de aprendizagem e pela relação que com conseguem estabelecer com os alunos nas suas aulas. Por outro lado, a professora AL demonstrava uma grande capacidade de planeamento e organização de aula e também uma grande capacidade para orientar e prescrever feedback nas aulas das suas turmas.

No PTI planeado queria explorar uma outra área da carreira de um professor que era a direção de turma. No horário destinado à minha direção de turma (DT-Alunos) o foco principal era o meu projeto que consistia em colocar a turma a estudar em grupo, o que restringia a ação do diretor de turma e por isso decidi que no PTI deveria acompanhar a professora AL numa das suas aulas para perceber como organizava a aula e como resolvia questões críticas e intervinha nas diferentes situações, ou seja, o meu objetivo seria perceber melhor qual a função e como intervém um diretor de turma.

No meu PTI também introduzi os treinos do núcleo de desporto escolar feminino de voleibol porque ao longo do ano tinha acompanhado a equipa e a forma de atuar na equipa masculina era totalmente diferente devido ao nível dos alunos e o facto de participar nos treinos da equipa feminina permitiu-me perceber melhor as dificuldades iniciais no jogo de voleibol e com isto preparar melhores exercícios e feedbacks.

Olhando para a avaliação feita pelos professores orientadores e pela minha própria avaliação através do AGIC no PTI o objetivo era focar-me mais na avaliação formativa e na instrução. Na avaliação formativa apesar de conseguir ajustar as situações de aprendizagem aos meus alunos poderia focar mais as aprendizagens nas dificuldades de cada um e conseguir ser mais específico com cada aluno no que deveria melhorar. Em relação à instrução, o objetivo passava por tentar melhorar no tipo de feedback e ter outras formas de ajudar os alunos através do feedback, ou seja, ser mais específico na ação técnica desejada.

	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8:15-9:00	Preparação Lec. GL	DT AL		Balço e Avaliação Lec. GL	EF 10ºCT1
9:00-9:45	Preparação Lec. AL	11ºCT3 AL	9º5 GL	EF 10ºCT1	
10:05-10:50	9º5 GL		11ºCT3 AL	Reunião Estagiários	Reunião Orien.+ Estagiários
10:50-11:35					
11:50-12:35	DT-Alunos		Preparação Lec. NA		7º5 AN
12:35-13:20	DT- EE				Balço e Avaliação Lec. NA
13:35-14:20	DE Voleibol		DE Voleibol	DE Voleibol Fem.	
14:20-15:05					
15:20-16:05	Preparação DT AL		Balço e Avaliação Lec. AL	7º5 AN	
16:05-16:50					

18:00-20:00			Faculdade		
20:00-22:00					

Tabela 39- Plano do PTI

O meu plano de PTI como referido anteriormente dividiu-se em 4 áreas. A área do DE que incluía o treino habitual da equipa masculina de voleibol e também o acompanhamento realizado com a equipa feminina. A lecionação que além de incorporar o meu 10º CT1, tinha também o 7º5, 9º5 e o 11ºCT3. Por cada turma foram definidos cinco tempos, três de lecionação, um de preparação com o professor responsável em que o objetivo passava por confirmar a recolha de informação realizada na semana anterior através de observação de aulas e também servia para mostrar o plano (plano de UD e de turma) e um de balanço e avaliação em que o foco seria receber feedback por parte do professor orientador e responsável pela turma.

Na área da direção de turma o planeado era realizar uma reunião para perceber dificuldades e estratégias planeadas pelo professor responsável e acompanhar esse professor a um dos tempos da sua direção de turma para observar a intervenção na disciplina de DT Alunos. Por fim no planeamento surgem as habituais reuniões entre estagiários e orientador(es).

1.8.4 Documento complementar do PTI

O currículo, tal como é conhecido nos dias de hoje, não foi criado ou instituído numa determinada data do passado. Importa compreender que o currículo não é fixo, mas sim algo social e histórico, sujeito constantemente a mudanças e transformações e por isso também a forma como o professor intervém também tem de se ir alterando (Gesser, 2008).

Um facto é que cada professor tem de mudar a sua forma de ensinar e planear as aulas tendo em conta os seus alunos e também os objetivos de cada ano/ciclo de escolaridade porque cada professor conhece e tem a sua realidade.

O currículo/programa de EF atualmente em vigor foi pensado de forma a garantir o desenvolvimento do aluno e o desenvolvimento da EF escolar.

No 1º ciclo o objetivo é garantir o desenvolvimento das capacidades psicomotoras fundamentais (Resistência geral, velocidade de reação, flexibilidade, controlo de postura, equilíbrio dinâmico, controlo da orientação espacial, ritmo e agilidade) neste nível etário através de formas típicas da infância, ou seja, através de atividades lúdicas ou através de atividades que promovam o plano social e relacional. Ao longo do ensino as atividades passam por atividades de perícia e manipulações, habilidades básicas de ginástica e iniciação a algumas ações dos JDC e também por subáreas relacionadas com as atividades rítmicas expressivas, patinagem, percursos na natureza e natação. No final do 1ºciclo, os alunos já devem conseguir realizar sequências no solo e em aparelhos combinando ações com fluidez e harmonia de movimento e nos jogos já devem realizar habilidades básicas e ações técnico-táticas fundamentais (Bom et al. 1989).

Durante este ciclo de aprendizagem o professor deve proporcionar ao aluno situações onde ele estabeleça relações intra e interdisciplinares, desenvolva a capacidade de resolver problemas em situações diferenciadas, possibilitar a participação em coreografias, sequência de habilidades, etc, explorar materiais e espaços. Neste ciclo também é essencial iniciar os alunos a autoavaliação e o ao desenvolvimento do espírito reflexivo e de cooperação. Segundo o documento das aprendizagens essenciais, no 1º ciclo a organização do currículo por blocos garante a construção de um património de competência motora essencial para a aprendizagem nas diferentes áreas da atividade física.

No 2º ciclo deve se começar por relembrar e aperfeiçoar alguns conceitos do 1ºciclo e começa-se a abordar as diferentes matérias de forma mais aprofundada. De uma forma geral no final do 2ºciclo os alunos devem respeitar e relacionar se corretamente com os colegas quer como pertencentes a mesma equipa quer como adversários, cooperar em situações de

aprendizagem, elevar as capacidades condicionais e coordenativas gerais básicas, analisar e interpretar a realização das atividades físicas, conhecer os processos fundamentais das adaptações morfológicas, funcionais e psicológicas e conhecer e aplicar cuidados higiénicos, regras de segurança e de prevenção dos recursos materiais. No final deste ciclo os alunos devem ter nível introdução em quatro matérias de diferentes subáreas (Bom et al., 1989).

No 2º ciclo aparecem as 3 áreas da EF que são os conhecimentos, aptidão física e atividades físicas. A área das atividades físicas é composta por jogos desportivos coletivos, ginástica, atletismo, raquetas, combate, patinagem e natação, atividades rítmicas expressivas (Dança moderna, danças tradicionais portuguesas, danças sociais, e aeróbica), jogos tradicionais populares (infantis, outros), e atividades de exploração da natureza (Orientação, montanhismo, escalada, vela, canoagem). Nesta área no 2ºciclo os alunos na matéria dos JDC devem ser colocados em situações onde o objetivo passa por alcançar o objetivo do jogo e devem cooperar de forma que desempenhem as ações adequadas as situações de jogo.

Na matéria da ginástica os alunos devem compor e realizar esquemas individuais ou em grupo de ginástica de solo, aparelhos e minitrampolim.

A subárea das atividades rítmicas expressivas os alunos devem ser colocados em situações de coreografia individual ou em grupo onde demonstram elementos técnicos elementares com expressividade.

Depois segundo a escola e a escolha dos professores os alunos devem realizar duas matérias que podem ser atletismo, patinagem, raquetes ou outras. No atletismo os alunos devem realizar as ações técnicas corretas dos saltos, lançamentos e corridas. Na patinagem devem patinar com equilíbrio e segurança na realização de sequências rítmicas, percursos ou jogos. Por fim na subárea das outras, os alunos podem realizar a atividade de orientação onde devem desenvolver a sua capacidade de utilização de técnicas de orientação, mas também o desenvolvimento de preservação da qualidade do ambiente, atividades de combate onde utilizam técnicas fundamentais de controlo e desequilíbrio em segurança ou desenvolver a matéria de natação onde devem conseguir deslocar se no meio aquático em segurança coordenando a respiração e ações propulsivas.

Como referido anteriormente no 2º ciclo já se aborda a aptidão física com os testes do FITescola onde as capacidades mais importantes a desenvolver são a resistência, força, velocidade, flexibilidade e destreza geral. Além dos testes do FITescola o documento das aprendizagens refere também algumas formas de analisar as diferentes capacidades.

- Resistência

O aluno realiza, em situação de corrida contínua, de jogo, percursos de habilidades ou outras ações motoras globais de longa duração (acima dos oito minutos), com intensidade moderada a vigorosa, sem diminuição nítida de eficácia, controlando o esforço, resistindo à fadiga e recuperando com relativa rapidez após o esforço.

- Força

O aluno realiza com correção, em circuitos de treino ou exercitação simples com volume e intensidade definidas pelo professor, ações motoras com resistências fracas a ligeiras, com elevada velocidade de contração muscular.

- Velocidade

O aluno nas situações definidas pelo professor, reage rapidamente a um sinal conhecido iniciando ações motoras;

Realiza ações motoras cíclicas com a máxima velocidade em cada execução singular, sem perda de eficácia dos movimentos;

Realiza ações motoras globais cíclicas percorrendo curtas distâncias, no menor tempo possível, sem perda de eficácia dos movimentos.

- Flexibilidade

O aluno, respeitando as indicações metodológicas específicas do treino de flexibilidade (ativa) realiza ações motoras com grande amplitude, à custa de elevada mobilidade articular e elasticidade muscular, (contribuindo para a qualidade de execução dessas ações).

- Destreza geral

O aluno realiza movimentos de deslocamento no espaço associados a movimentos segmentares, com alternância de ritmos e velocidade, em combinações complexas desses movimentos, globalmente bem coordenadas.

A área dos conhecimentos que é introduzida no 2º ciclo passa por identificar as diferentes capacidades físicas de acordo com as características do esforço realizado principalmente em aula e por perceber as adaptações do funcionamento do organismo durante a prática da atividade física.

No 3º ciclo o objetivo é garantir o essencial das aprendizagens de EF preparando o regime de opções que aparece no secundário e principalmente o 9ºano deverá ser dedicado à revisão de matérias, aperfeiçoamento e recuperação dos alunos tendo como referência os objetivos para o fim do 3ºciclo.

O currículo nacional prevê todas as competências que devem ser contempladas pelas escolas, mas depois esta dividido em duas partes: Comum e alternativa. A parte comum define as matérias que todas as escolas devem abordar dando assim maior igualdade a nível nacional. A parte alternativa é feita de modo a permitir ao grupo de EF da escola inclua matérias com características especiais que a sua escola permite realizar como por exemplo a escalada ou a orientação.

É durante o 3º ciclo que é introduzido na avaliação as 6 matérias e o aluno apesar de existirem estas duas partes deve ter uma avaliação de 5 matérias com nível introdução e uma em nível elementar sendo que só podem ser contabilizadas duas matérias dos JDC (Bom et al., 1989).

Alem dos objetivos anteriormente referidos no 2º ciclo, no 3º ciclo existe a preocupação em formar os alunos como árbitros/juízes nos JDC, no atletismo e nos jogos de raquetes, compor realizar e analisar a técnica na ginástica (acrobática, saltos, solo e aparelhos) e nas atividades rítmicas expressivas tanto individualmente como em grupo. No 3ºciclo os alunos devem praticar e conhecer jogos tradicionais populares de acordo com os padrões culturais característicos.

Na área dos conhecimentos como já foram aprendidas as diferentes capacidades físicas, no 3º ciclo é esperado que os alunos relacionem a aptidão física com um estilo de vida saudável e que percebam as dimensões que o desporto pode ter tanto no paradigma cultural como da existência de competições para atletas paralímpicos.

O ensino secundário é caracterizado por duas fases de desenvolvimento, uma de revisão de conteúdos e outra em que o ensino funciona por regime de opções. O 10º ano é um ano de revisão de conteúdos do 2º e 3º ciclo e é o ano que permite aos alunos avançar em determinadas matérias, experimentem áreas alternativas e que melhorem em conhecimentos que tenham dificuldade. O 11º e o 12º ano permite aos alunos a opção das matérias que querem ser avaliados mantendo os critérios de seleção dos anos anteriores de forma a manter o ecletismo.

Durante o secundário, as matérias não variam muito pois é uma fase de consolidação e de aperfeiçoamento de conhecimento sendo que a área que tem mais variação ao longo deste ciclo é a área dos conhecimentos.

No 10º ano os temas propostos completam os temas do 3º ciclo e passam pela relação entre atividade física e saúde com um estilo de vida saudável, interpretar a dimensão

sociocultural do desporto e conhecer e aplicar formas de prestar socorro a uma vítima de paragem respiratória.

No 11º ano deve ser abordado o tema dos fatores de risco da atividade física mais concretamente o doping e as doenças e lesões. No 12ºano os alunos devem abordar a ética desportiva percebendo que existem variados interesses relacionados com questões sociais, políticas e outras mal-intencionadas.

De realçar a elevada importância que é dada nos planos nacionais ao conhecimento dos métodos de treino para desenvolver as capacidades motoras, algo que na minha opinião expressa a importância de conseguirmos criar cidadãos com um pensamento de vida saudável e para isso é fundamental o conhecimento de como praticar atividade física.

Apesar destas diferenças ao longo do currículo a EF tem ao longo dos ciclos as mesmas finalidades:

- Melhorar a aptidão física, elevando as capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades de desenvolvimento do aluno.
- Promover a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas.
- Assegurar a aprendizagem de um conjunto de matérias representativas das diferentes atividades físicas, promovendo o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através da prática de:
 - atividades físicas desportivas nas suas dimensões técnica, tática, regulamentar e organizativa;
 - atividades físicas expressivas (danças), nas suas dimensões técnica, de composição e interpretação;
 - atividades físicas de exploração da Natureza, nas suas dimensões técnica, organizativa e ecológica;
 - jogos tradicionais e populares.
- Promover o gosto pela prática regular das atividades físicas e assegurar a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.
- Promover a formação de hábitos, atitudes e conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas sociais, no seio dos quais se desenvolvem as atividades físicas, valorizando:
 - a iniciativa e a responsabilidade pessoal, a cooperação e a solidariedade;

- a ética desportiva;
- a higiene e a segurança pessoal e coletiva;
- a consciência cívica na preservação de condições de realização das atividades físicas, em especial da qualidade do ambiente.

1º CICLO		MATÉRIAS	2º CICLO	3º CICLO	10º ANO	11º/12º ANOS
JOGOS (INTRODUTÓRIO)	JOGOS (ELEMENTAR)	JOGOS	AVANÇADO		-	-
		FUTEBOL	ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS
		VOLEIBOL	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	(AVANÇADO)
		BASQUETEBOL	INTRODUTÓRIO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
PERÍCIAS E MANIPULAÇÕES	GINÁSTICA	ANDEBOL	PARTE INTRODUTÓRIO	ELEMENTAR	ELEMENTAR	
		GIN. SOLO	PARTE ELEMENTAR	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
DESLOCAMENTOS E EQUILÍBRIOS	PATINAGEM (INTRODUTÓRIO)	GIN. APARELHOS	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR+PARTE AVANÇADO	ELEMENTAR+PARTE AVANÇADO	GINÁSTICA
		GIN. ACROBÁTICA	-	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	(AVANÇADO) OU ATLETISMO
		GIN. RÍTMICA	INTRODUTÓRIO			
PERCursos NA NATUREZA	PERCursos NA NATUREZA	ATLETISMO	INTRODUTÓRIO	PARTE AVANÇADO	PARTE AVANÇADO	
		RAQUETAS (RAQUETAS MADEIRA)		ELEMENTAR	ELEMENTAR	(AVANÇADO)
		PATINAGEM	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	DANÇA
DANÇA (INTRODUTÓRIO)	DANÇA (INTRODUTÓRIO)	DANÇA	PARTE ELEMENTAR	ELEMENTAR	ELEMENTAR	(AVANÇADO)
		ORIENTAÇÃO (Percursos na Natureza)		INTRODUTÓRIO		
		J. TRADICIONAIS	-	(PROGRAMA DE ESCOLA)	(PROG. ESCOLA)	
		LUTA	INTRODUTÓRIO	(Desportos de Combate)		OUTRAS...
		MATÉRIAS ALTERNATIVAS	AGRICULTURA, CAMPEONATO/PIONERISMO, CANOAGEM, CICLODROSSE/CICLOTURISMO, CORREBOL, CORRIDAS EM PATINS, DANÇAS SOCIAIS, DANÇAS TRADICIONAIS PORTUGUESES, GOLFE, HÓQUEI EM PATINS, HÓQUEI EM CAMPO, JOGO DO PAU, JUDO, MONTANHISMO/ESCALADA, NATACÃO, ORIENTAÇÃO, PRANCHAS À VELA, RÁQUEBI, SOFTBOL/BASEBOL, TÊNIS DE MESA, TÊNIS, BADMINTON, TIRO COM ARCO, VELA, etc.			

Tabela 40 Composição curricular

O quadro acima apresentado mostra a composição curricular em que se observa normalmente que a maioria das turmas de qualquer ano não cumpre os níveis propostos e isso é uma problemática da EF em Portugal porque apesar dos programas terem sido pensados como um documento orientador do desenvolvimento do aluno e da EF escolar existem sempre aspetos que não facilitam a progressão dos alunos como o nº reduzido de horas por semana, a limitação existente em algumas escolas da EF do 1ºciclo ou a incapacidade do departamento ou de um professor de EF em se guiar pelos objetivos da disciplina.

Para concluir, todas as situações proporcionadas pelos professores devem ser:

- Inclusivas, pois, nenhum aluno deve ser excluído apesar das suas dificuldades;
- Ter muito tempo de prática significativa e com qualidade, ou seja, tempo de prática adequada as necessidades e características dos alunos;
- Agradáveis possibilitando aos alunos uma atividade que necessitem, mas que ao mesmo tempo vá ao encontro dos seus gostos e motivações;
- Variadas solicitando diferentes capacidades e exigências;
- Realizadas num ambiente que promova a cooperação e entreajuda, o respeito, a responsabilidade, a segurança e a iniciativa.

1.9 Conclusão Lecionação

Concluir este ano e fazer um balanço do progresso dos alunos foi uma tarefa um pouco ingrata porque os alunos acabaram por perder 3/4 meses de aulas presenciais que iriam permitir com muito mais facilidade cumprir os objetivos que eu tinha definido para este ano letivo, concordando por isso com a SPEF e o CNAPEF que para efeitos de classificação final do ano, deveriam se considerar as aprendizagens e a evolução dos alunos durante o ano letivo que decorreu presencialmente com o intuito de não prejudicar os alunos na área das atividades físicas(SPEF & CNAPEF, 2020).

O processo de ensino e aprendizagem da educação física é guiado pelos PNEF onde são definidas as finalidades e os objetivos gerais da disciplina e por isso o professor deve procurar ao longo do ano criar nos alunos hábitos que permitam melhorar a sua qualidade de vida nomeadamente com a promoção da melhoria da aptidão física e também pela promoção do gosto pela prática de atividades físicas.

A aptidão física sendo uma das áreas de avaliação da educação física sempre foi uma das minhas preocupações tentando que os alunos todas as semanas realizassem uma atividade relacionada com a aptidão aeróbia e/ou aptidão neuromuscular pois o desenvolvimento das capacidades condicionais permite que os alunos melhorem a sua capacidade nas outras modalidades porque influenciam a capacidade para realizar saltos, deslocamentos ou lançamentos (Almeida, 2012).

Os alunos AC, GR, JK, PP, RDC, TG e RP conseguiram cumprir os valores do FITescola nos testes da aptidão neuromuscular, principalmente nos membros superiores. Esta componente da força foi trabalhada com todos os alunos com o objetivo de manter ou melhorar essa capacidade através de circuitos ou exercícios de alta intensidade com o objetivo de respeitar as capacidades de cada um e com isso realizar tarefas que respeitassem a individualidade de cada aluno.

A aptidão aeróbia foi abordada de formas diferenciadas, ou seja, através do simples exercício de corrida continua ou através de situações menos desmotivantes como eram as atividades lúdicas ou as atividades integradas com as atividades físicas. As atividades descontextualizadas (livres ou lúdicas) focadas apenas no prazer inerente promovem melhoria das capacidades que desencadeiam aprendizagens (Proença, 1992).

Os alunos CL, RC, SD, TR e MC que se encontravam fora da zona saudável tinham bastantes dificuldades na aptidão aeróbia, porque apresentavam excesso de peso e/ou problemas respiratórios por isso durante o ano o foco foi tentar melhorar a sua capacidade sem existir uma

preocupação obrigatória com os valores do FITescola. Este foi um dos casos em que foi necessário ajustar os critérios de êxito. Por outro lado, como referido ao longo do documento, os alunos FAA e RDC mostravam capacidade para realizar os valores do FITescola mas uma grande incapacidade para regular ritmos e na minha opinião com a última solução proposta de realizarem os percursos com um colega que tivesse capacidade para gerir os ritmos, eles iam acabar por conseguir.

Durante o confinamento pedimos aos alunos que realizassem os seus exercícios de aptidão física dando-lhes a conhecer os princípios de treino de forma que conseguissem planear a sua atividade. A atividade foi sempre realizada de forma autónoma por parte dos alunos que por vezes enviavam vídeos e os planos de forma que lhes fosse fornecido feedback.

Os objetivos gerais definidos pela disciplina de EF tornam se fundamentais para o processo de aprendizagem, para a gestão de atividades e grupos por parte do professor. Os objetivos gerais dizem que os alunos devem relacionar se adequadamente com os colegas, promovendo a entreajuda, ter capacidade para individualmente ou em grupo promover e organizar atividades físicas. O tempo que os alunos levam a alcançar os objetivos gerais podem ser condicionados pela forma como o professor realiza o planeamento para a turma e ao longo do ano quando criei grupos heterogéneos com o objetivo de promover a entreajuda entre os alunos dando sempre responsabilidades no processo de aprendizagem aos alunos mais aptos, permiti que os mesmos se aproximassem dos objetivos gerais da disciplina.

Em relação às atividades físicas, o professor tem de ter noção que deve promover uma disciplina eclética e que promova o desenvolvimento multilateral do aluno e para isso foi fundamental ao longo do ano passar pelas diferentes matérias. Esta finalidade foi essencial para explicar aos alunos que não podiam apenas realizar a matéria em que eram melhores ou que gostavam mais e foi promovida no planeamento através da tentativa de em todas as aulas realizar atividades que envolvessem dança, colchões, bolas e aptidão física.

De referir que nos JDC, ao longo do ano preferi a realização de situações de jogo, quer fosse em situação formal ou em situação reduzida, porque para um aluno ser eficaz nos JDC é necessário, tomar decisões rápidas e eficazes e para isso é fundamental conhecer e compreender o jogo, não sendo apenas importante ensinar a saber fazer mas também a saber ver e a saber decidir e por isso a importância das situações de jogo porque promovem o desenvolvimento da técnica e do conhecimento do jogo (Tavares & Casanova, 2015; Comédias, 2012).

No voleibol existiam grandes dificuldades técnicas na execução das ações mais básicas do jogo nos alunos AA, CL, CZ, RC, RDC e SD e por isso foi necessário durante o ano realizar

situações sem rede e situações de jogo reduzido de cooperação de 2+1 e 2+2. Os alunos conseguiram começar a deslocar-se para a zona de queda da bola e realizar corretamente o toque de dedos dando assim continuidade ao jogo, mostrando dificuldades na realização da manchete e do serviço por baixo. Para este grupo de alunos foi fundamental a formação de grupos heterogéneos.

O grupo dos alunos DF, FAA, MC, PP, RM, TM e TR no início do ano também mostravam grandes dificuldades no início do ano letivo mas com a realização de situações de 2+2 e situações analíticas para melhorar o controlo da bola e o serviço por baixo conseguiram finalizar o ano letivo com a realização de um jogo de cooperação entre eles sem necessitarem de alunos apoio, realizando passe e manchete com continuidade do jogo, deslocação para o ponto de queda da bola, mas mostrando algumas dificuldades ocasionais na realização do serviço por baixo.

Os alunos AC, CT, FA, FC, GR, GB, GP, JK, PM, RP, RS, TG e VT desde o início do ano que demonstravam facilidade em cumprir os critérios de nível introdução, começando logo desde essa fase a trabalhar no nível elementar e a serem fundamentais para a evolução dos colegas. Durante grande parte do ano foram colocados em situação de 4x4 e terminaram o ano a cumprir os critérios do nível elementar, exceto os alunos JK e RS que mostravam ainda dificuldades na realização de uma finalização intencional.

Como se encontra explicado nos PNEF existem matérias que são mais fáceis de concretizar os objetivos devido as normais vivências e devido a maior facilidade de perceber a técnica e a tática e por isso escolhi o voleibol para os alunos com mais dificuldades conseguirem chegar ao nível I e para os restantes conseguirem subir a nota com nível E esse foi um dos meus focos principais.

O futebol não foi abordado por todos os alunos da mesma forma devido as dificuldades existentes por um grupo de alunos em conseguir ter nível introdução em dois JDC. Neste sentido o futebol foi abordado apenas pelos alunos mais aptos.

O grupo de alunos era constituído por CT, FC, PM, PP, TM, TR, FA, GR, GB, JK, RP, RS, TG e VT. Os alunos CT, FC, PM, PP, TM e TR apesar de mostrarem algumas dificuldades técnicas conseguiam cumprir o nível introdução e ao longo do ano foram realizadas situações de desenvolvimento técnico, principalmente passe e receção, e situações de vagas com superioridade de 1 e de 2 alunos, assim como situações de jogo formal e de jogo de 5x5 com apoios interiores e exteriores. Neste grupo de alunos verificou se umas oscilações ao longo do ano, mostrando capacidade para decidir com pouca pressão e muito espaço, mas dificuldades

em decidir quando pressionados individualmente, mas apesar disso houve uma evolução nesse critério.

Os alunos FA, GR, GB, JK, RP, RS, TG e VT no futebol durante o ano letivo serviram como apoio, pois o seu historial desportivo fora do contexto escolar permitiu lhes ter ferramentas para cumprir o nível elementar.

No futebol as situações de jogo formal foram construídas à volta de situações de 5x5 porque analisando a modalidade de futebol é possível dizer que para o ensino é fundamental desmontá-lo em estruturas menos complexas, mas de forma a manter o ensino dos fundamentos do jogo e solicitar comportamentos táticos e técnicos em conformidade com o jogo que se quer jogar. Concluindo que a estrutura 5x5 é a que mais contempla esses pressupostos (Garganta et al., 2015).

O basquetebol devido a pandemia foi abordado apenas durante uma UD, e com os dados da avaliação inicial, foi perceptível que era bastante crítica tendo sido necessário começar com situações muito simples de drible, passe e lançamento na passada e situações de jogo de 2x2+1 para os alunos AA, CL, CZ, DF, FAA, JK, MC, RC, RDC, RS, RM, SD e TR.

Com a ajuda das situações realizadas no andebol, todos os alunos conseguiram começar a receber e a passar a bola, e os alunos DF, FAA, JK, MC, RDC, RM e TR conseguiram começar a realizar drible e apenas os alunos FAA e JK conseguiram realizar lançamentos na passada. Por existir uma grande dificuldade no domínio das ações técnicas foi difícil avaliar as capacidades destes alunos numa situação de jogo, mas o processo de aprendizagem foi iniciado pelo ataque porque um desenvolvimento numa fase inicial da defesa pode condicionar a progressão do ataque e por isso apenas deve ser abordada quando os alunos têm uma prática eficiente das habilidades ofensivas com e sem bola (Antunes & Sampaio, 2003).

O andebol foi umas das matérias mais abordadas ao longo do ano principalmente para os alunos com mais dificuldade. No início do ano letivo existia uma grande dificuldade técnica para realizar todas as ações básicas, agregada a falta de conhecimento do jogo tendo sido observada uma grande evolução por parte dos alunos. Os alunos AA, CL e SD começaram o ano letivo com dificuldades em agarrar a bola, fazer um passe e não realizavam remate em salto. Através de situações analíticas de passe e remate em salto e através de muitas situações de superioridade numérica, e maioritariamente expressiva (3x1), foi possível em situações com pouca pressão observar as ações técnicas a serem realizadas de forma correta.

Os alunos CZ, DF, FAA, MC, RDC, RC, RM, e TR no início não conseguiam realizar remate em salto, decidir corretamente o que fazer com a bola, não se desmarcavam a distância

de passe e não se reconheciam como defesas. Este grupo de alunos acabou o ano letivo a conseguir realizar remates em salto, tomar decisões corretas que ocasionalmente eram perdidas por má execução técnica, colocavam-se entre bola e baliza e numa fase inicial já ocupavam racionalmente o campo. Esta evolução foi conseguida através de situações analíticas de remate em salto, vagas de 3x1, 4x2 e 3x2, jogos condicionados de 5x5 e também através do jogo formal de 5x5.

Os alunos com menos dificuldade (FA, GP, JK, PM, PP, RP, RS, TM, TG, AC, FC, CT, GB, GR e VT) além de facilitarem o processo de aprendizagem dos colegas realizaram tarefas de uma maior complexidade como as situações de 4x3 e 5x5. Conseguiram realizar situações de contra-ataque, situações de ataque organizado com formação em trapézio apresentando dificuldades na marcação de controlo e vigilância e na ultrapassagem do adversário em situações de 1x1, exceto os alunos AC, GB, e VT que conseguiram melhorar a sua capacidade cumprindo todos os critérios do nível elementar. Apesar das dificuldades, a marcação individual foi escolhida porque facilita a seleção do adversário direto, adoção de comportamentos defensivos individuais e potenciação de situações de recuperação de bolas através de interceção (Estriga & Moreira, 2015).

A orientação foi uma matéria abordada pelos alunos pela primeira vez nas minhas aulas sendo que por isso foi necessário explicar como é que era feita a leitura do mapa. A lecionação da orientação foi feita inicialmente através do método de orientação em estrela para permitir que os alunos se sentissem mais confiantes e permitindo que voltassem ao ponto de partida e se necessário esclarecer dúvidas com o professor (Rodrigues & Ferreira, 2011). As tarefas eram feitas a pares durante o nível introdução começando gradualmente a subir o nível de dificuldade reduzindo o tempo disponível e aumentando os pontos necessários.

Todos os alunos mostraram competência no nível introdução, também devido à avaliação ser realizada à pares, e os alunos PP e RS começaram a realizar exercícios individualmente devido à sua evolução e com o objetivo de treinar para o nível elementar.

A avaliação final da matéria de orientação era para ter sido feita num ambiente fora do contexto escolar, permitindo aos alunos a obtenção do nível E, mas devido à pandemia não foi realizada.

A área da ginástica começou por ser abordada através da ginástica de solo com o objetivo de recuperar aprendizagens. A turma nunca tinha realizado ginástica acrobática por isso foi lecionada desde o início sendo que a avaliação realizada da ginástica de solo permitiu a construção de grupos heterogéneos.

A estratégia utilizada passou pela realização de um aumento de complexidade das coreografias começando com três figuras de nível introdução, e depois ir aumentando com a passagem para figuras do nível elementar. De destacar os alunos AC, CT, DF, FA, FC, GR, GB, GP, MC, RC, RS, RM e VT que conseguiram atingir o nível E. A cooperação existente entre todos os grupos e a possibilidade de observar os outros a fazer para perceber os aspetos críticos foram fundamentais na evolução dos alunos na matéria.

De modo a promover a autonomia e a criatividade, os alunos é que foram responsáveis pela escolha e organização da sua coreografia.

Na matéria da dança foi abordado o merengue, rumba quadrada e a salsa. Tanta a rumba quadrada como a salsa foram ensinadas a turma pela primeira vez. As estratégias utilizadas para o ensino das diversas danças foram a ‘dance line’, onde eram ensinados os passos, a fluidez e o ritmo e de seguida colocados à pares. Os pares iam sendo sempre trocados e cada aluno variava entre os passos de homem e de mulher.

Os alunos CT, FAA, RP, RDC, SD, TM e TG demonstraram algumas dificuldades em aprender os passos da rumba quadrada, o que influenciava a fluidez dos passos, enquanto os alunos GR, GP, JK, PM e PP mostraram dificuldades em entrar no ritmo da música.

Com o objetivo de aumentar a dedicação dos alunos para a matéria de dança, a semelhança do que fiz com a ginástica, dei a tarefa aos alunos de criar uma coreografia com os passos que quisessem, mas teriam de integrar passos das três danças abordadas.

O badminton infelizmente foi pouco abordado ao longo do ano devido as limitações matérias que só foram realizadas no 2º semestre. Das poucas aulas lecionadas foi visível a dificuldade em jogar badminton da forma correta por parte de toda a turma. Utilizei a situação de 1+1 mas os alunos na maioria das vezes não utilizava a postura e os batimentos corretos da matéria sendo necessária a constante correção e demonstração. Foi possível verificar a evolução da postura e do batimento adequado do ‘lob’ e do ‘clear’ dos alunos AA, CT, DF, FC, GR, TM e VT.

Em suma, analisando a minha turma nos JDC, que eram as matérias que tinham abordado mais tempo nos anos anteriores, foi notória a existência de uma grande diferença entre os alunos bons e aquelas com dificuldades, e por isso, foi um dos meus focos principais, tentando suavizar em conjuntos com os alunos bons a diferença existente nas diferentes matérias.

Em relação à minha atividade na área de lecionação queria destacar alguns aspetos. Senti algumas dificuldades nas primeiras semanas no aspeto relacional com os alunos porque

sentia o receio de transmitir demasiada confiança e depois no futuro não conseguir o respeito dos alunos e refletindo sobre isso, considero que a minha dificuldade não teve repercussões na relação desenvolvida com os alunos pois foi corrigida depois de avisado pelo orientador. Para corrigir tentei aumentar os feedbacks positivos e desenvolver uma maior comunicação com os alunos.

Na fase inicial também senti alguma dificuldade em fazer o planeamento e na criação de grupos principalmente quando cheguei a etapa das prioridades. E foi fundamental a ajuda dos professores orientadores porque o processo de planeamento é fundamental para orientar o processo de ensino de forma a possibilitar a potencialização das aprendizagens (Inácio et al., 2014). Esta dificuldade acaba por ser normal porque todo o processo corresponde a uma realidade nunca vivenciada, e a experiência traz maior facilidade tanto no planeamento como na relação com os alunos.

A formação de grupos é um processo bastante complexo e tem uma grande importância para a estratégia de diferenciação de ensino e para o sucesso das situações de aprendizagem. A formação dos grupos deve permitir a interação de grupos com níveis diferentes (heterogêneos → alunos apoio + alunos com dificuldades) e quando necessário constituir grupos homogêneos (alunos mais aptos numa estação própria com objetivos mais exigentes). Na formação de grupos o meu objetivo sempre foi ir alterando alguns elementos pois a fixação de grupos por períodos largos não é aconselhável, considerando também a importância das diferentes interações para o desenvolvimento social aproveitando o apoio dos alunos ‘fortes’ (Bom et al., 1989)

Depois de consultar alguns relatórios de estágio e após ler mais alguma bibliografia e olhando para a minha experiência no treino desportivo decidi não definir grupos fixos, mas sim definir alunos que necessitavam de passar mais tempo em cada matéria e definir alunos que podem ser apoio por serem mais ‘fortes’ e assim possibilitar a variação dos grupos segundo as matérias abordadas sendo que a maior variação seria nos alunos apoio e na constituição das equipas dos alunos com mais dificuldade (Ex: Dia 1 → equipa A (nº1 + nº2 + Apoio A) vs Equipa B (nº3 + nº4 + Apoio B) / Dia 2 → Equipa A (nº1+nº4 + Apoio C) vs Equipa B (nº2+nº3 + apoio A).

Outra das dificuldades criadas pela inexperiência foi a necessidade de quer controlar tudo e de quer ver todas as execuções técnicas, o que é impossível numa aula com mais de 25 alunos e por isso foi fundamental começar a conhecer os alunos e perceber quem conseguia gerir e ajudar os grupos de forma que eu pudesse ir passando pelas diferentes estações e conseguisse dar o feedback correto no momento correto.

Houve duas capacidades que melhorei ao longo do ano que considero que foram muito importantes para melhorar como professor e para que conseguisse ajudar melhor os alunos que foram o comportamento reflexivo e a inclusão de mais feedback com demonstração. Ao longo do ano fui arranjando estratégias que me fizessem pensar e ajustar as minhas práticas e por outro lado, na última UD, senti que quanto mais demonstrações fizesse mais conseguia aproximar os alunos das ações pretendidas isto porque no meu entender muitas vezes o feedback verbal não era suficiente para o aluno.

Durante este estágio sinto que uma das coisas que mais me fez evoluir foi a observação de aulas de diversos professores e depois refletir sobre as práticas dos mesmos pois permitiu descobrir diferentes formas de intervenção, diferentes formas de resolver problemas e diferentes formas de organizar a aula. Esta observação permitiu perceber como os professores atuavam nos diferentes ciclos e por isso sinto que tenha amenizado o facto de não ter realizado o PTI. A estratégia utilizada de observação e por vezes de participação em aulas dos colegas do departamento de EF permitiu resolver algumas dificuldades no ensino de algumas matérias.

Por último penso que uma das maiores críticas que posso fazer em relação ao meu desempenho foi a abordagem a área dos conhecimentos. Era algo que não se encontrava bem definido na escola e o método mais utilizado era a realização da ficha dos critérios de avaliação que é muito específica para o ano em questão e pouco tem a ver com os conhecimentos proposto nos programas de EF. A ideia era na próxima UD, se a escola não tivesse fechado, introduzir os temas com uma pequena abordagem teórica e os alunos depois em casa exploravam os mesmos e apresentariam em aula, mas não foi possível concretizar.

Este retardar/atrasar da abordagem da questão da área dos conhecimentos deveu-se ao facto de na altura não achar benéfico retirar tempo de aula de algo que eles ainda tinham dificuldades como é o caso das atividades físicas. A pandemia acabou por ser uma solução para a problemática da área dos conhecimentos visto que foi bastante abordada durante esse período através de tarefas realizadas com os alunos sobre alimentação, estilos de vida saudável e a prática de atividade física.

Um outro aspeto corrigido no 2º semestre foi a forma de realizar a autoavaliação começando desde logo durante a realização e explicação dos exercícios, continuando a explicar qual o objetivo do exercício, mas fazendo a ligação aos critérios dos diferentes níveis e com a ideia de entregar um documento no dia da autoavaliação do 2º semestre sobre os critérios questionando-os se faziam aquela ação ou não.

Em relação ao ensino à distância a principal dificuldade/limitação sentida neste processo foi apenas existir uma aula síncrona semanal de apenas 40 minutos onde os alunos não eram obrigados a ter a câmara ligada. Foi uma opção tomada com o professor orientador com o intuito de salvaguardar a privacidade dos alunos, visto que os alunos não eram obrigados a expor-se. Esta decisão dificultou a realização das aulas, visto que se tornou difícil interagir, pois a única coisa que via na aula era um fundo preto e muitas vezes não se conseguia resposta dos alunos.

A solução arranjada passou por funcionar num ensino em sala de aula invertida onde os alunos realizam as atividades durante a semana anterior e depois a aula servia para apresentar os trabalhos ou para os alunos exporem dúvidas sobre as tarefas que iam fazendo. Com este formato a aula passou a ser conduzida pelos alunos e fazia com que tivessem mais interventivos.

Apesar de termos apresentado soluções e o processo ter corrido relativamente bem de realçar que este tipo de ensino na minha opinião não é a solução viável para a disciplina de educação física pois esta necessita de aulas presenciais, precisa que os alunos pratiquem as diferentes matérias, que estabeleçam ligações de respeito e cooperação para ultrapassar dificuldades, precisa de interação social e especialmente precisa que os alunos pratiquem atividade física, algo que as aulas à distância pouco ajudam porque ainda obrigam os alunos a passarem mais tempo em atividade sedentária.

Apesar destas limitações todas, quero realçar a aplicação que a minha turma teve nas diferentes tarefas, sendo que os trabalhos elaborados foram referenciados pela positiva e apresentados a outras turmas.

Para terminar e considerando que os seminários realizados foram sobre problemas comuns, considero importante referir como ao longo do ano tentei contornar esses problemas. Em relação à dificuldade da continuidade das aprendizagens penso que a minha maior limitação foi em relação à matéria de ginástica porque tive poucas oportunidades para usufruir do espaço nº 2 e juntando a impossibilidade de levar colchões para o exterior optei sempre que possível utilizar os colchões no espaço nº1 e defini logo no início do ano que sempre que estivesse a chover e houvesse a possibilidade de usar o espaço nº2 era para lá que eu iria e de preferência para realizar ginástica. Uma outra forma que arranjei de contornar essa dificuldade foi a lecionação de aulas no corredor realizando aptidão física, ginástica e dança. Outra medida adaptada passou por pedir aos colegas do departamento para realizar uma troca de espaço tendo em conta a dificuldade que tinha em ir para o espaço nº2.

Em relação ao seminário sobre as filmagens de execuções técnicas de modo a facilitar o feedback e correção dos alunos acho bastante interessante e permite aos alunos desenvolverem um espírito crítico e tentarem realizar as tarefas sem a ajuda do professor. A minha turma foi utilizada para a recolha de dados do seminário do meu colega e pelo interesse e feedback positivo por eles transmitido já tinha definido que iria usar esse sistema nas aulas de ginástica acrobática nas UD seguintes e tenciono usar na minha carreira profissional.

Sobre o meu seminário, eu percebi logo nas aulas iniciais que a aptidão física era uma dificuldade da turma e desde a primeira UD optei por realizar no aquecimento atividades que estimulassem as capacidades motoras dos meus alunos utilizando exercícios de estafetas, tabatas, exercícios de apanhada e estações de aptidão física tendo em consideração o princípio da individualização. Em algumas aulas tentei colocar também alguns exercícios de desenvolvimento técnico das diferentes matérias, mas incluindo o desenvolvimento da alguma capacidade motora como por exemplo a resistência, a força ou a velocidade. Refletindo sobre o assunto, os exercícios referidos anteriormente só devem ser realizados com a inclusão da aptidão física se o aluno já dominar a mesma porque se isso não acontecer pode levar a realizações incorretas por variadas vezes ou pela interrupção da atividade devido a falhas técnicas o que condiciona e impossibilita o treino da aptidão física. Uma outra estratégia utilizada para o melhoramento dos alunos nas diferentes capacidades motoras foi a realização de exercício com esforço semelhante aos testes de aptidão física de forma a criar habituação ao esforço.

2. Direção de Turma

2.1 Introdução

A função do diretor de turma é apresentada através de várias perspetivas: “O director de turma é o professor que acompanha, apoia e coordena os processos de aprendizagem, de maturação, de orientação e de comunicação entre professores, alunos e pais” (Marques, 2002, p. 15).

“Pela posição que ocupa e pelas funções que lhe são atribuídas pode considerar-se que o diretor de turma é um elemento-chave na relação educativa pois a sua ação desenvolve-se junto de todos os nela estão envolvidos, alunos, professores, pais, funcionários e estruturas de orientação educativa, constituindo um elo de ligação entre todos” (Alho & Nunes, 2019, p.3)

“O Diretor de Turma é um professor posicionado numa estrutura pedagógica de gestão intermédia da Escola, particularmente centrado nos alunos e na gestão dos mesmos, especializado na organização de um trabalho cooperativo entre os diferentes professores da turma que dirige, em benefício do desenvolvimento intelectual e pessoal destes jovens” (Boavista, 2010, p.15).

Segundo o regulamento interno da escola, existe um conselho de diretores de turma que esta responsável pela orientação pedagógica de todas as turmas. O conselho de diretores de turma, segundo o artigo 42º, deve elaborar o próprio regulamento interno, assegurar a articulação e normalizar os processos a adotar nos conselhos de turma, orientar e coordenar a ação pedagógica e administrativa dos diretores de turma, propor e planificar formas de atuação junto dos encarregados de educação, promover a interação entre escola e a comunidade entre outras.

Os artigos 48 e 49, definem o diretor de turma como o professor responsável pela coordenação educativa do grupo turma, nomeado pelo diretor, que sempre que possível, deve ser um professor que garanta a continuidade do acompanhamento da turma, lecionar pelo menos dois momentos semanais e de preferência a totalidade da turma. O diretor de turma tem como função promover a colaboração entre escola-família-comunidade, organizar o dossiê de turma, caracterizar a turma, promover a eleição de delegado e representante da turma, definir o horário para receber os EE, controlar a assiduidade, promover comunicação e formas de trabalho cooperativo entre professores e alunos, coordenar o processo de avaliação dos alunos e promover estratégias que os ajudem, dirigir os conselhos de turma, promover a integração dos alunos na turma e no contexto escolar, entre outras.

Citando vários autores, Lopes (2016) definiu o papel do diretor de turma de várias formas:

- Posição central no trabalho de coordenação pedagógica a desenvolver com os alunos, promovendo o sucesso educativo. Interliga a escola e a família;
- É a força para a introdução de inovações curriculares, propõe projetos, planos de ação com base na resolução de problemas com os alunos;
- Não se limitar a justificar faltas, deve promover o conhecimento e aceitação de normas, valores e atitudes principalmente os que a escola defende;
- Promover a articulação entre professores, alunos e encarregados de educação e levar os mesmos a participação nas atividades desenvolvidas;
- O diretor de turma deve ter competências relacionais, ser respeitado e respeitar, e alguém que consiga aumentar a relação entre escola e alunos
- Acompanhar os alunos nas atividades realizadas fora da escola;

Na ESPAV, a função de diretor de turma é desvalorizada, que ao contrário do definido, atribui esse papel tendo em conta o horário e não a experiência e capacidade do docente (Alho & Nunes, 2019).

Artigot (1973) referiu que as qualidades do diretor de turma abrangem três áreas fundamentais que são, qualidade como pessoa, qualidades como técnico de educação e qualidades como orientador familiar. Como pessoa destaca-se a humanidade, amizade, autenticidade, exigência, justiça e espírito desportivo. Como técnico de educação, o diretor de turma deve dominar os conhecimentos técnicos como a pedagogia, psicologia, didática especializada, organização e administração escolar e a sua área disciplinar. Como orientador familiar deve recolher toda a informação dos alunos e famílias e informar os EE de todos os alunos sobre assuntos dos seus educandos como por exemplo comportamentos, interesses e expetativas (Artigot, 1973).

O sucesso do diretor de turma, nas diferentes componentes, será quanto maior a capacidade de refletir sobre os seus processos de liderança e capacidades de coordenação entre pares. O seu sucesso está ligado à sua capacidade de liderança e ao seu carisma. Um professor que tente sair das questões burocráticas consegue criar um melhor processo de ensino, definindo objetivos comuns aos professores e promovendo o sucesso da intervenção pedagógica (Clemente & Mendes, 2013).

Resumidamente, o diretor de turma tem de se preocupar com três aspetos importantes que passam, pelos alunos se sentirem bem na escola e o seu sucesso escolar, relação com encarregados de educação e relação com a equipa pedagógica (conselho de turma). Sendo os alunos a área com mais ligação ao diretor de turma, Azevedo (2012) e Marzano (2003) estudaram que os fatores que influenciavam a realização escolar dos alunos eram divididos em 3 fatores: Escola, Professor e Aluno.

A escola influencia através do currículo, da criação de objetivos desafiantes e pressão de realização, do envolvimento dos pais, do ambiente seguro e do profissionalismo. O professor pode influenciar através de estratégias educativas, da gestão da aula e do plano curricular. Por fim o próprio aluno é um fator de influência da realização escolar através do ambiente familiar, da inteligência aprendida e dos conhecimentos de base e da motivação (Marzano,2003).

Depois de abordar o diretor de turma e os alunos, o regulamento interno refere-se também ao conselho de turma, mais concretamente nos artigos 46 e 47 onde explicam que o conselho de turma deve ser composto por todos os professores da turma, pelo delegado e subdelegado dos alunos e pelos representantes dos EE.

As competências do conselho de turma passam pela análise da situação da turma, identificando características específicas dos alunos, adotar estratégias que favoreçam a aprendizagem, elaborar o plano curricular de turma, organizar, acompanhar e avaliar as atividades da turma, promover a interdisciplinaridade, preparar a informação adequada para os EE, entre outras.

O conselho de turma segundo o artigo 50 deve reunir se no início e final de cada período/semestre e para reuniões intercalares convocadas pelo diretor de turma ou diretor da escola.

Faltando ainda abordar os EE, do regulamento interno da escola importa destacar o artigo 159 que aborda as responsabilidades, direitos e deveres dos EE e onde fala de os EE terem o direito e dever de participar, cooperar e orientar ativamente a educação do educando promovendo o seu desenvolvimento físico, intelectual e cívico.

2.2 Plano Anual

1ª Etapa 16 set - 6 out	2ª Etapa 7 out - 6 fev	3ª Etapa 17 fev – 3 mai	4ª Etapa 4 mai - 9 jun
Avaliação Inicial e caracterização da turma; Conhecer os professores da turma.	Planeamento e operacionalização do projeto; Verificação das avaliações intercalares; Avaliação de possibilidades de saída de campo; Reunião sobre as avaliações intercalares.	Reflexão e reformulação do projeto; Verificar avaliações do 1º semestre; Reunião com os EE sobre o 1º semestre; Realização da saída de campo.	Finalização do projeto e conclusão da atividade; Balanço do sucesso dos alunos; Preparação para o último CT.

Tabela 41- Plano Anual DT adaptado de Dias, 2019

2.3 1ª Etapa

2.3.1 Objetivos

- Caracterizar a turma e os alunos e conhecê-los em diferentes contextos (na sala de aula e em todo o espaço escolar);
- Caracterizar o conselho de turma e respetivo diretor de turma e também os encarregados de educação;
- Avaliação inicial das áreas de intervenção do diretor de turma;
- Perceber a dinâmica de funcionamento da disciplina de DT-Alunos.

2.3.2 Critérios de avaliação

- Perceber dificuldades na transição de ciclo e nas diferentes disciplinas;
- Definir qual a área da direção de turma que é mais adequado intervir.

2.3.3 Plano

Na primeira etapa (16 de setembro a 6 de outubro), um dos principais focos foi conhecer o contexto da turma, e por isso, foi fundamental descobrir as dificuldades existentes nos anos anteriores e perceber se esses problemas poderiam afetar neste ano letivo. Para realizar a minha avaliação inicial da turma, optei por procurar ter acesso as pautas dos anos anteriores,

com o intuito de analisar individualmente cada aluno, para perceber potencialidades e dificuldades, e para saber quais as disciplinas onde as notas eram inferiores e também quais os alunos que apresentavam notas negativas ou nota três, de modo a prever dificuldades no sucesso escolar. Além das notas dos alunos, para aprofundar a imagem que tinha da turma, decidi perceber comportamentos e atitudes em sala de aula, níveis de empenho e casos especiais, junto dos professores dos anos anteriores.

Considerando os alunos, o integrante principal da direção de turma, considerei importante conversar e observar os alunos, e uma das estratégias utilizadas no início do ano passou por conhecer e relacionar-me com os alunos fora do ambiente de aula de educação física, ou seja, perceber o que os alunos faziam nos intervalos, conhecer melhor o que eles gostavam de fazer, grupos existiam, dificuldades relacionais, dificuldades na escola, etc. Considerei esta estratégia importante, tanto para a escolha do meu projeto na direção de turma, como para o funcionamento das aulas de EF, principalmente para a formação de grupos.

2.3.4 Balanço

Caracterização da turma

A turma que me foi atribuída neste processo estágio foi a turma de 10ºCT1, composta por 28 alunos, sendo que 7 eram do sexo feminino e 21 do sexo masculino. A turma era de ciências e tecnologias logo as disciplinas nucleares eram matemática, biologia e geologia e físico-química.

Tendo acesso as pautas do ano passado a preocupação foi perceber em que disciplinas os alunos tiveram negativa ou tiveram nota três, porque no secundário poderia significar dificuldades e levar ao insucesso em determinadas disciplinas, por existirem falta de bases. Ao analisar as pautas conclui que os alunos mostravam dificuldades nas disciplinas nucleares principalmente na disciplina de matemática e português, disciplinas com exame no final do ciclo. Os alunos DF, GP, JM e MB encontravam-se a repetir o 10ºano, e o aluno GP já tinha reprovado mais que uma vez, tendo por hábito faltar variadas vezes. Importante referir o aluno PP que tinha dislexia e apresentava défice de atenção.

Pelas pautas e pelas conversas com os professores, destacar pela positiva os alunos FC, GB, JK, RS e TG que tinham um media elevado no 9º ano e, segundo os professores, demonstravam um comportamento exemplar.

Como foi referido no plano, uma das estratégias a utilizar nesta fase inicial foi conhecer e relacionar-me com os alunos fora do ambiente de aula e com isto perceber a

dinâmica que existia entre eles, o que me permitiu definir líderes, afinidades e alunos que não estavam enquadrados na turma. Estes dados foram utilizados para organizar os grupos na 2ª etapa da lecionação e da direção de turma.

Caracterização do diretor de turma

O diretor da turma era um professor de filosofia que lecionava na escola há vários anos e que já tinha bastante experiência. O professor era uma pessoa bastante reservada e que estabelecia uma relação de distância com os alunos e também com os outros docentes da escola. Logo desde o início senti que teria alguma dificuldade em abordar alguns temas com ele e também na disciplina de DT-Alunos.

Na minha opinião a personalidade do diretor de turma prejudicava a sua função, visto que demonstrava alguma dificuldade em cativar os alunos e pode ser considerada uma incapacidade que segundo Alho e Nunes (2019) prejudica a sua função.

Caracterização dos Encarregados de Educação

Pelo pouco tempo que os professores têm com os encarregados de educação dos alunos é difícil fazer uma caracterização, mas considerando que na primeira reunião de turma apareceram 17 EE e na segunda aparecem apenas 9 (maioria repetente), numa turma de 28 alunos, desde cedo indicava que os EE eram pouco interventivos no contexto escolar dos seus educandos.

Apesar da maioria não comparecer nas reuniões, os EE presentes mostraram interesse, colocaram questões e apontaram aspetos que a escola devia retificar. O horário semanal atribuído ao atendimento aos EE não acrescentava contacto nenhum entre os EE e o diretor de turma, visto que foram poucas as vezes que o diretor de turma foi solicitado.

Estes dados permitiram-me concluir que os EE do 10ºCT1 não se deslocavam a escola ou entravam em contacto com o DT de forma voluntária, para perceber o desempenho do seu educando, sendo que o principal foco era apenas justificar às faltas. Esta atitude demonstrada ao longo do ano pela maioria dos EE, demonstrou uma das principais barreiras da intervenção do diretor de turma junto dos EE, porque estes demostram desinteresse ou falta de tempo (Alho & Nunes, 2019).

Caracterização do Conselho de Turma

O conselho de turma era composto por dois professores (filosofia e educação física), cinco professoras (português, inglês, matemática, biologia e geologia e físico-química) e dois professores estagiários (educação física e inglês) e era presidido pelo diretor de turma/ professor de filosofia. Ao contrário do diretor de turma, todos os outros professores, demonstravam um grande à vontade na comunicação e também se mostraram disponíveis para ajudar no que fosse necessário.

No final da primeira etapa, tinha sido realizado apenas uma reunião formal (avaliações intercalares) onde o foco principal foram as dificuldades apresentadas até ao momento pelos alunos, nas diferentes disciplinas. O conselho de turma nesta fase demonstrou preocupação com a turma e refletiu sobre estratégias para ajudar os alunos na transição do 3ºciclo para o secundário, mas também foi referido que na opinião de alguns professores as dificuldades estavam relacionadas com a falta de trabalho e de horas de estudo.

As estratégias definidas e o trabalho desenvolvido em equipa foram ao encontro da ideia que o conselho de turma deve ser um elemento fulcral na integração e coordenação dos diferentes elementos de organização tendo como prioridade as competências que os alunos adquirem a saída do ensino (Saloio & Morales-Lozano, 2017).

Nesta primeira reunião tentei perceber quais os professores que estavam disponíveis para me apoiar nos projetos futuros e perceber dinâmicas de trabalho criadas com os alunos com o objetivo de retirar dados para a planificação do meu projeto para a direção de turma.

2.4 2ªEtapa

2.4.1 Objetivos- Área de intervenção

A influência na direção de turma do estagiário, é na minha opinião limitada à disponibilidade dos alunos, dos professores e dos EE para reunir ou trabalhar com o estagiário e também pela abertura que o diretor de turma tem para se realizar um projeto próprio.

Como referido anteriormente, existem três áreas em que o diretor de turma pode envolver-se e analisando as possibilidades de intervir nas mesmas, escolhi intervir diretamente com os alunos e com o seu sucesso escolar. Escolhi realizar a minha intervenção na área da direção de turma com maior foco nos alunos porque demonstraram uma maior abertura para a realização e implementação de um projeto, dispunha de mais tempo disponível com os mesmos e por serem o meu maior foco enquanto professor. Sendo ajudar os alunos no seu sucesso escolar, um dos meus objetivos principais, foi fundamental analisar as notas do ano anterior e

as avaliações intercalares para projetar dificuldades que os alunos pudessem apresentar no ensino secundário.

2.4.2 Objetivos

- Definir estratégias de modo a ajudar os alunos no seu sucesso escolar;
- Facilitar o processo de integração dos alunos novos;
- Criação de dinâmicas de estudo através do trabalho colaborativo;
- Promover diálogo com os professores do conselho de turma de modo a perceber como está a ser o desempenho da turma no global e individualmente.

2.4.3 Critérios de avaliação

- Iniciar um projeto com os alunos com o intuito de melhorar o seu desempenho escolar;
- Aceitação e participação dos alunos no projeto;
- Apresentação do projeto ao diretor de turma;
- Aumento do número de horas semanal de estudo dos alunos;
- Apresentação dos benefícios do projeto aos EE;
- Criação de grupos de trabalho heterogéneos cooperantes.

2.4.4 Plano

Na 2ª etapa (7 outubro a 6 de fevereiro), semelhante ao que foi feita na disciplina de educação física, tentei retirar o máximo de informação, tanto dos alunos como dos professores, na reunião intercalar, de modo a perceber quais os alunos prioritários, ou seja, alunos que nesta fase se encontravam em risco de não ter sucesso no ano letivo e quais os colegas que eles escolheriam ou que os pudessem ajudar.

Alunos com mais dificuldade		Alunos intermédios	Alunos bons	
AA	MB	DF	AC	RS
CL	RP	FA	FC	TM
CZ	RC	GR	GB	
CT	RDC	RM	PM	
FAA	SD	PP	VT	
J	TG		TR	
MC	GP		JK	

Tabela 42- Caracterização dos alunos (sucesso escolar)

Na tabela em cima, o objetivo foi dividir os alunos em três categorias, sendo que os alunos com mais dificuldade eram alunos com dificuldades, principalmente, nas disciplinas de exame, os alunos intermédios eram alunos que tinham dificuldade a uma ou duas disciplinas e conseguiam ter boa nota nas outras e por fim os alunos bons que tinham boas notas e que assim conseguiriam ajudar os colegas assumindo a função de ‘explicador’.

Com estas informações, formei 5 grupos de 5/6 elementos, em que os critérios escolhidos foram colocar um aluno bom por grupo e tentar aproveitar afinidades que trabalhassem bem em conjunto de acordo com os professores da turma.

G1	G2	G3	G4	G5
AC	TM	VT	RS	FC
PM	TR	RDC	JK	GB
DF	FA	MB	RM	PP
CT	CZ	MC	CL	AA
J	FAA	GP	RC	SD
GR	RP		TG	

Tabela 43- Grupos de alunos 2ªetapa DT

Depois dos grupos serem escolhidos, foram definidas duas estratégias possíveis. A opção A passava por ajustar o projeto ao horário escolar, limitando assim a dificuldade dos alunos se encontrarem depois da escola, utilizando o horário disponível para a disciplina de DT-alunos, criando uma dinâmica de trabalho em conjunto com esclarecimento de dúvidas, resolução de exercícios e trabalhos de casa. Esta opção encontrava-se dependente da aprovação do diretor de turma. O plano B previa que os alunos se encontrassem em horário não escolar, para realizar o mesmo tipo de dinâmica pedido no plano A, sendo que seria mais difícil controlar e possivelmente a adesão seria mais reduzida. Esta forma de trabalhar foi pensada devido a necessidade apresentada por diversos professores da existência/criação de aulas de apoio para as diferentes disciplinas.

Os trabalhos a realizar eram escolhidos pelos alunos, de forma a responder as dificuldades e trabalhos que tinham e quando não tinham ideia do que fazer a sugestão era realizarem trabalhos de físico-química que a professora passava semanalmente ou realizarem exercícios de matemática que a professora aconselhou a fazer.

O planeado foi que durante o processo, eu acompanharia os alunos de forma a controlar o trabalho realizado, percebendo também se os grupos definidos funcionavam, de forma a reformular os grupos se necessário a meio da etapa (11/12). Escolhi dar tempo de adaptação a cada grupo para perceber se funcionava ou não, de modo a não correr o risco de estar constantemente a alterar e assim não conseguir o funcionamento adequado de nenhum grupo.

Defini algumas datas fundamentais para a realização do projeto:

- Falar com os alunos para perceber se concordam com os grupos (15/10);
- Falar com o diretor de turma para perceber se é possível realizar as aulas de apoio na aula de DT (18/10);
- Combinar com os alunos os dias de trabalho e definir trabalho para as primeiras sessões (18/10-22/10) Vou sugerir que seja no dia que têm duas horas de almoço;
- Falar com professores para perceber se já notam algumas diferenças e se sugerem alterações no tipo de trabalho (30/1)
- Perceber qual a opinião dos alunos ao trabalho desenvolvido até ao momento e qual o seu nível de satisfação em relação ao grupo, realização de um questionário (10/2)

2.4.5 Balanço 1ª fase

Nesta primeira fase da 2ªetapa (7 de outubro a 15 de dezembro), o objetivo principal foi conseguido visto que o projeto para a direção de turma foi implementado. Como referido na fase de planeamento, o projeto estava definido com duas possibilidades, em que uma seria realizar os grupos de trabalho nas aulas de DT alunos ou então realizar em horário fora do tempo de aulas.

Olhando para as duas possibilidades, a possibilidade de realizar o projeto em aula era melhor, porque facilitava a minha intervenção e controle do mesmo. Para a implementação do projeto decidi mostrar ao diretor de turma o meu plano e explicar como funcionaria, e ao contrário do que esperava, o professor aceitou a ideia e revelou que achava bastante pertinente. Falei com os alunos, de forma a apresentar o projeto e perceber qual a aceitação do mesmo e também que alterações sugeriam nos grupos sugeridos. A aceitação e numa fase inicial a escolha do trabalho a realizar foi mais fácil porque entraram na época dos testes e por isso os alunos optaram por estudar matéria para o teste e esclarecer dúvidas entre eles.

Eu e o diretor de turma, realizamos supervisão do trabalho realizado, tentando ajudar quando possível e percebendo se existia realmente trabalho. Observamos logo nas primeiras aulas uma boa dinâmica de trabalho, com os alunos líderes a esclarecerem e explicar a matéria aos alunos com mais dificuldade, o que representava um dos objetivos do projeto.

Depois da reunião intercalar veio se a confirmar o que eu já estava à espera, com os professores a revelarem que os alunos estavam a ter dificuldade com a diferente exigência existente no secundário, mas que um dos pontos positivos da turma era a disponibilidade para se ajudarem uns aos outros. O feedback dado pelos professores aponta para as potencialidades

do projeto escolhido, pois o objetivo era minimizar as dificuldades dos alunos utilizando a capacidade e a vontade que tinham para se ajudar uns aos outros.

2.4.6 Plano

Até ao final da 2ª etapa (16 de dezembro a 6 de fevereiro/ final do 1º semestre) o trabalho realizado continuou a ser definido pelos alunos, visto que até ao momento estava a resultar, sendo que sempre que se fosse necessário eu ajudaria na escolha das tarefas a realizar.

Um dos objetivos principais para esta fase e de modo a aperfeiçoar o trabalho no 2º semestre, era perceber a importância e influência que este trabalho estaria a ter nos alunos e também perceber se era necessário mudar de grupos. A decisão para a possível alteração dos grupos, passava pela observação de grupos que não estivessem a cooperar corretamente, ou seja, a existência de alunos a trabalhar individualmente ou grupos que não se mostrassem empenhados na tarefa tendo comportamentos de desvio.

Nesta etapa, fui abordando os professores das diferentes disciplinas de forma a perceber possíveis tarefas para os alunos fazerem e a tabela em baixo mostra as sugestões apresentadas.

Disciplina	Sugestão de tarefa
Matemática	Exercícios do livro (semelhantes ao teste)
Físico-química	Fichas de trabalho
Biologia e geologia	Fichas de trabalho
Educação física	Criação de um jogo

Tabela 44- Tarefas Projeto direção de turma

2.4.7 Balanço 2ª fase

Nesta etapa, o foco principal do trabalho dos alunos foi estudar para os testes e preparar trabalhos de grupo, visto coincidir com o final do semestre. Nesta etapa consegui promover algumas conversas informais com encarregados de educação, professores e alunos com o intuito de perceber qual a importância dada ao projeto desenvolvido, sendo o feedback positivo realçando a importância do mesmo, olhando para o pouco trabalho desenvolvido pela turma fora do ambiente escolar.

Durante esta etapa foi realizada a reunião do conselho de turma sobre as avaliações do primeiro semestre. A turma foi caracterizada por apresentar um comportamento regular, mas que muitos alunos sentiam dificuldade no curso escolhido, principalmente pela falta de bases

e empenho. No final do 1º semestre existiam 13 alunos sem negativas (AC, DF, FA, FC, GR, GB, JK, PM, PP, RS, TM, TR, VT), 1 aluno com uma negativa (MB), 4 alunos com duas negativas (CZ, JM, MC, RDC) e 10 alunos em risco de reprovar com mais de duas negativas (AA, CL, CT, FAA, GP, RP, RC, RM, SD, TG).

O conhecimento mais aprofundado das notas de todos aos alunos, permitiu-me ter dados mais concretos para a reformulação dos grupos, tendo em conta as dificuldades e potencialidades de cada aluno.

No final da 2ª etapa, em conselho de turma, foi abordada a saída de campo sendo que não existiu grande abertura dos diferentes professores para realizar a mesma, sendo que tivemos de avançar com uma saída de campo planeada apenas pelos professores estagiários.

2.5 3ª Etapa

2.5.1 Objetivos

- Reformulação dos grupos;
- Recolha das avaliações e averiguação da evolução dos alunos nos primeiros testes do 2º Semestre;
- Finalização do planeamento e operacionalização da saída de campo.

2.5.2 Critérios de avaliação

- Apresentação e discussão dos novos grupos aos alunos e diretor de turma;
- Conhecimento das avaliações dos primeiros testes do 2º semestre;
- Apresentação e distribuição das autorizações para a saída de campo aos alunos.

2.5.3 Plano

O início da 3ª etapa (17 de fevereiro a 3 de maio) coincidiu com o início do 2º semestre, e por isso, depois de obter as avaliações dos alunos decidi recriar os grupos de trabalho, de modo a torná-los mais heterogéneos. Em conversa com o DT, de modo a facilitar o trabalho e reduzir focos de distração, decidimos diminuir os grupos de seis para quatro elementos aumentando também a atenção que cada aluno teria do restante grupo.

Para a criação dos grupos todos tinham de ter pelo menos um aluno com média superior a 14, um aluno de apoio que não tinha nenhuma negativa e que servia de suporte e também era ajudado pelo aluno com melhores notas e depois foram distribuídos os alunos com negativas.

Como na etapa anterior, o objetivo principal dos grupos foi realizar atividades das disciplinas mais críticas, que eram as disciplinas de matemática, físico-química e biologia e geologia.

	G1	G2	G3	G4
Apoio	FC	GB	JK	TR
	FA	FAA	MC	CZ
A.Negativas	AA	AC	SD	PP
	CL	TG	PM	RDC
	G5	G6	G7	
Apoio	RS	GR	VT	
A.Negativas	RM	JM	RC	
	RP	DF	TM	
	MB	CT	GP	

Tabela 45- Grupo 3ªEtapa Apoio

Foi definido que no início do mês de abril, falaria com os professores das respetivas disciplinas, para perceber se a situação dos alunos mais problemáticos estava a melhorar e também com os alunos de modo a perceber se alteravam a constituição de algum grupo.

Como referido no balanço da etapa anterior, os professores do conselho de turma não tencionavam ir a mais nenhuma saída de campo relacionada com a sua disciplina e por isso o grupo de estágio definiu que iria realizar a saída de campo no âmbito da disciplina de educação física, incidindo na matéria das atividades de exploração da natureza.

Finalizar o planeamento da saída de campo junto do professor orientador	Até 17 de fevereiro
Realizar regulamento de participação	Até 21 fevereiro
Consulta e marcação de espaço e transportes	Até 6 de março
Definição do orçamento necessário	Até 11 de março
Entrega de autorizações	Até 27 março

Tabela 46- Plano Saída de campo 3ªetapa

2.5.4 Balanço 3ª Etapa

No início da 3ª etapa realizou-se a reunião dos encarregados de educação, relacionada com as avaliações do 1º semestre. Esta reunião foi importante para mim, porque foi possível explicar com mais clareza os objetivos e o que pretendia para os alunos no projeto da direção de turma e mais concretamente nas atividades de DT-alunos. A reunião também foi utilizada pelos EE para levantar algumas questões sobre as aulas anteriormente referidas de EF realizadas no corredor.

Desta reunião gostava de realçar alguns dados/aspetos/comportamentos:

- Avaliação da turma e do seu comportamento: Satisfatório;

- Menos de 50% dos encarregados de educação (apenas 9);
- Alguma surpresa dos encarregados de educação, principalmente dos alunos que tinham piores notas;
- Pouca comunicação com o diretor de turma;
- Feedback positivo por parte dos pais ao projeto que estava a desenvolver com os alunos na disciplina de DT-Alunos;

Estes aspetos vieram confirmar a ideia anteriormente referida na caracterização dos encarregados de educação, ou seja, encarregados de educação pouco presentes no processo de aprendizagem dos filhos e que as únicas conversas que promoviam era para justificar faltas ou para se queixarem de algum aspeto de que normalmente não tinham todos os dados. Esta falta de preocupação dos EE observada pela pouca presença em reunião, foi um motivo de preocupação para o meu projeto, porque o ambiente familiar é um dos fatores essenciais para o sucesso educativo, sendo também a variável mais relacionada com a realização escolar dos alunos. Um EE que fala sobre a escola, que promove e encoraja o educando para o trabalho escolar, que controla as horas de estudo é um EE que contribui para o rendimento escolar e só consegue realizar essas funções se estiver dentro dos assuntos tratados em reunião (Marzano, 2013).

Apesar de anteriormente ter concordado com o estudo Alho e Nunes (2019), que afirma que o desinteresse e a falta de tempo são uma barreira criada pelos EE, na minha opinião o diretor de turma também contribui para esse facto porque se encontra muito ligado a burocracias e acaba por não conseguir ampliar a sua ação.

O feedback positivo que os encarregados de educação e consequentemente os alunos deram do projeto de estudo implementado nas aulas de DT-alunos, foi um critério de avaliação positivo, pois permitiu concluir que era uma atividade da qual os alunos tiravam algum benefício.

Esta etapa dividia-se em dois pontos importantes que eram a reformulação dos grupos e a finalização do planeamento e realização da saída de campo. Em relação aos novos grupos de estudo, os alunos aceitaram e concordaram com a nova forma de se organizarem visto que foram construídos de forma a promover grupos mais pequenos com o objetivo de existir menor focos de distração, procurando que todo o grupo se juntasse de forma a que existisse uma maior ajuda na tarefa e também de forma a que integrasse alguns alunos que não se sentiam bem no seu grupo anterior e acabavam por estudar/trabalhar sozinhos.

Devido a interrupção letiva, o número de aulas de DT-alunos foi bastante reduzido (5) e apenas três delas tiveram a realização de trabalho em grupo porque houve a necessidade de o diretor de turma abordar outras temáticas. Apesar de terem sido realizadas poucas aulas e olhando para como projeto estava a decorrer nas etapas anteriores, sinto que os alunos se desviaram um pouco do objetivo principal que era promover o estudo em grupo. Ao contrário das etapas anteriores alguns alunos começaram a usar este tempo para fazerem trabalhos que se tinham esquecido, o que desviou um pouco do objetivo inicial de existir uma dinâmica de grupo e de partilha de conhecimentos.

Se as aulas não tivessem parado devido a pandemia, eu iria orientar os alunos de forma a reformular as tarefas a realizar em aula, porque como disse anteriormente, o objetivo não era realizar trabalhos de casa, mas sim promover o estudo em grupo e o aumento do tempo dedicado ao estudo, realizando tarefas autónomas e não obrigatórias, como por exemplo exercícios da matéria dada que os professores não pediam para fazer ou realizar exercícios dos livros de exercícios que os professores normalmente não utilizam muito. De forma a ter um maior controle das tarefas realizadas, iria criar um documento para registar datas de avaliação e de trabalho realizado em aula.

Devido a interrupção letiva não foi possível perceber se as notas dos alunos estavam a melhorar no 2ºsemestre pois não houve nenhuma avaliação sumativa ainda no período presencial.

2.6 Saída de campo

Objetivos

- Promover a interdisciplinaridade e envolver os professores do conselho de turma;
- Promover a prática desportiva em espaços naturais (Atividades de Exploração da natureza; Objetivos específicos para cada desporto:
 - Orientação:
 - Conhecer o local onde irão realizar as atividades;
 - Conhecer os pontos de referência do Jamor;
 - Conseguir ler um mapa desconhecido;
 - Arborismo:
 - Conhecer os nós e cordas das atividades de arborismo;
 - Conhecer as normas e regras de segurança;
 - Experimentar uma atividade física do arborismo e perceber os seus benefícios;
 - Jogos Tradicionais e jogos criados pelos grupos
 - Promover a criatividade;
 - Promover a integração e o respeito pelos colegas
 - Promover a atividade física através de atividades lúdicas;
 - Tiro com arco
 - Experimentar uma atividade que não realizam na escola;
 - Perceber as condições de segurança necessária;
- Promover e contribuir para um melhor relacionamento entre elementos da turma e entre turmas;
- Realizar a prática de orientação e criar uma situação que seja possível cumprir os critérios necessários par nível I+;
- Criar condições para ter um alto nível de participação das 3 turmas;
- Desenvolver o sentido de autonomia e responsabilidade como é projetado pelo perfil do aluno;

Critérios de avaliação

- Realização de uma atividade fora do contexto escolar;
- Realização de atividades de exploração da natureza;

- Realização de atividades que promovam valores como cooperação, respeito pelo outro e pelo ambiente;
- Transmitir preocupações relacionadas com a saúde e com o ambiente;
- Participação de mais de 75% dos alunos;

Plano

A saída de campo engloba essencialmente atividades de ar livre, integrando nos PNEF como Atividades de Exploração da Natureza (AEN). As atividades de Ar Livre/Outdoor são aquelas que, independentemente da sua forma, se desenvolvem, na sua grande maioria, num espaço ao ar livre, implicando uma interação física das pessoas – individualmente e ou em grupos e equipas – com o ambiente exterior. (Vidal, 2011).

Evidências mostram que uma saída de campo bem planeada oferece aos alunos uma oportunidade para desenvolver conhecimento e competências que acrescentam valor as experiências vividas na sala de aula (Rickinson et al., 2004). Um estudo definiu que existem alguns fatores que afetam o conhecimento que se adquire nas saídas de campo. Esses fatores são a idade, o conhecimento prévio, medos, preferências de estilos de ensino, necessidades especiais, etnia, cultura e o local (Dillon et al., 2006).

Na saída de campo, o grupo de estágio pretendia que existisse interdisciplinaridade e que se aproveitasse as condições da escola que permitem a lecionação da matéria de orientação para ‘transportar’ para a saída de campo.

Para realizar a saída de campo devemos ter alguns aspetos em consideração como por exemplo questões de segurança, aprendizagens importantes para os alunos, disciplina e motivação/adesão dos alunos.

A segurança é fundamental para a nossa posição como professor e por isso temos de assegurar que todos os alunos têm capacidade para realizar as atividades propostas na saída de campo, como afirma Vidal (2011), a segurança das pessoas é uma prioridade em todas as atividades, sendo um princípio fundamental na prática das chamadas AEN, e também por isso é necessário assegurar 1 professor por cada 10 alunos.

O risco é um componente da opção desporto de aventura na natureza, quanto menos discrepância houver entre o risco percebido e o risco real, menos perigosa se torna a vivência dessa prática. (Vidal, 2011).

Para a saída de campo ter significado tem de estar relacionada com alguma matéria das diferentes disciplinas. A matéria de EF que estava planeada abordar era a orientação com a possibilidade de certificar os alunos com nível E.

Além da orientação tínhamos como objetivo a criação de um jogo por parte de cada turma presente na saída de campo. Sendo uma saída de campo planeada para três turmas, a ideia era que cada uma tivesse uma estação de modo a apresentar/realizar uma apresentação ou atividade do jogo criado.

Como referido anteriormente não existiu grande abertura dos professores em relação à saída de campo, mas apesar disso o plano era continuarmos a insistir com o intuito de perceber atividades e/ou sítios que eles gostavam de realizar/visitar perto do sítio escolhido de modo a promover a interdisciplinaridade.

Em conversa com o professor orientador ficou definido que outro aspeto importante a considerar era a disciplina e por isso não iriam a saída alunos que não mostrassem em aula comportamentos adequados.

Para realizar o planeamento da saída de campo seguimos as seguintes tarefas:

- Realizar regulamento de participação
- Consulta e marcação de transporte
- Autorizações
- Recolher situações a acautelar dos alunos (questões médicas, limitações)
- Processo de pagamento em cooperação com a secretária
- Realização de estimativa de custos por cima (dinheiro não devolvido, apenas em situações especiais e devidamente justificadas. E por estas situações e pela possibilidade de existir alunos com dificuldades económicas é que se projeta o orçamento por cima)
- Preparar fichas de controle (orientação e fichas de outras disciplinas)
- Inventário do material
- Falar com a equipa de saída de campo

Balanço

A saída de campo foi planeada na totalidade, mas devido a pandemia não foi possível realizar. A saída de campo planeada iria ser ao parque urbano do Jamor com uma atividade no ‘Adventure Park’ a ser realizada no dia 17 de abril. O planeamento e as marcações foram realizados, faltando apenas a entrega das autorizações aos alunos, porque logo no fim do mês de fevereiro foi dada a ordem para suspender as saídas de campo.

Uma das maiores dificuldades/preocupações no planeamento da saída de campo foi a escolha do modo de transporte, porque a nossa ideia era irmos de transporte privado, mas depois de consultar várias empresas, o valor pedido iria ser demasiado alto. Consideramos o valor demasiado alto porque ao consultarmos alguns professores do departamento, que como pais e encarregados de educação, nos disseram que para uma saída de campo de um dia, o valor pedido seria na opinião deles demasiado elevado.

O passo seguinte foi perceber se existia forma de nos deslocarmos ao Jamor de transporte público e depois perceber se a maioria dos alunos tinha passe de autocarro. Depois de levantada essa questão, decidimos que seria o mais barato a fazer e por questão de organização e segurança decidimos que iríamos definir alunos do 12º ano que fossem a saída de campo para ajudar os professores durante a viagem ajudando a controlar entradas e saídas dos transportes públicos.

Para uma questão de organização definimos que os alunos teriam de entregar a inscrição até dia 27 de março e teriam de ir connosco 5-7 professores incluindo os diretores de turma.

A realização da saída de campo tinha como objetivo promover aos alunos uma experiência diferente do habitual realizando algumas tarefas que não conseguem realizar na escola promovendo um conjunto de valores como a cooperação, espírito de grupo, espírito de ajuda e solidariedade. As tarefas a desenvolver escolhidas eram arborismo, orientação (com possibilidade de atribuir nível E), tiro com arco, jogos tradicionais e jogos inventados pelos alunos.

Além destas atividades o objetivo era realizar um piquenique entre grupos na hora de almoço de forma a promover a partilha de alimentos proibindo a utilização do telemóvel de modo a proporcionar um almoço agradável e com bastante convívio, um aspeto que cada vez é menos frequente na escola devido a utilização de equipamentos eletrónicos.

A saída de campo foi planeada para o 2º semestre porque para planejar uma saída de campo é fundamental conhecer bem os alunos de modo a evitar comportamentos desviantes e por ser necessário os alunos desenvolverem as suas capacidades na matéria de orientação de forma que fosse possível realizar a tarefa planeada e também por já existirem saídas de campo de outras disciplinas planeadas para o 1º semestre o que levantou outra dificuldade.

Essa dificuldade surgiu quando durante as reuniões do conselho de turma, tanto intercalares como as finais do 1º semestre, questionamos os professores de forma a perceber se havia alguma atividade que gostavam de desenvolver e depois de planeada a nossa saída de

campo se tinham interesse em desenvolver alguma atividade relacionada com a sua disciplina e a resposta foi sempre negativa, por isso tivemos de ser nós a pensar em aspetos que tivessem interdisciplinaridade.

Decidimos olhar para a relação da EF com a educação ambiental, educação para a saúde e educação cívica. Neste âmbito decidimos fazer as seguintes atividades:

- Educação física e educação ambiental:
 - Orientação com mapa e conhecimento dos pontos cardeais, curvas de nível e escala;
 - Conhecimento de outras formas de orientação (Musgo, sol. Inclinação das árvores);
 - Identificar os diferentes animais em relação a sua cadeia alimentar (Biologia e Geologia).

- Educação física e educação para a saúde:
 - Medir a FC em atividade e em repouso;
 - Perceber as alterações de FC devido ao sentimento de medo (Alturas→ Arborismo)
 - Estudo dos benefícios da AF principalmente da atividade de caminhar ou correr (Orientação)
 - Demonstração da prestação de socorro durante uma paragem respiratória (área dos conhecimentos de EF) como integrante do percurso de orientação assim como o tiro com arco;

- Educação física e educação cívica
 - Realização do piquenique→ Escolha e coordenação de cada grupo para realizar uma refeição saudável
 - Abordagem da reciclagem e da importância de o fazer (relação com educação ambiental)

2.7 Atividade complementar Saída de campo

O ensino é feito de forma unida na origem, mas sem contacto, o que faz com que cada professor conheça o seu ramo e depois apenas ‘ouve’ os outros pelo respeito e obrigação que existe. O aluno sente cada vez mais a pressão de eliminar o seu desejo de unidade de conhecimento devido a constante especialização a que é obrigado logo desde o 3ºciclo e por isso na atualidade existe um apelo à interdisciplinaridade de forma a ficarmos mais próximos do velho ideal de unidade de conhecimento.

Existe a ideia de que a especialização não necessita de interdisciplinaridade mas pode-se constatar que na produção de diferentes conhecimentos científicos e mesmo na transmissão e aplicação é necessário ensaiar novos modelos de investigação, de organização e de trabalho que procurem interdisciplinaridade e que leva a inúmeros diálogos interdisciplinares tanto no ensino como na investigação.

Dewey citado por Teitelbaum e Apple em 2001 referia que a educação era “a reorganização das experiências que somam ao significado das experiências, que aumenta a capacidade de conduzir o curso de experiências subsequentes”. Nessa altura criticou as escolas por ignorarem as experiências dos alunos, dependendo apenas dos resultados dos testes, isolando as experiências do conhecimento, ou seja, o conhecimento só se consegue com a junção de experiências e matérias de diferentes áreas e por isso é tão importante a interdisciplinaridade (Teitelbaum & Apple, 2001, p.198).

Muitas vezes existe a confusão entre trabalho interdisciplinar e multidisciplinar principalmente porque existe alguma dificuldade nas práticas interdisciplinares. Quando conseguidas as práticas podem levar a novas formas de trabalho e até a novas disciplinas.

Existem alguns argumentos a favor da importância da interdisciplinaridade para o futuro do conhecimento (Pombo, 1993).

- Metafisico → Os objetos e factos investigados precisam da descoberta das relações invisíveis para melhorar entender esses fenómenos;
- Transcendental → A razão humana está construída com base no princípio da coerência e unidade. A utilização de vários métodos de investigação, divergentes processos de pesquisa, diferentes linguagens pelas diferentes disciplinas não invalida que exista um núcleo comum que esta na origem de racionalidade que liga as várias disciplinas;

- Antropológico → É possível e essencial ultrapassar as aparentes incomensurabilidades de domínios resultantes das diferentes linguagens de cada ciência.

A prática de interdisciplinaridade é um aspeto primordial para a sobrevivência da instituição escolar.

“O reconhecimento do papel crucial que a escola teve e continua a ter na origem de várias delimitações disciplinares e suas organizações, obriga a que de modo paralelo, se procure agora utilizar a escola como meio de promover o desenvolvimento de atitudes, hábitos e formas de trabalho interdisciplinar.” (Pombo, 1993, p.8).

Esta sobrevivência tem de ter em conta a organização curricular onde as diferentes disciplinas devem procurar articulação e assim reorganizar as suas fronteiras e assim fazer com que a escola supere a situação limite em que se encontra provocada pela especialização e fragmentação dos saberes.

A alteração de métodos de trabalho escolares privilegiando e desenvolvendo a cooperação, o debate livre de ideias, hábitos de discussão e argumentação.

E por fim a escola tem de pensar nas questões organizativas onde será necessário reorganizar a escola de forma a que seja possível o desenvolvimento de novos campos interdisciplinares.

Olhando para a disciplina de educação física e para a situação da saída de campo é fundamental relacionar as experiências à 3 conhecimentos:

- Educação ambiental→ Sensibilidade para o meio ambiental e situações que devem ser melhoradas a nível ecológico; atitudes e valores a respeito da sociedade de consumo; autoconsciência e auto crítica acerca do comportamento; Cooperação de alunos e professores em casos ambientais que promovam uma sociedade mais ecológica;
- Educação cívica—> Perceber o espaço em que nos encontramos; respeitar os outros; ‘ter civismo’; promover valores e atitudes de um cidadão responsável;
- Educação para a saúde→ Perceber a importância de sair de casa, sair do meio da cidade e ir conviver na natureza; benefícios para o bem-estar quer seja físico, mental ou psíquico.

2.8 Conclusão Direção de turma

Olhando para o documento em cima e para as várias formas de definir as funções do diretor de turma é possível concluir que a sua intervenção é dividida em três pilares fundamentais que são os alunos, o conselho de turma e os encarregados de educação.

Logo desde o início, sempre considerei, que a minha prioridade deveria ser a minha intervenção com os alunos, pois é com eles, que o professor passa mais tempo e consegue de facto intervir com mais profundidade, pois é uma relação que se consegue desenvolver ao longo do ano letivo, enquanto com os encarregados de educação é bastante complicado conseguir garantir o contacto e influência em todos eles, porque nem sempre são muito participativos no processo de aprendizagem dos alunos e por fim com o conselho de turma, porque apesar de a interdisciplinaridade ser algo que deve ser promovido e cada vez mais habitual, a verdade é que cada um ainda olha muito para a sua disciplina. Olhando para estes diversos pilares da função do diretor de turma, ao longo do ano, tive maior intervenção com os alunos e onde consegui intervir ou ter menor contacto foi com os encarregados de educação.

O projeto que desenvolvi ao longo do ano, na área da direção de turma, tinha como objetivo principal o sucesso escolar dos alunos e olhando para as limitações existentes, na minha opinião, o projeto correu bem e apesar de não ter dado para tirar uma conclusão mais aprofundada da possível melhoria das notas e perceber junto dos alunos a atribuição que eles davam ao projeto desenvolvido, permitiu desenvolver hábitos de estudo em grupo, e de valores como cooperação, ajuda e também uma maior integração dos alunos tanto a nível social como escolar.

Apesar de na minha opinião, ter conseguido introduzir o projeto que defini, penso que para realizações futuras tentaria criar uma interação mais dinâmica tanto por parte dos alunos como dos próprios professores das diferentes disciplinas. Com os alunos, seria interessante abordar as matérias de forma mais interativa criando jogos (ex: quem quer ser milionário) ou criando debates desenvolvendo também o espírito crítico e de argumentação sobre os temas e fugindo um pouco a escola tradicional do trefismo e do processo de estudo que apenas consiste em decorar.

Com os professores, seria interessante fazê-los participar nestes debates quando o horário assim o permitisse ou então pedir-lhes para contribuir para os mesmos com uma espécie de guião, visto que o diretor de turma normalmente apenas tem conhecimento da sua disciplina.

A minha interação com os professores, deu-se principalmente no processo de formação de grupos para o meu projeto, pois necessitei de perceber com os professores das disciplinas

mais críticas como era o comportamento, o esforço e as dificuldades dos alunos nas respetivas disciplinas. Como sempre me esforcei para que os grupos fizessem sentido questionei numa fase posterior os professores, de forma a que me dessem opinião sobre a possibilidade de os grupos funcionarem e também com o intuito de considerarem a utilização dos grupos no trabalho realizado nas suas disciplinas.

Um dos processos de maior aprendizagem na direção de turma, foi a participação no conselho de turma, porque permitiu perceber toda a dinâmica que implica a atribuição de notas e também o esforço que é feito pelos professores, discutindo formas de ajudar os alunos com mais dificuldade nas aprendizagens, definindo um plano para cada um em cada disciplina. O conselho de turma permite também conhecer melhor o comportamento da turma em sala de aula e perceber também a diferença e empenho de cada aluno nas aulas de EF e nas aulas das outras disciplinas.

Uma das maiores dificuldades do diretor de turma que consegui observar neste ano letivo foi na relação com os EE porque, como referido anteriormente, a participação dos mesmos foi reduzida tanto nas reuniões como no horário disponível semanalmente. Deveria ser arranjada uma forma de aumentar a participação dos encarregados de educação na formação dos seus educados e numa primeira fase o caminho será perceber quais as limitações e fatores que levam os mesmos a participar pouco nas reuniões organizadas principalmente para eles.

Em relação a estas duas áreas, da relação com os EE e com o conselho de turma na minha opinião todos tinham a ganhar com um maior conhecimento dos horários disponíveis e preferências para a realização de reuniões com o intuito de as realizar com mais frequência de modo a supervisionar e atualizar estratégias com mais frequência de modo a contribuir com mais sucesso para o desenvolvimento e aprendizagem dos alunos.

Para concluir dizer que a função de diretor de turma é uma função bastante exigente e que permite ao professor um grande crescimento pessoal e deveria ser mais abordado no processo de formação dos professores.

3. Desporto Escolar

3.1 Introdução

O Desporto Escolar, é definido como uma atividade de complemento curricular com três características específicas. Assim sendo este é caracterizado por ser focado numa modalidade desportiva, por ser facultativo e vocacional no sentido de ir ao encontro das aptidões pessoais do aluno e regras de participação específicas da modalidade, visando também a aptidão atlética e cultura desportiva (CNAPEF, 2002).

Para além disto, o DE integra o âmbito da Educação Física, contribuindo para que os alunos sejam fisicamente bem-educados, contribuindo para um desenvolvimento holístico da pessoa, com o objetivo de ser um cidadão adaptado à comunidade e com valores (Veigas, Catalão, Ferreira & Bouto, 2009).

Os alunos procuram ir para o DE na “tentativa de melhorar, ou de demonstrar a sua competência para a prática da modalidade, bem como a procura da aquisição, ou manutenção de elevados índices de forma física” (Veigas et al., 2009, p.4).

O DE é um espaço de formação desportiva, pois implica treino, competição e superação, com vista a um melhor desempenho coletivo (SPEF, CNAPEF & COP, 2017). Para tal, engloba atividades de treino semanais para os alunos inscritos, para o grupo-equipa, e também atividades/competições interna e externa (interescolar), com deslocação para fora da escola (CNAPEF, 2002).

A escola tem um papel fulcral neste desempenho do DE, pois a escola proporciona aos alunos o seu desenvolvimento, uma vez que existem alunos, condições materiais e físicas, e ainda os técnicos qualificados para proporcionar uma formação desportiva de qualidade, focando-se na ideia de “Educação Física para todos os alunos, Desporto Escolar em todas as escolas” (SPEF, CNAPEF & COP, 2017, p.2).

O desporto escolar na ESPAV estava estipulado no horário dos docentes com três blocos semanais. Sabendo que existe um quarto bloco, previsto pela lei, destinado a deslocações para torneios. Consideram-se provas oficiais, segundo o artigo 3.º, todas as atividades desportivas de carácter competitivo e eventos promovidos pelas estruturas do Desporto Escolar do Ministério.

As modalidades incluídas no desporto escolar do agrupamento escolas de alvalade eram o atletismo, o basquetebol, desportos gímnicos, futsal, natação, patinagem, tiro com arco e voleibol sendo que na ESPAV eram lecionados o basquetebol, natação, patinagem, tiro com

arco e voleibol. Todos os professores da ESPAV tinham uma modalidade atribuída sendo que a natação, o tiro com arco e o voleibol tinham dois.

Os treinos da maioria das equipas de desporto escolar realizavam-se no horário de almoço devido a ser o horário escolar que possibilitava que mais alunos tivessem na escola tornando-se mais atraente a participação num grupo-equipa. Numa lógica de tentar combater as dificuldades encontradas ao nível dos horários e espaços definidos, realizavam-se uma vez por semana treinos de voleibol mistos. Os horários da equipa masculina eram as segundas-feiras das 13h35 às 15h05 (equipa masculina) e as quartas-feiras das 13h35 às 14h20 (treino misto). Numa lógica de tentar combater as dificuldades encontradas ao nível dos horários e espaços definidos, realizavam-se uma vez por semana treinos de voleibol mistos. Desde o início do ano que existiu uma abertura das duas equipas para alguns alunos frequentarem o treino da outra equipa.

Tal como referido no artigo 12.º do Regulamento Interno, inscrição nas funções complementares, está definido que o aluno na sua formação deve passar por quatro funções, nomeadamente jogador, árbitro, treinador e dirigente.

3.2 Escolha da Modalidade

A minha escolha em relação à área do desporto escolar, baseou-se em dois aspetos, a sua especificidade e o meu crescimento pessoal.

Segundo Gonçalves (2009) o voleibol pertence aos jogos desportivos coletivos e ao subgrupo de campo dividido, e esta particularidade distingue o voleibol das outras modalidades desportivas, devido a uma equipa não interferir diretamente sobre a posse da outra equipa, tornando-se, na minha opinião, uma modalidade especial e diferente em comparação com a minha formação em treino desportivo na modalidade de futebol.

O clima de aula e o relacionamento que o professor/treinador da equipa tinha com os atletas e a forma como geria os treinos tornou-se uma referência para o meu desenvolvimento pessoal.

3.3 Caracterização do grupo-equipa

O núcleo de desporto escolar de voleibol na ESPAV tinha duas equipas, uma masculina e uma feminina. Cada equipa tinha dois dias de treino, sendo um partilhado. O espaço definido na escola para a modalidade era o espaço 1 (pavilhão), sendo possível dependendo da

organização dos treinos delimitar um campo de 6x6 com as medidas estipuladas ou 4 campos de 4x4.

O grupo de desporto escolar de voleibol masculino era composto por 16 jogadores sendo que 9 eram jogadores do ano anterior e houve a entrada de 7 jogadores novos.

Sendo uma equipa aberta a todos os alunos que quisessem participar, dos 9 alunos do ano anterior, três, já tinham idade de júnior e por isso não podiam participar nas competições, e dois não participavam regularmente nos treinos por se encontrarem federados noutras modalidades. O facto dos alunos que já não podiam participar nas competições continuarem a integrar os treinos, na minha opinião, revela um grande compromisso e espírito de união na equipa e facilita também a integração de novos elementos possibilitando mais apoio ao desenvolvimento dos mesmos.

Os alunos DA, MA, JI, TF, JP, SA, DB e TG eram jogadores que no ano anterior integravam a equipa e já cumpriam ou estavam perto de cumprir o nível elementar e na opinião do professor GL demonstravam potencialidade para alcançar o nível avançado.

Os alunos AL, DC, GG, GD, GN, LA e RS eram jogadores novos no núcleo de desporto escolar, mas mostravam uma grande capacidade de trabalho e vontade de atingir rapidamente o nível dos colegas. As situações em grupos heterogéneos com o aumento de estímulos e com a cooperação criada pelos colegas que já pertenciam ao núcleo permitiam projetar uma evolução rápida com consequente entrada no nível avançado. Dos 7 alunos novos, dois (AL e DC) eram alunos acolhidos de outra escola que devido a não existir DE na escola deles integravam a nossa equipa. De referir que o aluno RS era um aluno do escalão de iniciados, mas que integrava a equipa de juvenis visto não existir outro escalão na escola.

Através da avaliação feita do professor GL aos alunos e ao nível de jogo praticado no ano anterior, segundo Mesquita, Afonso, Coutinho e Araújo (2015) o valor geral da equipa apontava para o nível IV ou a 4ª etapa de aprendizagem definido pelos autores, sendo que o comportamento dos intervenientes demonstrava uma maior compreensão das responsabilidades de cada jogador em campo, uma maior eficácia no serviço e na receção, uma definição correta do passador, uma progressão do 2º para o 3º toque e a capacidade dos atacantes ganharem espaço no ataque, ou seja, comportamentos equivalentes ao necessário para cumprir o nível elementar e trabalhar o nível avançado. Com este nível de jogo são esperados 3 toques frequentes, ataque como principal forma de obter pontos e uma boa coordenação entre jogadores (Mesquita et al., 2015).

Logo desde os primeiros treinos foi observável uma grande liderança dos alunos MA e JI e como referido um ambiente de grande união e compromisso que revelavam traços importantes do professor GL que exigia muito esforço durante o treino, mas sempre num ambiente bastante positivo e numa grande relação entre todos os elementos.

3.4 Plano Anual

O plano anual foi constituído por quatro etapas, sendo a primeira a avaliação inicial, a segunda o período pré-competitivo e desenvolvimento de aspetos referentes ao jogo, a terceira o período competitivo e por último, a quarta etapa, o balanço final.

1ª ETAPA 2 out- 6 nov	2ª ETAPA 6 nov- 31 jan	3ª ETAPA 10 fev- 26 abr	4ª ETAPA 27 abr – 9 jun
Avaliação Inicial; Caracterização do grupo-equipa; Criação de regras e rotinas.	Preparação para a competição; Aprendizagem e consolidação dos momentos táticos.; Período Competitivo	Período competitivo; Balanço e reformulação do processo de treino olhando para a competição.	Balanço do ano letivo; Apuramento de resultados; Melhoria e aperfeiçoamento.

Tabela 47- Plano anual Desporto escolar adaptado de Dias, 2019

O plano anual da área do desporto escolar seguiu a mesma forma de planeamento da lecionação, ou seja, o planeamento por etapas. A primeira etapa que começou em outubro teve a duração de 6 semanas, começando dia 2 e acabando dia 6 de novembro, sendo que os principais objetivos foram realizar a avaliação inicial, aumentar o número de alunos no grupo e criar/recuperar regras e rotinas.

A segunda etapa começou a 11 de novembro e foi finalizada a 31 de janeiro e através dos dados retirados na avaliação inicial foram definidos objetivos de aprendizagem para o final do ano e também objetivos de aprendizagem para o final da etapa sendo que sendo uma etapa de prioridades o objetivo principal foi criar situações de aprendizagem para os alunos menos aptos melhorarem e também preparar os sistemas de jogo para a competição.

Na terceira etapa, existindo períodos competitivos, os objetivos foram reajustados tendo em conta a evolução e foi também apresentado um sistema de jogo alternativo de acordo com as características dos alunos. Esta etapa foi iniciada a 10 de fevereiro e interrompida pela pandemia, não tendo por isso chegado ao seu termino.

Como descrito no plano anual, a quarta etapa seria utilizada para consolidar aprendizagens de acordo com os objetivos definidos no início do ano e para realizar um balanço do ano letivo.

Considerando os encontros competitivos fundamentais para a evolução da aprendizagem e para a aferição do cumprimento dos objetivos referir que se realizaram nos dias 20 de novembro, 15 de janeiro, 1 de fevereiro, 12 de fevereiro e o último agendado seria a 11 de março, mas devido ao covid-19 não se realizou.

3.5 1ªetapa

3.5.1 Objetivos 1ª Etapa

- Avaliação inicial dos alunos integrantes do desporto escolar;
- Criação de rotinas de treino, com maior foco inicial no aquecimento de treino e jogo;
- Conhecer a realidade do Desporto escolar na ESPAV assim como o seu núcleo de voleibol;
- Analise da organização dos momentos competitivos do DE;
- Desenvolver as minhas competências ao nível do treino e principalmente na modalidade de voleibol;

3.5.2 Critérios de avaliação

- Reconhecer níveis e potencialidades dos alunos;
- Os alunos realizarem o aquecimento de forma autónoma;
- Saber como funciona os encontros do desporto escolar.

3.5.3 Plano

Segundo Carvalho (1994), os principais objetivos do período de avaliação inicial passam por dois grandes aspetos: conhecer os alunos, apresentar o programa de educação física, rever aprendizagens de anos anteriores e criar um clima positivo e em que os alunos se sintam bem, ou seja, questões mais organizacionais e relacionais e depois uma segunda fase que passa por avaliar o nível inicial dos alunos, perceber quais os alunos críticos de modo a adequar as próximas etapas aos alunos.

De modo a perceber a realidade do grupo equipa de voleibol antes dos treinos começarem, realizei uma reunião com os professores responsáveis do voleibol, sendo que ficou

percetível que nos anos anteriores o núcleo de alunos formava um grupo muito coeso e unido, onde se verifica níveis de motivação realmente elevados e um espírito de entreajuda constante. As responsabilidades no grupo eram partilhadas e normalmente os alunos que se encontravam no núcleo tornavam-se numa referência para alunos novos. Este ambiente criado torna-se fundamental no voleibol, porque um erro individual de um atleta leva a ponto do adversário, o que aumenta a pressão nos mesmos e por isso é fundamental a criação de um clima de ajuda e apoio entre colegas logo nos treinos.

Com base nestas informações e tendo em consideração a possibilidade e necessidade da entrada de novos atletas foram estabelecidos objetivos iniciais. Importa destacar como tal, manter o espírito do grupo e os seus ideais de entre ajuda com elevados níveis de motivação, manter a liderança dos atletas mais velhos e mais experientes e por fim, tendo em consideração os novos atletas, perceber o seu nível na modalidade de modo a criar objetivos individuais.

O período de avaliação inicial foi planeado de forma a pensar na importância da integração dos novos alunos com o intuito de definir as etapas seguintes. Este período foi planeado com uma duração de 6 semanas sendo que além das situações de exercício utilizadas, também tentamos desenvolver a interação entre alunos e professores, criar rotinas de treino e captar mais alunos para a equipa.

Apesar de já existir um conhecimento por parte do professor GL dos alunos dos anos anteriores, existia a possibilidade de aparecerem nos treinos alunos novos com diferentes níveis de prática de voleibol e por isso na avaliação inicial foi necessário utilizar situações para os diversos níveis (introdução, elementar e avançado). A situação formal das competições do desporto escolar, no voleibol, era o 6x6 mas usamos também outras situações de exercício porque é a situação mais complexo da modalidade e se o nível não for ajustado existem muitas interrupções no jogo e por isso uma diminuta capacidade de sustentação da bola o que faz com que o tempo que a bola se encontra parada seja superior aquele que está em jogo, e por isso a preferência por situações reduzidas que permitem maiores ações com bola e assim maior motivação por parte dos alunos (Gonçalves,2009).

Situações de treino usadas no período de Avaliação Inicial:

Situações de jogo

- 1+1
- 1x1 (jogo do serviço)
- 2+2 (variações nas rotações, número de toques)

- 2x2 (torneios em escada com variantes nas regras)
- 4x4
- 6x6 (Situação de jogo das competições)

Exercícios específicos (caso existam dificuldades em observar em situação de jogo)

- Serviço e receção
- Carrossel (primeiro toque e distribuição)
- Circuitos
- Aptidão física
- Coordenação e deslocamento

Treino/aula	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Tempo	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'	90'	45'
Dia	02/out	07/out	09/out	14/out	16/out	21/out	23/out	28/out	30/out	04/nov	06/nov
Exercícios	Apresentação	Aquecimento dinâmico sem bola	1+1 carrossel	Tabata	1+1 carrossel	Aquecimento com competição	1+1 carrossel	Tabata	1+1 Carrossel	1+1 carrossel	1+1 Carrossel
		1+1 carrossel	6x6	1+1 carrossel	6x6	1x1 Serviço	6x6	1+1 Carrossel	Aquecimento à rede: Passe e remate	Aquecimento à rede: Passe e remate	Aquecimento à rede: Passe e remate
		2+2/ 2x2		4x4		Remates à rede		4x4		Aquecimento: Serviço	
		4x4		6x6		6x6		6x6	6x6	6x6	6x6

Tabela 48 Plano 1ªEtapa

O plano em cima representa a estrutura dos treinos durante o período de avaliação inicial. Foi planeado que os treinos mistos seriam ocupados maioritariamente com situações de jogo de 6x6, por ser a forma de jogo utilizada em competição e permitindo assim uma avaliação mais pormenorizada, enquanto que os treinos da equipa masculina foram organizados com um exercício de aquecimento ou de aptidão física, uma situação intermedia com foco nos aspetos mais técnicos do jogo (passe, remate e serviço) ou uma situação simplificada do jogo (2x2; 4x4; etc.) e uma parte final com a situação de 6x6. Para avaliar as situações de exercício e as situações de jogo formal, tive como critérios e indicadores, os definidos pelos PNEF (Anexo 15).

Em relação à formação de grupos, no desporto escolar existia um grau de variabilidade maior porque ao contrário do que acontece na lecionação, não existe uma lista definida, podendo aparecer diversos alunos que não conhecemos o nível, por isso a decisão tomada foi na formação dos grupos para a realização das situações de jogo, os alunos que já faziam parte da equipa seriam separados, promovendo assim também a integração de novos elementos.

Em relação ao treino misto foi definido que numa fase inicial, esses treinos seriam realizados com grupos/equipas heterogéneos em nível e género, porque existia a possibilidade de existir uma discrepância do nível dos alunos, sendo por isso preferível a utilização de grupos heterogéneos, facilitando a existência de jogo e assim o desenvolvimento de todos os alunos. O que foi planeado nas reuniões iniciais foi que com o passar do tempo e com a aproximação dos períodos competitivos, os jogos passariam a ser equipa masculina contra equipa feminina com o intuito de simular as condições de competição e melhorar os sistemas de jogo.

3.5.4 Balanço

Um dos objetivos para esta etapa, foi obter um conhecimento mais detalhado da realidade do desporto escolar e principalmente a realidade do grupo-equipa de voleibol masculino. Para isso realizei algumas reuniões, em que o professor GL apresentou-me os seguintes problemas:

- Captação de alunos/substituição do núcleo ‘duro’ que saiu (alunos de 12ºano do ano passado);
- Diferença no nível dos próprios alunos possibilitado pelos anos de prática e pela idade dos participantes (12-17 anos);
- Devido ao horário escolar, existe incompatibilidade de certos alunos conseguirem participar nos dois treinos existentes no núcleo de voleibol.
- Outros problemas relacionados com o próprio desporto escolar passam pela dificuldade de os alunos comparecem as competições realizadas ao fim de semana e pelas arbitragens serem realizadas por alunos das próprias equipas que estão em competição;
- Devido aos horários e número de núcleos de desporto escolar existentes na escola, verifica-se uma sobrelotação dos espaços, o que torna inviável a troca de horário para satisfazer as necessidades de cada aluno ou grupo de alunos e maior carga horária de cada núcleo ou espaçamento entre treinos.

Depois de realizar o levantamento destas problemáticas, juntamente com o meu colega TM sugerimos algumas possíveis soluções:

- Realização de diferentes níveis de avaliação (nível introdução - 2+2 e nível elementar - 4x4);

Esta situação já estava prevista no planeamento da primeira etapa e serviu para responder ao problema criado pela diferença existente do nível dos alunos tanto ao nível etário como de capacidades para a matéria de voleibol.

- Fazer com que nos primeiros treinos alunos inscritos tragam um amigo para experimentar;

Um dos objetivos estabelecidos para a primeira etapa era a captação de alunos para o núcleo de forma a aumentar o número de participantes na escola, mas também com o intuito de colmatar a saída dos alunos que finalizaram o 12º ano e a solução sugerida e que foi colocada em prática foi a possibilidade/sugestão de os alunos que participassem no treino, convidarem/trazerem um amigo.

- Participação quando necessário no treino da equipa feminina;

O horário disponibilizado pela escola para o DE era muito limitado e com o objetivo de amenizar os problemas causados pela falta da disponibilidade dos alunos relativamente aos horários e a sobrelotação dos espaços previstos para o DE, sugerimos a participação dos alunos no treino da equipa feminina quando não conseguissem realizar os dois treinos semanais com os rapazes.

- Formação do aluno a partir da escola;

No regulamento do DE é referido que o aluno deve ter formação nos diferentes níveis do DE (arbitro, jogador, treinador, dirigente) e por isso fizemos a sugestão de nos torneios organizados na escola os alunos fizessem as 4 funções, com menor relevância na função como jogador, e nos treinos fossem responsáveis pela arbitragem dos mesmos.

Em relação aos treinos, optamos por manter uma estrutura similar na organização dos mesmos, começando a criar a rotina de treino e delegar tarefas aos alunos mais antigos com o intuito de promover rotinas, espírito de equipa e também um clima de treino saudável. Nesse sentido, promovi conversas com os capitães dos anos anteriores no sentido de perceber as atividades que eles gostavam de realizar em treino, sendo que um dos aspetos mais pedidos foi a colocação de música durante o treino, escolhida pelos próprios. Outro dos aspetos de integração foi a possibilidade de os alunos novos no núcleo também puderem colocar as suas músicas.

	GN	AL	GD	GG	RS	SA	JG	TF	JP	LA	DC	DB	DA	MA	JI
Elementar															
Serviço colocado por cima ou por baixo	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Receção orientada	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Qualidade na distribuição	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	V	V	V	V	V
Finalização intencional	X	X	X	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
Avançado															
Serviço de difícil receção por cima	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Finalização em remate colocado explorando o campo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	X	X	X	V	X
Receber o serviço em manchete	X	X	V	X	X	V	V	X	X	X	V	V	X	V	V
(Passador)Passe para facilitar finalização ou realizar amorti, passe colocado ou remate	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	V	V	X	V
Proteção ao ataque	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Comunicação e colocação para receber bola	X	X	X	X	X	X	X	X	X	V	V	V	V	V	V
Bloco individual	X	X	X	V	V	V	X	V	X	V	V	X	X	V	X
Atitude defensiva de proteção ao bloco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Tabela 49 Dados obtidos da primeira etapa

Na tabela em cima representada encontram-se os dados obtidos na primeira etapa. Fazendo um balanço geral, na minha opinião existiam 3 grupos de alunos sendo que um era composto pelos alunos que apresentavam mais dificuldade e que eram todos alunos novos no núcleo (GN, AL, e GD) e que cumpriam parte do nível elementar, depois um grupo composto por uma mistura entre alunos novos e alunos que já faziam parte do núcleo e que demonstraram comportamentos suficientes para cumprir o nível elementar exceto qualidade na distribuição (GG, RS, SA, TG, TF e JP) e por fim os alunos que já se encontravam a trabalhar o nível avançado com maior incidência nas atitudes de proteção e ações para dificultar a receção adversária(LA, DC, DB, DA, MA e JI).

De referir que os treinos compostos apenas pela equipa masculina realizaram-se como estava planeado enquanto os treinos mistos foram ajustados e foram realizados torneios escada de 4x4 devido a diferença bastante acentuada entre o nível de jogo dos rapazes e das raparigas. Na minha opinião este ajuste permitiu aos rapazes desenvolver a sua capacidade de comunicação e cooperação e permitiu as raparigas um maior apoio na sua aprendizagem.

Objetivos de final de ano/terminais

Os alunos GN, AL, e GD conseguiram:

- Cumprir o nível elementar melhorando na:
 - Qualidade na distribuição
 - Finalização intencional
 - Serviço por cima de difícil receção
 - Receber o serviço em manchete (GN e AL)
- Cumprir alguns elementos do nível avançado:
 - Proteção ao ataque

Os alunos GG, RS, SA, TG, TF e JP conseguirem:

- Ter qualidade na distribuição cumprindo o nível elementar;
 - Cumprir alguns elementos do nível avançado:
 - Serviço por cima de difícil receção
 - Receber o serviço em manchete (GG, RS, TF e JP)
 - Proteção ao ataque
 - Bloco individual (TG e JP)
 - Finalização explorando o campo

Os alunos LA, DC, DB, DA, MA e JI conseguirem:

- Cumprir a totalidade do nível avançado:
 - Serviço por cima de difícil receção
 - Finalização explorando o campo (DC, DB, DA e JI)
 - Receber o serviço em manchete (LA e DA)
 - Função de passador (LA e MA)
 - Proteção ao ataque
 - Bloco individual (DB, DA e JI)
 - Atitude defensiva de proteção ao bloco

3.6 2ªEtapa

3.6.1 Objetivos

Os alunos GN, AL, e GD conseguirem:

- Cumprir o nível elementar melhorando na:
 - Qualidade na distribuição
 - Finalização intencional
 - Cumprir alguns elementos do nível avançado:
 - Receber o serviço em manchete (GN e AL)

Os alunos GG, RS, SA, TG, TF e JP conseguirem:

- Ter qualidade na distribuição cumprindo o nível elementar;
- Cumprir alguns elementos do nível avançado:
 - Serviço por cima de difícil receção
 - Receber o serviço em manchete (GG, RS, TF e JP)
 - Finalização explorando o campo

Os alunos LA, DC, DB, DA, MA e JI conseguirem:

- Cumprir a totalidade do nível avançado:
 - Serviço por cima de difícil receção
 - Finalização explorando o campo (DC, DB, DA e JI)
 - Receber o serviço em manchete (LA e DA)
 - Bloco individual (DB, DA e JI)

Todos os alunos:

- Os alunos demonstrarem as competências específicas do sistema de jogo 5:0:1;
- Desenvolver um bom espírito de equipa;
- Dar tempo de jogo em competição a todos os alunos;
- Receção com colocação de bola alta para o distribuidor em zona 3 em situação de jogo;
- Formação dos alunos como árbitros como processo integrante do desporto escolar em treino e em competições realizadas na escola.

Pessoais:

- Aumentar o tempo de prática dos alunos;
- Aumentar o tempo em situações de jogo formal/ competição para compensar os poucos jogos organizados pelo Desporto Escolar;
- Desenvolver competências na didática do voleibol em diferentes níveis de jogo.

3.6.2 Critérios de avaliação

- Todos os alunos conseguirem cumprir o nível elementar e conseguirem servir por cima;
Os alunos GG, RS, SA, TG, TF, JP, LA, DC, DB, DA, MA e JI
- em competição começarem a realizar o serviço em suspensão;
- A equipa no sistema de jogo 5:0:1 realiza as trocas de forma autónoma e realizam correções entre eles.

3.6.3 Plano 1ªUD

A avaliação inicial realizada no desporto escolar permitiu observar que existia uma diferença dentro do núcleo, influenciada pelo tempo de prática em anos anteriores de voleibol em contexto desportivo, seja a partir do desporto escolar ou do desporto federado.

Escola Secundária Padre António Vieira				
Unidade Didática nº: 1				
AE Alvalade	SEGUNDA FEIRA			Data início: 11 /11
João Trindade	Etapa: Prioridades			Data fim: 20/12
DESPORTO ESCOLAR				
Partes	Exercicios	Grupo	Exercicios	Grupo
Inicial	1>Condição física- Tabata; 2> Estafetas lúdicas	Todos		
	1+1 com bola s/rede Carrocel : Serviço, receção (manchete), passe e remate	Todos		
Fundamental	1>EA: Remates à entrada e a saída 1º sem oposição; 2> ES: Remates à entrada e a saída sem oposição com início em serviço	GN, AL, GD, GG, RS, TF, JP	1> ES: Remates à entrada e a saída sem oposição com início em serviço; 2> EA: Jogo do serviço 1x1 Colocar a bola numa zona delimitada Serviço por cima longo e em suspensão	SA, JG, LA, DC, DB, DA, MA, HI
	1>2x2; 2>3x3		4x4	
		Jogo de 6x6 Foco principal no sistema de jogo 5:0:1	Todos	
Final	Alongamentos	Todos		

Tabela 50-Unidade didática 1 DE

A UD em cima representa a primeira UD da 2ª etapa do DE (11 de novembro a 20 de dezembro) que foi criada com base em três objetivos, a criação de um bom clima de grupo, desenvolvimento das capacidades individuais e desenvolvimento das capacidades táticas.

Para desenvolver o espírito de equipa foram planeados exercícios conjuntos com uma vertente mais lúdica e/ou uma vertente que os permitisse estar à vontade no tempo de aquecimento permitindo assim interações entre alunos antigos e alunos novos e promovendo em situações de jogo a entre ajuda e a cooperação dos alunos mais experientes na correção e aperfeiçoamento de posicionamentos e ações em campo.

Em relação ao desenvolvimento dos alunos, nas tarefas existiu a preocupação com o desenvolvimento das capacidades condicionais e também com as capacidades técnicas. As capacidades condicionais foram pensadas para ser trabalhadas de forma semelhante a leção realizando exercícios de alta intensidade (HIIT) através de tabatas, permitindo trabalhar a individualidade de cada aluno e através de situações de estafetas com diferentes deslocamentos, diferentes estímulos de partida e diferentes execuções técnicas. As durações das situações de jogo (2x2, 3x3, 4x4, 6x6) tendo sido planeadas para durarem sempre mais de 10 minutos também previam o desenvolvimento das capacidades condicionais.

No desenvolvimento das capacidades técnicas, os treinos foram pensados para incluir três tipos diferentes de situação. Exercícios analíticos (EA) onde a técnica era isolada e os alunos apenas se focavam nisso, Exercícios situacionais (ES) onde se partia uma situação de jogo em que por exemplo ficam 3 jogadores de cada lado, e começa se com um serviço ou com um remate e os outros 3 recebem e organizam um ataque, e por fim, situações de jogo reduzido e jogo formal que permitiam em simultâneo trabalhar capacidades condicionais, técnicas e táticas.

Na 1ªUD foram planeados exercícios de condição física utilizando tabatas de 45 segundos de trabalho e 15 de descanso e situações de estafetas com melhoramento técnico promovendo o deslocamento, a velocidade e a ação do passe.

Nas situações técnicas foi planeado a situação de 1+1 em carrossel que envolve todas as ações base do voleibol (serviço, receção, passe e remate) com o objetivo de melhorar as ações de todos os elementos da equipa, utilizando pares heterogéneos com o intuito de promover uma maior aprendizagem aos alunos com mais dificuldades e integrando também os alunos novos.

Depois um dos grupos durante a UD realizou exercício analítico de remate de forma a melhorar e a criar intencionalidade na finalização e realizou um exercício situacional iniciado

com serviço onde seria possível desenvolver a finalização, o serviço e a qualidade na distribuição. Este grupo também tinha planeado a realização de situações de 2x2 e 3x3 de modo a juntar todos os objetivos anteriores, mas em situações de jogo.

Um segundo grupo tinha planeado para esta UD a realização de um exercício situacional iniciado com serviço por cima onde seria possível desenvolver a receção, o serviço por cima de difícil receção e a finalização explorando o campo e uma situação analítica competitiva de serviço, onde podiam ser colocadas várias dinâmicas como tentar acertar numa zona delimitada ou realizar um serviço sem que o colega consiga receber. Este grupo na UD tinha também planeado a realização de situações de 4x4 de forma a melhorar os objetivos anteriormente referidos e com esta situação reduzida a estratégia era permitir um maior número de finalizações por jogador e também um maior contacto com bola ao contrário da situação de 6x6.

Por fim, a UD contempla a realização de uma situação de jogo de 6x6, visto que nesta etapa existia uma aproximação aos períodos competitivos sendo por isso necessário a criação de rotinas de jogo.

Reforçar a ideia de que estes exercícios eram realizados nos treinos de segunda-feira apenas da equipa masculina, sendo que nos treinos mistos, o treino iniciava-se com a realização de aquecimento de jogo e depois situações de jogo de 4x4 e 6x6.

O sistema de jogo escolhido foi o 5:0:1, ou seja, sistema com 5 rematadores e um distribuidor. Segundo Fraga (1991) é um dos sistemas mais utilizados e tem como principais vantagens a orientação e execução do passe ser dirigida apenas para um jogador permitindo maior coordenação e um trabalho mais específico e individualizado, o que permite também uma maior utilização de rematadores. Por outro lado, neste sistema o passador escolhido não costuma fazer bons blocos, o que leva a que sejam necessárias permutas durante o jogo, o que implica um grande conhecimento do jogo de todos os alunos.

Como referido anteriormente, devido as limitações existentes na criação dos horários do desporto escolar, houve um esforço para tentar resolver questões relacionadas com o tempo de treino e com a participação nos jogos e treinos dos alunos. Em relação aos jogadores e a sua participação decidimos jogar às quartas-feiras evitando assim os fins de semana de modo a garantir que todos pudessem estar presentes, promovemos a ideia de trazer um amigo para o treino, observamos os intervalos para captar alunos visto que na ESPAV os alunos aproveitam esse tempo para jogar voleibol e ainda recrutamos alguns alunos de outra escola que não tinham núcleo de voleibol.

Em relação ao tempo de treino, eu e o colega estagiário TM promovemos o aumento considerável do tempo de treino prolongando e orientando o treino de quarta-feira para lá do tempo escolar que assim em vez de 45 minutos passou a ser de 150 minutos. Com esta possibilidade conseguimos aumentar o tempo de treino e também o tempo em situação de jogo formal, semelhante à competição.

Uma das prioridades para esta etapa foi também a formação dos jogadores do núcleo como árbitros, onde o planeado foi os alunos/jogadores que não se encontravam em jogo no treino misto ficassem responsáveis pela arbitragem do mesmo.

Em relação ao meu desenvolvimento principalmente no treino de voleibol decidi que ao longo do ano iria aos meus treinos de voleibol masculino, mas também aos treinos de voleibol feminino. Tomei esta decisão por serem dois tipos diferentes de treino devido ao nível diferente apresentados pelos dois grupos sendo que o masculino era um treino mais focado nos aspetos táticos, enquanto o treino feminino era mais focado nas dificuldades técnicas.

3.6.4 Balanço 1ªUD

Neste primeiro mês da 2ª etapa, os objetivos definidos para a UD foram cumpridos porque existiu melhoria das ações técnicas, mas no fim da UD ainda não apresentavam consistências nas ações de forma a considerar os objetivos da etapa cumpridos. Os alunos GN, AL e GD através dos exercícios realizados de remate, passaram a utilizar essa ação técnica como preferencial para enviar a bola para o lado adversário necessitando de ainda melhorar as ações de distribuição e também as ações que envolvessem a manchete.

Em relação ao segundo e ao terceiro grupo de alunos, existiu uma melhoria na ação do serviço por cima de difícil receção, principalmente nos casos dos alunos TF, MA e LA. Em relação a receção e a finalização, foi notória a evolução de todos tendo sido necessário a introdução de oposição ao remate (bloco).

Em relação às situações de jogo de 6x6, os alunos GD, GN, RS, SA e JA demonstraram alguma dificuldade numa fase inicial para perceber o sistema de jogo mas tanto com o feedback dos professores como a cooperação dos colegas finalizaram a UD com as competências exigidas para ter competências específicas do sistema de jogo de 5:0:1, competências essas, facilitadas pela realização de situações de jogo de 6x6 quer em treino masculino, como em treino misto, e também em situação de competição com a realização do primeiro encontro do DE.

As situações de jogo de 6x6 foram utilizadas com maior preponderância visto que como defende Pacheco⁶, o ensino do jogo deve ser feito através do jogo porque o ensino do jogo

“...centrado particularmente nos aspetos técnicos, por meio de situações controláveis e previsíveis, impedem que os alunos de ter uma compreensão global do jogo nos seus aspetos mais básicos, como a sua colocação no terreno de jogo, a leitura de jogo, a capacidade de antecipação, o ajustamento com os colegas de equipa na defesa e no ataque ou a tomada de decisões corretas” (Gonçalves, 2009, p.88).

Um outro objetivo para este núcleo era o de desenvolver um bom espírito de equipa, o que em treino pode ser um pouco difícil de avaliar, mas apesar disso em treino incentivamos os alunos para ajudarem os colegas, festejassem todos os pontos, confortarem os colegas quando erravam e acima de tudo que houvesse muita comunicação. Para cimentar ainda mais este espírito de equipa realizamos uma saída com os alunos ao ‘wonderland’ e a zona do terreiro do paço de modo a promover convívio fora do ambiente de treino.

Nesta etapa como referido anteriormente tivemos também o primeiro encontro do desporto escolar que foi considerado como bastante positivo para o processo de evolução dos alunos porque a competição é segundo Gonçalves (2009) a melhor situação de avaliação porque é um dos motivos mais significativos da prática desportiva e permite fazer uma avaliação formativa e corrigir ou alterar planos e o “treino é, histórica e metodologicamente indissociável da competição, do controlo, da avaliação.” (Proença, 1992, p.88).

A equipa no geral esteve bastante bem demonstrando um grande espírito de equipa, um bom entendimento no sistema de jogo 5:0:1, um grande acerto nos serviços, tentativa de realizar os três toques e finalizar através do remate e de realçar a capacidade demonstrada para se superiorizarem ao que normalmente faziam em treino, principalmente os alunos com mais dificuldade.

Ainda em relação aos períodos competitivos, um dos objetivos para a equipa ao longo do ano era a inclusão e a possibilidade de todos os elementos realizarem pelo menos um encontro e procurar que o número de ‘set’s’ fosse equilibrado e por isso neste primeiro encontro optamos por apresentar diferentes equipas em cada set (12 jogadores- 6 no primeiro e 6

⁶ Pacheco, R. (2004). *La enseñanza y entrenamiento del fútbol 7. Un juego de iniciación al fútbol 11*. Editorial Paidotribo.

diferentes no segundo) demonstrando confiança em todos os alunos possibilitando assim que se sentissem importantes e valorizados tanto pela equipa mas também pelos professores.

Depois do primeiro encontro refleti sobre a organização da competição do desporto escolar de voleibol, onde destacava quatro aspetos/criticas (mais aprofundado no documento suplementar do desporto escolar). A primeira critica esta relacionado com a periodicidade e frequência dos encontros no decorrer do ano sendo que neste caso apenas são realizados 4 para todas as equipas sendo que se repetem os jogos com as equipas duas vezes, ou seja, os adversários do primeiro encontro são os mesmos do segundo e os adversários do terceiro são os mesmos do quarto encontro, o que diminui a imprevisibilidade e consequentemente limita os estímulos provocados pelo jogo. Segundo Quina (2003) deviam ser organizados por ano entre 20 e 30 competições.

A segunda critica esta relacionada com a idade e a possibilidade de jogadores de outros escalões puderem integrar estas competições. O desporto escolar devia ser um espaço de integração e promoção da atividade física e no nosso caso tínhamos alguns juniores que nos ajudavam e participavam no treino e depois não podiam competir e por isto o desporto escolar devia permitir a introdução de 1 ou 2 alunos do escalão acima. O envolvimento de um atleta numa equipa só faz sentido se lhe for permitido a possibilidade de jogar e para isso acontecer deve se implementar a ideia de que todos têm lugar na equipa e se possível garantir que todos têm lugar na competição. É fundamental criar competições que promovam a integração e o direito de jogar por iguais períodos (Quina, 2003).

A terceira critica esta relacionado com a utilização dos jogadores ao longo do jogo. O desporto escolar criou a obrigação de realização de um terceiro set mesmo que esteja 2-0 e também regulamentou que todos os alunos joguem pelo menos um set o que foi uma boa ideia para promover a inclusão e a possibilidade de todos jogarem mas existe a possibilidade de usar os melhores jogadores no primeiro e segundo set e depois colocar os jogadores com mais dificuldades no ultimo set em que muitas vezes já não conta para nada, ou seja, devia se proteger estes alunos e arranjar uma forma de eles realmente participarem no jogo e não serem apenas número.

A quarta critica esta relacionada com a participação de alunos federados nos jogos do desporto escolar. O desporto escolar devia ser para alunos que não tenham capacidade para praticar desporto fora da escola ou para alunos federados praticarem um desporto diferente daquele que normalmente praticam e por isto na minha opinião devia existir um limite de federados por equipa aumentando a competitividade e o equilíbrio entre as diferentes escolas.

Como referido na introdução e no planeamento, o desporto escolar pretende que o aluno seja formado em várias áreas e nesta etapa além da formação como jogador, incidimos também na formação como árbitro. Facilitador desse processo foi o regulamento do desporto escolar que exige jogadores-árbitros, mas que por outro lado obriga a uma melhor preparação nessa vertente e por isso a necessidade de dedicar mais tempo a esta vertente. Como planeado, para ajudar na formação dos alunos, aproveitamos os treinos em conjunto com a equipa feminina onde fazendo o jogo formal de 6x6 colocávamos dois alunos a arbitrar e também aproveitamos o torneio realizado de voleibol na escola colocando os jogadores da equipa a arbitrar.

3.6.5 Plano 2ª UD

Escola Secundária Padre António Vieira				
Unidade Didática nº: 2				
AE Alvalade	SEGUNDA FEIRA			Data início: 6/1
João Trindade	Etapa: Prioridades			Data fim: 31/1
DESPORTO ESCOLAR				
Partes	Exercícios	Grupo	Exercícios	Grupo
Inicial	1>Condição física- Tabata; 2> Estafetas lúdicas	Todos		
	1+1 com bola s/rede Carrocel : Serviço, receção (manchete), passe e remate	GN, AL, GD, TF, MA, LA	1>EA: Jogo do serviço 1x1 Colocar a bola numa zona delimitada Serviço por cima longo e em suspensão	GG, RS, SA, JG, JP, DC, DB, DA, JI
Fundamental	1>EA: Remates à entrada e a saída 1º sem oposição 2º com bloco; 2> ES: Remates à entrada e a saída sem oposição com início em serviço no lado contrário	GN, AL, GD, RS,SA, JG, JP	1> EA: Remates à entrada e a saída com bloco 2> ES: Remates à entrada e a saída com bloco com início em serviço;	TF, GG, FA, DC, DB, DA, MA, JI
	4x4		6x6	
		Jogo de 6x6 Foco principal no sistema de jogo 5:0:1	Todos	Jogo de 6x6 Introdução do sistema de jogo 4:0:2
Final	Alongamentos	Todos		

Tabela 51- Unidade didática 2 DE

A unidade didática acima representa a unidade didática a usada no 2º mês da etapa das prioridades (6 de janeiro a 31 de janeiro) e seguiu os mesmos pressupostos da UD anterior. As

capacidades condicionais foram pensadas para ser trabalhadas de mesma forma visto que foi bem aceite e encarada pelos alunos com muita dedicação.

Na fase inicial o grupo composto por GN, AL, GD, TF, MA e LA continuaria a realizar situações em carrossel com o intuito de desenvolver as ações técnicas base, sendo que desta vez o grupo era composto por alunos com essas dificuldades e por alunos que já cumpriam o serviço por cima de difícil receção (TF, MA e LA) permitindo assim o trabalho em grupo heterogéneo permitindo uma cooperação e maior evolução dos alunos com mais dificuldades.

Em simultâneo com esse exercício foi realizado um exercício competitivo de serviço, onde podiam ser colocadas várias dinâmicas como tentar acertar numa zona delimitada ou realizar um serviço sem que o colega consiga receber com o objetivo de desenvolver o serviço por cima de difícil receção.

Semelhante ao realizado na outra UD, o grupo constituído por GN, AL, GD, RS, SA, TG e JP, realizou exercício analítico de remate de forma a melhorar a finalização, mas desta vez com bloco e realizou um exercício situacional iniciado com serviço onde seria possível desenvolver a finalização, o serviço e a qualidade na distribuição. Este grupo também tinha planeado a realização de situações de 4x4 com o objetivo de dar maior complexidade as situações de 2x2 e 3x3 realizadas na UD anterior.

O outro grupo manteve as situações realizadas na 1ª UD, mas foram inseridos os blocos com o intuito de iniciar e melhorar a realização dos mesmos e também realizar finalizações explorando o campo dependendo da posição do bloco e dos adversários (paralelas, diagonais e amortis).

Por fim, uma situação de jogo de 6x6, onde continuaria a ser abordado o sistema de jogo 5:0:1 mas também a introdução ao 4:0:2. Este novo sistema de jogo foi introduzido devido as facilidades observadas na perceção e execução do 5:0:1 pela maioria dos alunos e também pelas características de dois dos nossos jogadores (JI e DC) que além de terem uma boa capacidade de passe também eram muito bons na receção e no remate, tendo nesta fase sugerido ao professor responsável pelo núcleo a introdução do sistema 4:0:2.

Um dos objetivos para esta etapa passava por aproveitar a realização do torneio organizado pelo departamento para convidar alunos a experimentar o desporto escolar de voleibol e se possível conseguir que alguns alunos fiquem na equipa.

3.6.6 Balanço da 2ª UD

Durante esta UD tivemos o 2º e o 3º encontro do desporto escolar, onde tivemos bem nos aspetos defensivos principalmente nos blocos e nas proteções, mas demonstramos algumas dificuldades tanto no serviço como em concluir as jogadas com remates intencionais apesar de ser um dos focos da 2ª UD.

Nos jogos também conseguimos que todos os alunos disponíveis participassem nos encontros com o tempo de jogo disponível semelhante em todos os encontros, sendo que em todos os encontros todos os alunos jogaram mais de 4 sets.

Em relação aos objetivos para o desenvolvimento dos alunos na 2ª etapa, os alunos com mais dificuldade (GN, AI e GD) cumpriram os objetivos propostos cumprindo assim o nível elementar começando na próxima etapa a treinar situações de nível avançado. Para o seu desenvolvimento realço a cooperação e instrução dos colegas, assim como as situações de jogo de 4x4 e 6x6 quer em treino, quer em competição.

O grupo composto pelos alunos GG, RS, SA, TG, TF e JP também cumpriram os objetivos propostos, a exceção do serviço por cima criando dificuldades ao adversário e da finalização explorando o campo. Os alunos até conseguiam realizar o serviço e o remate em treino, mas em situação de jogo a maior preocupação demonstrada era em colocar apenas a bola no campo adversário, a exceção do aluno TF.

Os alunos LA, DC, DB, DA, MA e JI eram os alunos com objetivos mais complicados em relação ao nível de complexidade do jogo. Os alunos DA e DB não conseguiram cumprir os critérios do bloco e da finalização, mas na minha análise deveu se principalmente pela sua estatura. Com estes alunos o objetivo foi realizar situações o mais complexas possíveis de modo a ir ao encontro do seu nível de jogo, sendo para eles essenciais os momentos de competição, pois permitiu a realização de jogo com níveis semelhantes.

Como planeado os alunos em todos os treinos mistos passaram pela função de arbitro com o objetivo de melhoraram as suas capacidades nessa função, melhorando também o seu à-vontade nos encontros/competições oficiais do DE.

3.7 3ª Etapa

3.7.1 Objetivos

Os alunos GD, AL e GN conseguirem:

- Realizar finalizações explorando o campo e a colocação dos adversários;
- Serviço por cima com dificuldade de receção do adversário;
- Bloco individual;
- Proteção ao ataque;
- Receção de serviço em manchete (GS).

Os alunos GG, RS, SA, TG, TF, JP, DB, DA conseguirem:

- Realizar finalizações explorando o campo e a colocação dos adversários em competição;
- Serviço por cima com dificuldade de receção do adversário em competição;
- Bloco individual;
- Proteção ao ataque;
- Atitude defensiva de proteção ao bloco.

Os alunos LA, DC, MA e JI conseguirem:

- Proteção ao ataque;
- Atitude defensiva de proteção ao bloco.

Os alunos DA, JI, DC e DB:

- Especialização das ações de passador no sistema 5:0:1
- Especialização das ações de passador no sistema 4:0:2
- Comunicação e colaboração para receber bola
- Passe para facilitar finalização ou realizar ‘amorti’, passe colocado ou remate

Todos os alunos:

- Perceberem as movimentações ofensivas e defensivas do sistema 5:0:1 e 4:0:2 invertido.

3.7.2 Critérios de avaliação

- Todos os alunos conseguirem desempenhar a função da sua posição nos dois sistemas utilizados
- Os alunos conseguirem em jogo, realizar as ações que realizam em treino

3.7.3 Plano

3ªUD

Escola Secundária Padre António Vieira				
Unidade Didática nº: 3				
AE Alvalade	SEGUNDA FEIRA			Data início: 10/2
João Trindade	Etapa: Progresso			Data fim: 8/3
DESPORTO ESCOLAR				
Partes	Exercicios	Grupo	Exercicios	Grupo
Inicial	1>Condição física- Tabata; 2> Estafetas lúdicas	Todos		
	EA: Manter a bola no ar s/rede apenas através de passe	DA, JI, DC, DB	1> EA: Remates à entrada e a saída com bloco	Restantes
Fundamental	ES: Remates à entrada e a saída com bloco com inicio em serviço e com realização de proteção ao ataque; Foco quando em fase ofensiva	GN, AL, GD, DA, DB, RS, SA, JG, JP, GG	ES: Remates à entrada e a saída com inicio em serviço; Foco na fase defensiva de bloco e proteção ao bloco	TF, LA, DC, JI
	Jogo de 6x6 5:0:1 e 4:0:2	Todos		
Final	Alongamentos	Todos		

Tabela 52- UD nº3 DE

Guerra e Guerra (2016) dividiram as competências de jogo em 5 níveis e atribuíram trabalho específico a realizar em cada nível de jogo. Ao avaliar o nível da minha equipa considerei que se encontrava na fase 4 que é caracterizada por uma organização ofensiva regular e pela capacidade do jogador de criar uma situação vantajosa e criar dificuldades ao adversário.

Neste artigo é sugerido que se realize trabalho de deslocamento do bloco, organização defensiva, troca de zonas, especialização do distribuidor e permuta entre atacantes, ou seja, existe concordância com os objetivos e por isso nesta UD, juntando as situações e objetivos de ataque usados nas UD anteriores, sentimos a necessidade de começar a abordar com mais profundidade os processos defensivos de bloco, proteção ao ataque e atitude defensiva de proteção ao bloco.

Referi anteriormente que seria feita uma abordagem mais profunda porque essas componentes foram abordadas e pedidas ao longo do ano nas situações de jogo com o objetivo de serem utilizadas em competição.

Como é possível observar nos objetivos, e devido ao nível da equipa e dos sistemas utilizados em jogo, foram definidos passadores, que já vinham até a altura desempenhando essa função nas tarefas de jogo de 6x6, e que nesta UD, foram destacados para realizar uma situação analítica com o objetivo de melhorar o seu passe. Durante o período dedicado a essa tarefa, os restantes alunos realizariam situações analíticas de finalização com bloco.

Com o avançar do nível dos alunos, o planeado foi aumentar o tempo dedicado a situações situacionais e as situações de jogo, sendo que existiu uma distinção através do nível de jogo e dos objetivos para a etapa sendo que os dois grupos realizariam uma situação situacional com serviço, receção e organização do ataque e finalização mas um grupo (GN, AL, GD, DA, DB, RS, SA, TG, JP e GG) teria maior foco nas ações ofensivas (finalização e proteção do ataque) enquanto que os restantes (TF, LA, DC, JI) teriam um maior foco nas ações defensivas de bloco e proteção ao bloco.

Como indicado nos objetivos, planeamos que o foco na terceira etapa seria aprimorar os sistemas de jogo utilizados (5:0:1 e 4:0:2), tendo também em consideração as finalizações, distribuição, blocos e proteções, e por isso de forma a substituir a falta e o espaçamento da competição e fazendo frente a incapacidade para realizar jogos amigáveis o treino misto manteve-se, mas com a necessidade de realizar jogos de rapazes contra raparigas.

Nestes jogos também foi criada a estratégia de simular alguma pressão de competição, fazendo barulhos no serviço ou alterar o resultado, começando a nossa equipa em desvantagem com o intuito de conseguir criar condições de competição de modo a que as execuções realizadas em treino fossem transportadas com a mesma qualidade para os encontros do DE.

3.7.4 Balanço

No início desta etapa tivemos o último encontro da 2ª fase do desporto escolar, onde os resultados obtidos permitiram apurar a escola para a ‘final four’ que iria ser realizada no dia 11 de março (cancelada devido ao covid-19).

Com o aumentar do número de encontros foi possível verificar algumas atitudes/comportamentos que não se observavam em treino. Um aspeto positivo que consegui retirar foi que nas competições os alunos que em treino apresentavam mais dificuldades, mais uma vez, em competição aumentavam o seu nível de jogo e conseguiam realizar execuções que em treino não realizavam.

Por outro lado, houve dois aspetos negativos relacionados com o domínio das atitudes visto que alguns jogadores demonstraram incapacidade para se manterem concentrados e o aluno DA demonstrou uma reação inadequada ao insucesso e a derrota. Como o nosso objetivo no DE nunca foi a obtenção de resultados, optamos por repreender o aluno e reduzir o número de sets em que participava.

Apesar do comportamento incorreto do aluno DA, referir que a forma de organização geográfica da competição do DE e o desequilíbrio existente faz com que apenas estejamos a ensinar aos atletas apenas um dos sentimentos possíveis na competição, ou seja, faz com que os que apenas conhecem a derrota se sintam inferiores, o que afeta a autoestima, promove a desmotivação e insucesso e conseqüentemente o abandono da modalidade e os atletas que apenas ganham provavelmente não se encontram no ambiente suficientemente competitivo que leva ao desenvolvimento das suas capacidades e também não desenvolvem alguns valores que se aprendem principalmente quando se perde (Quina, 2003).

Em relação aos objetivos dos alunos para a UD, tendo como maior foco, o bloco individual, a proteção ao ataque e a atitude defensiva de proteção ao bloco, foi notória a evolução de todos os alunos porque nesta UD foi a primeira vez que foi abordada mais vezes, mas de realçar as dificuldades ao realizar o bloco do aluno GN. Como a UD teve a duração inferior a um mês, não foi possível completar todos os objetivos, mas de realçar os alunos SA e TG que mostraram facilidade no remate e no serviço, facilitado pela capacidade de salto que ambos demonstravam.

Os alunos JI, DC, DA e DB conseguiram realizar a função de passador com facilidade porque também já desempenhavam essa função desde o início do ano sendo que a alteração foi a variabilidade do sistema de jogo de um passador para dois passadores.

Apesar dos resultados obtidos, analisando as últimas competições decidimos que era necessário alterar o planeado no início da etapa, pois era fundamental dar mais atenção ao sistema 5:0:1 porque havia movimentações que podiam ser ajustadas e melhoradas e por isso o sistema 4:0:2 foi trabalhado menos do que estava inicialmente previsto.

Existiu nesta etapa um grande aumento de alunos presentes nos treinos mistos o que criou algum condicionamento à realização dos mesmos, mas apesar disso o aumento do número de alunos não foi visto como algo negativo porque um dos objetivos/missões do desporto escolar é a inclusão e promoção da prática de atividade física na escola. Tanto o grupo masculino como o feminino começaram a cativar mais alunos, chegando ao ponto de virem alunos de outras escolas que foram adversários nos encontros competitivos, o que dificultou a gestão do espaço de treino.

Houve várias soluções a serem discutidas inclusive com os alunos sendo uma delas realizar no espaço 1 situação de jogo e no espaço 2 realizar um circuito com exercícios para desenvolver as capacidades motoras. A solução colocada em prática passou por usar o campo exterior e realizar um torneio escada com equipas mistas. Na minha opinião a solução encontrada foi a melhor dentro do possível, mas que de maneira alguma era a ideal para a prática do voleibol porque implicava jogar no exterior, limitando as ações dos jogadores tanto pelas débeis condições da rede de voleibol, como pelo tipo de terreno que sendo de alcatrão limita bastante as ações junto ao solo e por fim existia a limitação do sol que prejudicava a visão dos alunos.

3.8 Atividade complementar Desporto escolar

A relação entre educação física e desporto escolar é de complementaridade e interdependência. Ambas são essenciais para o crescimento da educação, da criança, do jovem e também uma formação específica de atividade curricular.

O professor deve nortear a sua intervenção pensando que a questão básica do DE não é a competição, mas sim a educação. Acima de tudo o DE deve promover a “formação de juventude na perspetiva de um individuo adulto consciente da sua função social e do seu papel individual” (Gonçalves, 1991, p.76).

A ação realizada pela pessoa responsável pelo DE não pode ser confundida com a de um dirigente federado, nem com um treinador de um clube pois as finalidades são diferentes e por isso a orientação pedagógica e a metodologia adotada têm de ser diferentes. A complexidade existente no DE faz com que só a intervenção de um professor de educação física possa atingir o máximo potencial.

Entende-se por Desporto Escolar (DE) o conjunto das práticas lúdico-desportivas e de formação com objeto desportivo desenvolvidas como complemento curricular e ocupação dos tempos livres, num regime de liberdade de participação e de escolha, integradas no plano de atividade da escola e coordenadas no âmbito do sistema educativo (Decreto-Lei n.º95/1991).

“o desporto escolar visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos e condutas motoras e o entendimento do desporto como fator de cultura, estimulando sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia e criatividade, devendo ser fomentada a sua gestão pelos estudantes praticantes, salvaguardando-se a orientação por profissionais qualificados” (DGE, 2017, p.2).

O DE é destinado a todos os alunos e pretende integrar todas as dimensões próprias do desporto, ensino, treino, recreação e competição.

Os projetos do desporto escolar são definidos em 3 níveis:

- Atividades nível 1 → Extensão da disciplina/ promoção da atividade física e desportiva.
- Atividades nível 2 → Atividades desportivas dos grupos-equipa em vista a melhoria continua do desempenho desportivo.
- Atividades nível 3 → Atividade de aprofundamento da prática desportiva com grupos-equipa de elevado potencial desportivo / Clubes escolares federados.

Apesar de existirem estas distinções em termos teóricos é necessário contextualizar este nível de modo a equilibrar as competições/encontros do desporto escolar. É fundamental

definir e diferenciar as várias etapas do ecossistema do desporto escolar, mais concretamente, para perceber qual a razão de treinar? Formar? Competir? Ou ganhar? E dentro destes aspetos perceber qual o que melhor se enquadra com o DE.

A análise do DE e a sua organização não podem ser separados da transformação da escola no seu todo, até porque podem resolver alguns problemas. O desporto escolar não pode ser uma pequena imitação do desporto federado utilizando processos e organizações semelhantes, mesmos métodos de treino e classificações hipercompetitivas porque isso é um grave erro pedagógico que levará ao aumento do abandono de praticantes (Melo de Carvalho, 2010).

Olhando para o facto que desporto escolar e desporto federado incluem atletas, treino e competição é muito habitual existir uma associação errada. É fácil de perceber que o desporto escolar e o desporto federado têm finalidades, objetivos e prioridades diferentes. O desporto escolar é educativo, com objetivos diversos relacionados com a formação do aluno e a prioridade é a participação. O desporto federado tem como finalidade a competição, objetivos específicos e prioridades relacionadas com o rendimento.

“ O próprio formalismo de competição desportiva federada, baseado numa hierarquia desde o nível escola até ao nível nacional, é rejeitada por muitos professores que preferem mais informalismo na organização das competições escolares, privilegiando convívios desportivos e os quadros competitivos de base local.” (Sobral, 1991, p.16).

Os momentos do DE poderiam ser ajustados de forma a tornar a competição mais equilibrada e ajustada de forma a que a aproximação ao desporto federado fosse menos evidente principalmente olhando para a pressão colocada nos alunos para ganhar, na redução do tempo de jogo aos alunos com menos capacidade (Sobral, 1991). No programa do desporto escolar 2017-2021 é referido que o objetivo deve ser criar competições mais homogéneas e equitativas.

Como referido anteriormente apesar de ser um espaço composto pela competição, torna-se essencial analisar a mesma ao nível do desporto escolar e nesse propósito essencial que esta seja mais clarificado qual o objetivo do desporto escolar. Com esta ideia é importante referir que as competições são importantes no desporto escolar pois permite colocar o aluno em experiências que o fazem desenvolver valores relacionados com a vitória e a derrota e permite ao professor fazer uma melhor avaliação das aprendizagens. É importante referir que não existe apenas vitória ou derrota olhando para o resultado do jogo, o resultado depende sempre dos objetivos criados para a situação, mas olhando para alguns quadros competitivos penso que seja

difícil um aluno ter alguma aprendizagem se perder os jogos todos sempre com um grande desequilíbrio. É fundamental para a aprendizagem do aluno tanto nas aulas de educação física como nos jogos e treinos de desporto escolar ter contacto com o sucesso.

Voltando ao objetivo e propósito do desporto escolar existem muitas regras atualmente que não promovem a competitividade, não promovem o equilíbrio, não promovem o sucesso, não promovem a prática e a inclusão dos diferentes alunos.

Olhando para as diferentes equipas que participam no desporto escolar é possível perceber que algumas são constituídas principalmente por atletas federados e outras são constituídas por alunos que nunca praticaram a modalidade que escolheram o que faz com que a competição seja demasiadas vezes bastante desequilibrada. Uma possível solução para este problema poderia ser criar uma regra que limitasse o número de alunos federados por encontro competitivo.

Outra solução poderia ser separar grupos-equipas com alunos federados ou sem alunos federados.

Outra situação preocupante que vivenciei este ano esta relacionada com os escalões. O desporto escolar serve para promover o desporto e permitir aos alunos que fora da escola não têm capacidade de integrar um clube possam praticar o desporto que gostam. O que acontece é que normalmente a escola escolhe o escalão segundo o nº de alunos com mais interesse e muitas das vezes ficam sempre três/quatro alunos que são de outro escalão de fora. Os alunos mais novos (-1 ano) podem integrar a equipa e participar nos encontros, enquanto os mais velhos que normalmente já fazem parte da equipa (2-3 anos) deixam de poder participar nas competições o que normalmente faz com que abandonem a prática. Esta situação é mais recorrente na passagem de juvenil para júnior pelo aumento de reprovações. Uma solução que eu sugiro poderia passar por integrar 1 ou 2 alunos do escalão seguinte por encontro e assim fazer com que esses alunos continuassem integrados no desporto. Na minha opinião este assunto torna se mais relevante quando os alunos que reprovam podem se ‘perder’ um pouco e o desporto tem a capacidade de orientar os alunos e transmitir lhes valores essenciais.

A competição no desporto escolar deve ser saudável e por isso é fundamental tornar os jogos mais equilibrados nem que se faça um encontro inicial para perceber o nível das equipas e depois criar os quadros competitivos. Porque como referido anteriormente os alunos precisam de sucesso e se ele não existir vai levar a desmotivação e consequente abandono.

Se os quadros competitivos forem equilibrados e talvez um pouco menos focados na vitória do jogo existe menos probabilidade de jogadores serem utilizados pouco tempo ou serem

convocados apenas os jogadores mais fortes. Uma solução possível para isto seria o controle das inscrições e assim perceber se ficam sempre os mesmos jogadores de fora de modo a criar regras que façam com que isso não aconteça promovendo a inclusão.

Outro aspeto a considerar é o número bastante reduzido de encontros ao longo do ano que dificultam e limitam a progressão dos alunos e limitam também a observação por parte do professor de forma a perceber se o processo de treino está a produzir os resultados desejáveis.

O quadro competitivo está organizado de modo a que cada equipa participe em 4 encontros existindo a possibilidade de quem vai a fase final jogar mais encontros. Esta situação poderia ser melhorada com o aumento dos encontros competitivos realizados ao longo do ano e a criação de encontros para quem não vai a fase regional e/ou nacional ou como muitos professores acabam por fazer, organizando amigáveis entre as diferentes escolas ou dentro da mesma realizando jogos de treino entre equipas masculinas e femininas.

Por fim, concluir que o desporto escolar acontece quando se mobilizam pessoas, discutem-se ideias, existe empenho da comunidade, planeiam-se atividades, programam-se jogos, desenvolvem-se rituais e assim mobiliza-se para a ‘festa’ de deve ser o desporto escolar e para que isso aconteça tem de haver quadros competitivos próprios que não sejam eliminativos, que promovam a inclusão e que promovam a prática desportiva porque os acontecimentos marcam pessoas e é fundamental proporcionar boas experiências as mesmas.

“Os jovens portugueses têm hoje o direito de praticar desporto sem estarem sujeitos ao modelo estandardizado, concentrado e piramidal da competição, do rendimento, da medida e do recorde que rege, como não pode deixar de ser, as práticas desportivas do mundo do Desporto Federado.” (Pires, 1991, p.26).

Os alunos para praticarem desporto, não devem nem podem ser colocados ao serviço da obtenção de resultados desportivos.

3.9 Conclusão Desporto Escolar

O desporto escolar era uma área que no início do estágio receava, pois, tendo escolhido uma modalidade em que o meu conhecimento se resumia ao abordado na faculdade e por ser uma modalidade diferente da minha formação como treinador, visto ser uma modalidade em que existe uma divisão das equipas e onde não pode existir contacto.

O facto de integrar o desporto escolar com o professor GL foi bastante positivo pois contribuiu bastante para a minha formação pelo conhecimento que o professor me conseguiu transmitir sobre o voleibol e também da forma de me relacionar com os alunos. Neste último aspeto o professor GL passou a ser uma das minhas referências porque a sua capacidade relacional consegue formar/proporcionar um ambiente alegre, mas ao mesmo tempo um ambiente de dedicação e trabalho nas atividades realizadas e um enorme respeito dos alunos na sua relação.

Como fui referindo ao longo do documento, o nível da equipa era muito aproximado ao nível avançado definido pelos PNEF e por isso senti a necessidade de estudar mais o jogo de voleibol e pedir ajuda ao professor ao GL, a professora AL e também ao meu colega estagiário TM, visto ser treinador da modalidade fora da escola. Numa fase inicial senti essa dificuldade e logo aí decidi integrar também os treinos da equipa feminina porque o nível era mais baixo e proporcionou a observação e a participação no ensino do voleibol desde as bases e isso permitiu-me desenvolver um maior conhecimento que me preparou melhor para os meus treinos com a equipa masculina.

O desporto escolar promove alguns dos objetivos gerais e finalidades da EF, mas o desporto escolar promove principalmente a prática regular de atividade física promovendo um estilo de vida saudável. A verdade é que apesar de procurar promover estes aspetos a legislação ou a forma como as escolas se encontram organizadas não promovem esses aspetos porque os horários são reduzidos e encontram-se em horas que não facilitam a participação dos alunos como é o caso da hora de almoço ou o período depois do final das aulas.

Por outro lado, o desporto escolar transmite valores bastante importantes para a sociedade, principalmente os desportos coletivos, pois o facto de ser um desporto realizado em equipa permite o desenvolvimento da cooperação, entreajuda, espírito de equipa, respeito entre outras. Alias, a questão principal não é desportiva, mas sim educativa pois permite a estruturação de aspetos essenciais de carácter e hábitos essenciais de vida comunitária. Todos estes valores não aparecem de repente e têm de ser trabalhados pelo professor (Melo de Carvalho, 2010).

Outro aspeto importante que diferencia o desporto escolar da competição é que o desporto escolar integra/aceita todos os alunos e esse foi um dos nossos objetivos que foi sendo concretizado ao longo do ano que passou pelo aumento do número de alunos. O desporto escolar para assumir o seu papel educativo não deve ser seletivo, nem preocupar-se com a seleção dos mais aptos. Ao fazer isso prejudica a estruturação das bases da formação do futuro atleta (Melo de Carvalho, 2010).

O desporto escolar ainda inclui a parte da formação desportiva que integra treino e competição. A competição além de permitir avaliar as atividades realizadas em treino permite também desenvolver valores relacionados com vitória e derrota. Nos últimos encontros tivemos de corrigir alguns comportamentos de alunos face a derrota, algo que faz parte do processo formativo.

Em relação à competição, ao longo do documento já foi referido que as competições foram reduzidas olhando ao longo do ano e uma das soluções encontradas foi a simulação de jogo formal contra a equipa feminina. Para os próximos anos sugeria que fossem realizados mais amigáveis entre escolas e se possível realizar encontros que não entrassem para a competição do desporto escolar (Quina, 2003).

Em relação aos alunos, a sua evolução já foi referenciada ao longo do documento, mas de salientar o seu conhecimento nos diferentes momentos do jogo, a capacidade para jogar em diferentes sistemas de jogo e a capacidade de entrega e companheirismo principalmente na ajuda aos colegas e também no papel fundamental que tiveram no ensino e correção da equipa feminina.

Os alunos GN, AI e GD sentiam dificuldades ao nível da qualidade da distribuição, na finalização intencional e na receção ao serviço, conseguindo finalizar o ano com o nível ementar alcançado e já a realizar situações para o desenvolvimento de competências de nível avançado como o serviço por cima, o bloco e a proteção ao ataque. Para o seu processo de aprendizagem foram utilizadas situações analíticas com o intuito de desenvolver as suas ações técnicas e situações situacionais com o objetivo de desenvolver as ações de jogo mais complexas como o bloco ou a proteção ao ataque.

Os restantes alunos já se encontravam a trabalhar o nível avançado, com os alunos DA, DB, GG, RS, SA, TG e JP a mostrarem uma maior dificuldade em realizar o serviço por cima de forma a dificultar a receção adversária, principalmente em situação de competição. Para resolver essa dificuldade foram realizados exercícios analíticos em competição, exercícios

situacionais e situações de jogo onde eram modificadas variáveis com o intuito de simular a competição.

De realçar que depois de trabalhar a parte ofensiva, todos os elementos da equipa abordaram as técnicas defensivas como a proteção ao ataque, o bloco e a atitude defensiva de proteção ao bloco.

Devido ao nível da equipa, a situação de jogo foi muito utilizada, por ser a situação que permite uma maior evolução dos jogadores e um maior conhecimento do jogo permitindo também trabalhar os diferentes sistemas de jogo. Existiu também uma preponderância dos exercícios situacionais em relação aos exercícios analíticos porque sendo um exercício situacional uma pequena parte do jogo que permite um maior foco nos aspetos técnicos, torna-se mais completo a realização dos mesmos. Um estudo de Mesquita, Marques & Maia ⁷concluiu que os alunos que realizaram exercícios com situações situacionais evoluíram mais do que os que só faziam situações analíticas (Mesquita et al., 2015).

“...a necessidade do treino da técnica ser situacional é legítima, devido à especificidade dos cenários de prática interferirem com a realização dos movimentos.” (Mesquita et al., 2015, p. 77).

Ainda em relação à evolução dos alunos gostava de destacar o aumento das horas disponíveis para o voleibol proporcionado por mim e pelo colega TM. O treino coletivo foi aumentado em 3 horas com a responsabilidade a ser entregue a mim e ao colega TM. Esta sugestão foi pensada como uma substituição da competição e foi possível proporcionar aos alunos mais tempo de jogo principalmente em equipas heterogéneas permitindo assim um maior equilíbrio dos jogos. O ambiente proporcionado era bastante positivo e descontraído o que proporcionou uma melhor relação entre os elementos das equipas e também na relação professor-aluno.

Outro dos aspetos fundamentais na formação dos alunos no desporto escolar é a sua formação como atleta, treinador, dirigente e árbitro. A formação como atleta está assegurada com a participação nos treinos e competições sendo que sempre tivemos o cuidado de possibilitar a participação a todos os elementos da equipa. Como árbitro e dirigente, os alunos contribuíram para a realização do torneio de voleibol realizado no final do 1º semestre estando responsáveis pela organização do mesmo e fazendo a arbitragem de todos os jogos. A

⁷ Mesquita, I., Marques, A. & Maia, J. (2001). A relação entre a eficiência e a eficácia no domínio das habilidades técnicas em voleibol. Revista Portuguesa de ciências do desporto, 1(3), 33-39

arbitragem foi sendo treinada ao longo dos treinos dos núcleos, sendo que havia sempre um aluno de fora a arbitrar os jogos das equipas masculina e feminina. A formação como treinador foi a mais complicada de alcançar estando planeado que no último torneio do ano os alunos do núcleo ficariam responsáveis por coordenar uma equipa, algo que não se realizou devido à pandemia, mas na equipa masculina sempre pedimos opinião aos jogadores sobre as formações das diferentes equipas para cada encontro.

Para concluir, um dos objetivos da EF e também do desporto escolar é promover o gosto pela atividade física e por isso gostava de salientar que no final do ano alguns alunos do desporto escolar começaram a procurar equipas de voleibol federadas para continuar e aumentar a sua experiência na atividade física.

4. Seminário

4.1 Introdução

O seminário é a quarta área de intervenção do estagiário. Bom e Brás (2003) consideram que um professor não pode apenas executar o que os outros estudam, o professor tem que ser na opinião dos autores, um investigador.

“O trabalho de seminário permite que o estagiário, em grupo, cultive essa atitude de estudo e uma prática de investigação da realidade e da sua (nossa) intervenção, para apresentar e discutir, no Grupo, no Departamento Curricular e na Escola, os conhecimentos que elaborou a partir da sua pesquisa e reflexão” (Bom & Brás, 2003, p.11).

Neste sentido, a realização de um seminário tem como objetivo promover uma investigação por parte do estagiário sobre um tema critico sobre a educação física, o departamento, a escola ou a comunidade escolar.

4.2 Plano anual

1ª Etapa 16 set- 15 nov	2ª Etapa 16 nov- 22 jan	3ª Etapa 23 jan- 27 mar	4ª Etapa 27 mar- 13 abr
Avaliação e caracterização inicial da EF e do Departamento de EF;	Escolha do tema; Definição do plano; Investigação científica Recolha de dados.	Análise de dados; Ajustes ao plano; Preparação do seminário; Apresentação do seminário.;	Aplicação prática do seminário; Avaliação e balanço do seminário.

Tabela 53- Plano anual Seminário adaptado de Dias, 2019

4.3 1ª Etapa

4.3.1 Objetivos

- Realizar uma avaliação inicial da escola e do grupo de educação física e perceber quais as necessidades;
- Escolher tema do seminário;
- Procurar fundamentação teórica que justifique o tema.

4.3.2 Critério de avaliação

- Descobrir um tema de seminário que seja necessário na ESPAV.

4.3.3 Plano

No planeamento da 1ª etapa (16 de setembro a 15 de novembro) o objetivo principal foi realizar uma avaliação a todo o contexto escolar, de forma a definir possíveis temas para o seminário. Para realizar esse trabalho de pesquisa decidimos em conjunto realizar uma avaliação diária da escola através da observação e diálogo com vários funcionários da escola incluído professores, membros da direção e auxiliares, com o intuito de perceber problemas que a escola apresentava fazendo com que chegássemos a uma temática de seminário que realmente fizesse a diferença.

Apesar de termos o objetivo de analisar as problemáticas de todo o contexto escolar, o nosso foco foi a disciplina e o departamento de educação física.

4.3.4 Balanço

Como foram muitos os professores abordados, existiu uma grande diversidade de temas sendo que para selecionar os temas defini alguns critérios próprios. 1. Impacto/importância para a escola, ou seja, um tema que realmente afetasse a dinâmica existente na escola e tivesse efeitos positivos para a mesma;

2. Possibilidade e viabilidade de realização e implementação na escola, ou seja, escolher um tema que fosse de possível execução na escola;

3. Crescimento/conhecimento pessoal, ou seja, escolher um tema que me permitisse aumentar o conhecimento e de preferência um tema relacionado com o desporto e com as aulas de EF.

Analisando os critérios que defini, estes foram os temas que juntamente com colegas e orientador, foram escolhidos como possíveis de escolher:

1. Matéria de ginástica e de atletismo;
2. Horários em dias consecutivos;
3. Níveis de aptidão física- Clube de aptidão física;
4. Polivalência relativa de espaços;
5. Material disponível para as aulas de EF;
6. Estratégia da autoavaliação;
7. Plano plurianual de EF;
8. Aptidão física no 1º ciclo;
9. Amianto na escola do agrupamento (escola Gago Coutinho);
10. Provas de aferição do 9º e 12º ano de EF;
11. Uniformização da área dos conhecimentos;

Logo nesta fase de recolha de informações a problemática que mais me cativou foi a preocupação com os níveis de aptidão física dos alunos e surgiu-me logo a ideia da criação de um clube de aptidão física.

Esse clube funcionaria de forma semelhante a um núcleo de desporto escolar e o foco principal eram os alunos com excesso de peso e altos níveis de sedentarismo. Este clube, além de permitir uma intervenção nos estilos de vida dos alunos, ajudaria também a terem um melhor desempenho na disciplina de educação física. Olhando para um dos critérios acima descritos, este projeto seria também um processo de ensino-aprendizagem para mim, visto que me iria fazer trabalhar numa área diferente que é o treino especializado.

4.4 2ª Etapa

4.4.1 Objetivos Seminário

Os objetivos específicos para o seminário escolhido passam por:

- Perceber a realidade da aptidão física à entrada do secundário na ESPAV (insucesso das diferentes turmas nos diferentes testes);
- Perceber se existe uma evolução dos alunos na avaliação feita no início e no meio do ano;
- Demonstração da importância de um tempo extra de atividade física para os alunos com mais dificuldade;

- Recolher as estratégias utilizadas pelos professores para ajudar os alunos com maiores dificuldades na aptidão física e perceber ajustes realizados pelos professores a quem no fim dos semestres não alcança os valores de referência;
- Perceber como criar um clube de aptidão física e demonstrar a sua importância para a realidade da ESPAV;

4.4.2 Critérios de Avaliação do seminário

Eu conseguir:

- Perceber quais as capacidades mais críticas na ESPAV a partir dos dados recolhidos junto dos professores do 10ºano;
- Recolher dados de um clube já existente (dificuldades, como se processou a criação) e projetar a criação de um clube na ESPAV;
- Consideração e apreciação positiva da estratégia sugerida da criação do clube de aptidão física por parte do departamento de EF.

Criar discussão e partilha de informação entre professores:

- Estratégias para o desenvolvimento da aptidão física dos alunos;
- Adaptações curriculares.

4.4.3 Objetivos

- Elaboração da revisão da literatura de forma que permita suportar o tema a desenvolver;
 - Elaboração da metodologia que me permita recolher os dados necessários, que permita analisar um projeto semelhante que já se encontre em funcionamento;
- Início a recolher os dados junto dos professores;
- Entrar em contacto com o responsável por uma ideia semelhante na escola secundária de Camões.

4.4.4 Critérios de avaliação

- Finalizar a revisão de literatura e definir a metodologia para o seminário;
- Receber os dados pedidos aos professores do 10ºano;
- Entrar em contacto com o professor PC da escola secundária de Camões;

4.4.5 Identificação do problema

A área de estágio de seminário neste ano letivo sofreu alterações sendo que existia a obrigatoriedade de o tema escolhido e abordado na área do seminário teria de estar relacionado com a avaliação da educação física.

Como referi anteriormente fiquei desde o início interessado no tema da aptidão física e olhando para a avaliação inicial, pareceu-me que analisando os dados da minha turma e dos colegas estagiários, fosse um problema crítico na escola.

Como já foi referido no documento a avaliação na disciplina de educação física é composta por três áreas, atividades físicas, conhecimentos e aptidão física. A avaliação da aptidão física na ESPAV era feita através dos testes do protocolo do FITescola que é composto por 3 áreas que são a aptidão aeróbia (vaivém e milha), composição corporal (IMC, massa gorda e perímetro da cintura) e aptidão neuromuscular (abdominais, flexões de braços, impulsão horizontal, impulsão vertical, agilidade 4x10 m, velocidade 20 m / 40 m, flexibilidade dos ombros, flexibilidade dos membros inferiores). Na ESPAV na área aptidão física era contabilizado para nota uma força (abdominais, flexões de braços e salto horizontal), uma flexibilidade (ombros e membros inferiores) e uma resistência/aptidão aeróbia (vaivém e milha).

A realização dos testes poderia ser considerada também uma problemática porque analisando o plano anual da disciplina é possível observar que iria existir uma semana dedicada à realização conjunta dos testes de aptidão física de modo a aferir que os critérios e formas de realização fossem iguais para todos os professores e turmas. O que realmente aconteceu foi que essa semana não foi realizada e cada professor realizou os testes da forma que quis, o que tornou a aferição inexistente e a partir de observações não sistemáticas reparei que nem todos os professores realizavam os testes de forma igual o que torna a fiabilidade e validade dos testes e dos resultados um pouco duvidosa.

Apesar disso e analisando as três turmas dos professores estagiários reparei que dos 73 alunos, 31 não se encontravam aptos a pelo menos uma capacidade contabilizando apenas os testes de força e aptidão aeróbia. Na minha opinião estes dados eram um problema relevante porque demonstravam uma necessidade de um trabalho específico com os alunos de forma a tornarem-se mais saudáveis e mais ativos e porque a aptidão física é uma das áreas que condiciona o sucesso dos alunos na disciplina de educação física, não só pela necessidade de

estar apto na área, mas também pelo facto de uma défice aptidão física condicionar o rendimento nas atividades físicas.

Mas as questões principais sobre este assunto são: Por que razão existe tanto insucesso nos testes do FITescola? Será que a escola pode fazer alguma coisa?; Será que o professor de EF pode ajudar em alguma coisa?; Será que o professor de EF pode criar algum tipo de atividade extracurricular?; Quais as estratégias do professor para ajudar o aluno em aula? E fora dela? O que motivaria os alunos com este tipo de dificuldades a tentarem desenvolverem a sua aptidão física?; Os problemas serão iguais para rapazes e raparigas?; Não deveria existir mais colaboração dos professores nos testes de AF visto que são integrantes da avaliação?; Os professores não deveriam certificar que existe uniformização na realização dos testes e da avaliação dos mesmos?

4.4.6 Revisão de Literatura

Quando se fala em educação física pensamos sempre em condição física. Condição física é a capacidade para executar com facilidade as tarefas motoras necessárias para poder executar as tarefas motoras necessárias à vida de cada um. Uma das coisas que influencia a condição física dos alunos é segundo os autores ‘a grande epidemia atual’ que é o sedentarismo (Barata, 2003).

Barata (2003) sugere que uma das formas de evitar o sedentarismo é a regularidade na prática de atividade física e é aqui que entra a importância da disciplina de educação física, porque permite solucionar este problema, principalmente quando se fala em jovens, porque permite aos alunos uma maior atividade física.

Outro dos problemas nos jovens da atualidade é a obesidade. Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é considerada como a primeira causa mundial de doença evitável e é por isso recomendado que os jovens entre os 5 e os 17 anos pratiquem diariamente 60 minutos de atividade moderada a vigorosa dando mais importância a capacidade aeróbia, incluído também desenvolvimento músculo-esquelético pelo menos 3 vezes por semana o que permite concluir que os alunos que não pratiquem atividade física fora da escola não cumprem o recomendado pela organização mundial de saúde.

Um dos objetivos da EF é a garantia de atividade física motivada, adequada e em quantidade suficiente que permita o aperfeiçoamento dos alunos e permita uma perspetiva de educação para a saúde e como método principal é utilizado em aula a aptidão física. Uma das finalidades da EF é olhar para a aptidão física para melhorar estilos de vida, saúde e bem-estar

aumentando o conhecimento dos alunos para práticas de elevação e manutenção das capacidades motoras e aumentar rendimento energético-funcional e sensório-motor (Bom et al. 1989).

Palma (2016) citando vários autores definiu aptidão física como um perfil que expressa as capacidades ou traços de um individuo num determinado modelo, obtenção e/ou manutenção de uma dada expressão de capacidades físicas que se relacionam com a saúde e que são necessárias para a realização de atividades diárias, bem como o confronto de desafios físicos esperados ou não.

É fundamental os alunos atingirem a zona saudável porque é fundamental como suporte de saúde e bem estar e é uma condição de favorecimento de aprendizagem das outras matérias de educação física e por isto a aptidão física deve estar integrada no planeamento das aulas de EF para os alunos melhorarem os seus níveis de pratica, conhecerem os princípios de treino, principalmente continuidade, progressão e reversibilidade, e para conseguirem relacionar aptidão física com saúde e estilo de vida saudável (Bom et al. 1989).

O ‘American College of Sports Medicine’ (ACSM) também expressa a relevância do desenvolvimento da aptidão física em crianças e jovens, principalmente devido a importância de programas de aptidão física que visem o incremento da aptidão física das crianças e jovens, tendo como propósito encorajar a adoção de hábitos apropriados de exercício que se prolonguem pela vida adulta, visando a manutenção da capacidade funcional dos indivíduos, bem-estar e melhoria da saúde (ACSM, 1988).

O estudo de Palma (2016) concluiu que os professores concordam com a inclusão da aptidão física nas aulas de EF, mas por sua vez não reconhecem eficácia no modelo proposto pelos programas e por isso é fundamental uniformizar o processo.

No treino de aptidão física é preciso considerar os três princípios referidos anteriormente (Almeida & Monteiro, 2012):

- Reversibilidade- As mudanças funcionais e morfológicas resultantes do treino são de caracter transitório logo com interrupção do treino retorna se ao estado inicial;
- Progressão- à medida que o progresso de treino evolui é necessário aumentar de forma progressiva a carga de treino;
- Continuidade- é necessário aplicar cargas durante todo o ano, durante vários anos, para provocar uma evolução das características.

O respeito dos princípios é ainda mais importante com os alunos sedentários ou com excesso de peso e Barata (2003) considera que numa fase inicial o importante é começar a prática de atividade física, mas que a medio prazo, os jovens devem praticar 200 a 300 minutos de atividade semanal o que é impossível apenas com as aulas de EF que normalmente são de 90+45 ou seja 135 minutos semanais. Este autor sugere também que o treino da aptidão física deve ser agradável, praticado na natureza, com um foco principal na aptidão aeróbia, força e flexibilidade e com os riscos mínimos para os jovens. Caldeira (2019) defende que o treino destas capacidades deve ser em circuito pois promove a cooperação e a autonomia, permite e facilita o trabalho por grupos de nível (diferenciação), permite melhor gestão do material e facilita a instrução e feedback do professor.

Por isso a escola de forma a tentar ajudar os seus alunos e Barbosa (2018) refere que as escolas podem transcender os currículos formais, adotando medidas inovadoras e promotoras de hábitos de vida ativos e saudáveis em contexto escolar, de forma a que estes hábitos possam ser estabelecidos ao longo da vida e com isto as atividades extracurriculares são bastante importantes, pois têm um grande potencial para desenvolver, aperfeiçoar e ampliar as aprendizagens básicas que acontecem na EF, promovendo a literacia física e criando ligações fundamentais que sustentam a prática de hábitos ativos e saudáveis ao longo da vida (UNESCO, 2015).

Para criar essas atividades extracurriculares é fundamental pensar no gosto e motivação dos alunos e a literatura permite concluir que a companhia dos amigos é um dos principais motivos para a prática de AF. A teoria de autodeterminação define que o relacionamento positivo é uma das necessidades psicológicas básicas e por isso valoriza os amigos para a autorregulação do comportamento. O relacionamento positivo pode sobressair através do apoio prestado, participação conjunta e normas sociais. O relacionamento positivo origina normalmente maior perceção de competência, divertimento, autodeterminação e menores níveis de ansiedade (Torrado et al. 2016).

Num estudo realizado em Portugal com 783 adolescentes de 16 escolas foi possível concluir que os alunos com níveis de AF superiores são os que reportam que têm apoio dos amigos, os que dizem que têm pouco apoio tem de se ter cuidado porque os pares podem estar a influenciar de modo a existir comportamento sedentário, e aí o professor de EF tem de ter capacidade para influenciar (Torrado et al. 2016).

Devido a estas conclusões a influência dos amigos é representativo das normas sociais e por isso deve ser considerada a alteração de atitude de modo a promover a AF de modo a adotar e desenvolver estilos de vida saudável.

Segundo o estudo Salvy et al. (2009) a presença de pares e amigos tem impacto na motivação dos jovens para serem fisicamente ativos. Descobriu-se que a presença dos amigos aumentou a motivação dos jovens com e sem excesso de peso para serem fisicamente ativos. Por exemplo na distância a andar de bicicleta, os participantes andaram mais na presença dos amigos, do que sozinhos, pela facilitação social que existe. Promover oportunidades para estarem com amigos ou com pares não familiares, com quem os jovens com excesso de peso não tenham anteriores más experiências, podem promover a atividade física. Simultaneamente com os outros grupos de risco, o envolvimento dos pares beneficia especialmente os jovens com excesso de peso pois estes são, normalmente, rejeitados e excluídos do grupo. O companheirismo oferecido pelos pares e amigos durante a prática de AF pode promover emoções positivas nos jovens em relação a ela e promover o reforço do valor do exercício. Qualquer tentativa para substituir o comportamento sedentário pela atividade física pode não ser efetiva se as relações problemáticas com os pares persistirem, pois, a atividade sedentária e a comida são mais acessíveis.

E mesmo olhando para género existe diferença como concluiu Smith et al (2006) num estudo com o objetivo descrever os perfis de relacionamento dos pares dos jovens participantes no desporto e avaliar a relevância motivacional desses perfis, verificando-se que os rapazes tendem a isolar-se mais no desporto do que as raparigas, pois elas indicam que não participariam no desporto se não tivessem a companhia de uma amiga, ao contrário deles.

4.4.7 Metodologia

Olhando para toda a problematização acima referida e em discussão com o professor orientador JS decidimos que para analisar a realidade dos jovens da escola era necessário alterar a amostra a considerar para este trabalho, de forma a que se torna mais idêntica e por isso mais comparável, e por isso a amostra necessitava de ser maior para que fosse possível existir comparação entre turmas e para que proporcionasse dados mais concretos e por decidi recolher dados do FITescola das turmas do 10º ano do período da avaliação inicial e também do final do 1º semestre ou início do 2º (10º CT1- JT; 10ºCT2-JC; 10ºCT3-AL; 10ºCT4-SN; 10ºLH1 e 10ºLH2- SV; 10ºCSE- FF).

Depois de obter todos os resultados dos testes realizei uma comparação entre os resultados e procurei perceber se existia alguma capacidade critica na realidade da ESPAV e se os professores usavam estratégias para permitir ao aluno melhorar a sua capacidade física.

Como referido anteriormente, e juntamente com o orientador JS, o objetivo deste seminário foi arranjar uma solução para que os alunos melhorassem os seus valores na aptidão física e por isso surgiu a ideia da criação do clube de exercício físico.

Este clube funcionaria com objetivo de promover aos alunos o aumento do tempo de atividade física e ajudando-os a estarem mais preparados para os testes realizados na disciplina de EF e também de forma a tornarem se alunos mais ativos e saudáveis e capazes de planejar a sua própria atividade física.

Procurei escolas e professores que tenham pensado numa ideia parecida e ao encontrar um professor da escola secundária de Camões que implementou algo semelhante decidi entrar em contacto com o objetivo de perceber o que foi necessário fazer para iniciar o clube, quais as dificuldades a criação do clube, como chegou/abordou os alunos, quais os objetivos com a criação do clube, quais as dificuldades durante o funcionamento do clube e quais os objetivos alcançados e os que ainda pensa alcançar.

Com estes dados recolhidos, o objetivo foi realizar um projeto de criação do clube na ESPAV para apresentar no seminário.

4.4.8 Balanço

Nesta 2ª etapa o foco principal foi começar a sustentar o meu seminário de forma científica e começar a recolher os dados para começar a tratar na 3ª etapa.

Realizei a revisão de literatura e defini a metodologia a realizar. Na metodologia a realizar nesta 2ª etapa existiram alguns problemas visto que nem todos os professores cooperaram da mesma maneira e por isso existiu alguma dificuldade na recolha dos dados pretendidos. De forma a não prejudicar o meu estudo voltei a falar com os professores em questão e comuniquei a dificuldade ao orientador de forma a pensarmos numa solução para a questão. A solução se necessária passaria pela redução do tamanho da amostra para 5 turmas.

Outro dos objetivos conseguidos para esta etapa foi entrar em contacto com o professor responsável pelo projeto na escola secundária de Camões. Esse contacto foi estabelecido e recebido com grande entusiasmo e abertura do professor sendo que a entrevista foi marcada para o período correspondente à terceira etapa.

4.5 3ª Etapa

4.5.1 Objetivos

- Finalizar a recolha de dados dos testes do Fitescola;
- Analisar e comparar os dados recolhidos;
- Concluir quais os valores de aptidão física na ESPAV
- Realizar a entrevista e perceber o que dá para ‘transferir’ para a ESPAV do processo de criação do clube da Escola secundária de Camões;
- Preparar a apresentação do seminário;
- Apresentar o seminário.

4.5.2 Critérios de avaliação

- Concluir qual a realidade de aptidão física nas turmas de 10ºano na ESPAV;
- Perceber se existiu evolução dos alunos durante a realização dos testes no início do ano e os realizados entre dezembro e fevereiro;
- Criar um projeto a implementar de um clube de aptidão física na ESPAV;
- Ter apreciação positiva do departamento do meu seminário.

4.5.3 Plano

Pedir e/ou realizar com as turmas a 2ª avaliação dos testes do FITescola	10 a 22 de fevereiro
Concluir recolha de dados junto de todos os professores	Até 25 fevereiro
Análise e comparação dos dados das diferentes turmas	Até 3 de março
Realização de entrevista com o professor PC	10 de fevereiro
Criação do projeto do clube de aptidão física da ESPAV	Até 3 de março
Apresentação ao professor orientador	6 de março
Apresentação do seminário	9 a 13 de março

Tabela 54- Plano 3ªetapa Seminário

O plano acima apresentado foi o plano a seguir na 3ªetapa (23 janeiro a 27 de março) do seminário. Para poder existir uma comparação dos valores de aptidão física dos alunos era fundamental existirem duas avaliações realizadas. Nesta fase foi muito importante relembrar os professores e tentar facilitar o processo de realização das mesmas.

De forma a agilizar o processo apenas foram contabilizados os seguintes testes: aptidão aeróbia (milha e/ou vaivém), força (extensões de braços e abdominais) e flexibilidade (flexibilidade de ombros e senta e alcança). Sendo um projeto com o intuito de planificar e propor a criação de um clube a identificação das capacidades mais críticas era fundamental de forma poder indicar a aquisição de material específico para o desenvolvimento dessa capacidade.

Como se pode observar através da tabela nesta etapa estava planeada a reunião com o professor PC com o intuito de perceber o processo de operacionalização e funcionamento do clube.

Todo este planeamento foi feito com o objetivo de ter todos os dados necessários para justificar de forma clara a necessidade de uma intervenção ao nível da aptidão física e saúde dos alunos na ESPAV.

4.5.4 Apresentação e discussão de resultados (Seminário)

Olhando para o tema em questão é fundamental olhar para alguns dos conselhos antes de passar para a problemática em questão. Os conceitos a considerar são aptidão física, atividade física, exercício físico e zona saudável.

Aptidão física

A aptidão física é caracterizada pela comunicação harmónica entre indicadores de saúde e de desempenho físico. O equilíbrio existente permite realizar as atividades do cotidiano (Oliveira et al., 2017). Olhando para os PNEF percebemos que existe uma preocupação com a aptidão física pois uma das finalidades da disciplina de educação física refere que devemos olhar para a aptidão física para melhorar estilos de vida, saúde e aumentar o conhecimento dos alunos para práticas de elevação e manutenção das capacidades motoras (Maia, 2017; Bom et al. 1989). Olhando para a aptidão física nunca podemos deixar de olhar para o facto de estes valores serem afetados por um grande problema da nossa atualidade que é o aumento dos valores de sedentarismo e obesidade. Os valores influenciados por essas condicionantes influenciam a aprendizagem dos alunos nas aulas de EF (Barata, 2003).

Atividade e Exercício físico

Atividade é qualquer movimento corporal com gasto de energia (FITescola, 2015; OMS, 2010). A AF é considerada um dos principais fatores para melhoria da saúde e qualidade de vida uma vez que proporciona benefícios a nível físico, psicológico, social e no rendimento

escolar (Morgan & Bushman, 2011). Importante reforçar que do ponto de vista físico a prática regular de atividade física permite a manutenção e desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade (Raimundo, Malta & Bravo, 2019)

Na adolescência é a altura da vida onde ocorrem mais mudanças por isso quando mais conseguirmos que o aluno pratique atividade física mais possibilidades temos de influenciar um adulto saudável.

É bastante importante diferenciar a atividade física do exercício físico, principalmente para os profissionais de desporto porque se todo o movimento corporal é benéfico para a saúde, os profissionais do desporto acabam por não ter um papel assim tão importante, mas a verdade é que se queremos verdadeiramente influenciar os valores de aptidão física, sedentarismo e obesidade precisamos de uma orientação para realizar uma atividade com intenção, estrutura e finalidade que só deve ser realizada pelos profissionais do desporto (Caspersen, Powell, Christenson, 1985; Rudik, 1976).

Zona saudável

A zona saudável é uma referência fundamental para controle dos problemas de saúde relacionados com a falta de atividade física. Estar na zona saudável favorece a aprendizagem nas aulas de educação física pois influencia as capacidades coordenativas (reação, ritmo, orientação espacial e equilíbrio) e condicionais (força, resistência, velocidade e flexibilidade) (Monteiro, 2017).

Teste	Total	FZS	Percentagem
Vaivém	112	45	40%
Milha	53	28	53%
Ambos Ap.Aerobia	47	20	43%
Extensão de braços	88	17	19%
Abdominais	100	2	2%
Ambos Ap.Neuromuscular	72	1	1%
Flexibilidade	121	12	10%

Tabela 55 Resultados dos testes realizados do FITescola

A tabela apresenta os resultados dos testes realizados nas turmas escolhidas sendo que apenas foram considerados os alunos que realizaram os testes e por isso a diferença existente

no total de alunos nos diferentes testes. De realçar os valores dos testes de aptidão aeróbia que foram muito elevados e também o valor do teste das extensões de braços, que muitas vezes passa despercebido por ser colmatado pelo teste dos abdominais que tem uma grande percentagem de sucesso.

Composição Corporal	Total Alunos	FZS	Percentagem
IMC	140	29	20,71%
P.Cintura	140	46	32,86%
Imc+Cintura	140	24	17,14%
Imc ou cintura fzs	140	51	36,43%

Tabela 56 Resultados dos testes de composição corporal

Na tabela acima encontram-se os resultados dos testes do índice de massa corporal e os testes do perímetro da cintura. Estes testes são importantes pois permitem analisar o número de alunos com excesso de gordura e com isto prever ou precaver problemas de saúde principalmente ao nível cardiovascular e respiratório. Os valores foram superiores aos resultados apresentados no retrato de saúde onde 36% dos alunos testados têm pelo menos um dos testes que indica que tem excesso de peso.

	Total Alunos	FZS	Percentagem
1 teste FZS	114	65	57,02%
1 Aptidão FZS (não apto)	114	38	33,33%
2 testes aptidões dif.	114	16	14,04%
1 aptidão ou valor FZS	114	54	47,37%
Aptidão + Composição Corporal	114	22	19,30%

Tabela 57 Outros dados apurados Fitescola+composição corporal

A tabela acima relaciona alguns dos testes realizados. Começando por legendar a tabela, referir que existem diferentes conceitos como por exemplo teste (milha, vai vem, abdominais, etc.), aptidão (aeróbia, neuromuscular, etc), valor ou composição corporal (IMC ou perímetro da cintura). De salientar que mais de metade dos alunos (57,02%) não conseguiram passar a um dos testes realizados.

	Total Alunos	FZS	Percentagem
Alunos FZS e que não melhoraram	24	16	66,67%
DZS--> FZS	46	4	8,70%

Tabela 58 Avaliação da progressão dos alunos (3 turmas)

A tabela acima representa um estudo que foi feito a partir de três turmas que tinham os testes realizados em dois momentos. O objetivo foi verificar que variações tinham existido nos valores nos diferentes testes do FITescola. Os resultados mostraram que apesar do esforço dos professores em criar aulas diferenciadas para os alunos e tendo dando prioridade ao desenvolvimento da aptidão física, 66,6 % dos alunos continuavam sem melhorar (olhando para os que se encontram fora da zona saudável) e além disso 4 alunos passaram de estar dentro da zona saudável para passarem a estar fora. Estes resultados podem estar relacionados com diversos fatores como a saúde do aluno, tipo de alimentação e com o tempo de atividade física praticado porque apenas as aulas de educação física normalmente não chegam para os alunos conseguirem atingir a zona saudável ou pelo menos para cumprirem as recomendações da OMS.

Estas evidências levam a algumas questões. Qual o propósito de fazer a avaliação da aptidão física? Classificar como apto ou não apto? Qual o papel do professor?

Depois analisar os resultados que obtive pensei em duas soluções possíveis que passavam por um aumento do tempo de aula dedicado a aptidão física e a criação de um clube de exercício físico. O foco do meu seminário foi mais o clube por ser complicado para o professor dar mais tempo ao aluno de prática da aptidão física sem condicionar o desenvolvimento das outras matérias, e pela possibilidade de permitir aos alunos uma redução do tempo em sedentarismo e também por permitir um tipo de intervenção mais acompanhada e individualizada.

Proposta final do seminário → clube de exercício físico

Justificação

A escola como facilitador

A escola tem a possibilidade e talvez a obrigação de ajudar os jovens e um programa de saúde escolar efetivo é o investimento de custo-benefício mais eficaz que um País pode fazer para melhorar, simultaneamente, a educação e a saúde (Guedes, 1999). A realidade atual é que as crianças e jovens passam mais tempo na escola do que em qualquer outro lugar, sem contar

com a sua habitação, logo existe a necessidade de renovar e ampliar seu papel na prestação e promoção da atividade física para os jovens (Pate et al., 2006). Estes são trunfos importantes na ação educativa. Não podemos esquecer que é na infância e na adolescência que se desenvolvem com mais facilidade todas as capacidades (Silva, 2006).

Alguns estudos mostram que a educação física é a única oportunidade par muitos adolescentes praticarem atividade física semanal (Matos et al. 2017 ; Mesquita, 2012).

Aspetos físicos

Em termos de treino, a criação do clube de exercício físico permite que os alunos cumpram com os princípios de treino (Reversibilidade, Progressão, continuidade e individualização) (Curado, 2017). Como referido anteriormente muitos dos alunos apenas realizam as aulas de educação física e por isso encontram se longe das recomendações de atividade física da OMS e por isso a criação permitiria aumentar a possibilidade dos alunos realizarem atividade moderada ou vigorosa por mais tempo ao longo da semana. Juntando as recomendações da OMS, os jovens sedentários ou com excesso de peso devem praticar 200 a 300 minutos de atividade semanal (Barata, 2003).

Se o clube for criado deve optar por treino de aptidão física com risco mínimo, agradável, praticado na natureza com foco no treino em circuito pois promove a cooperação e autonomia e assim permite a diferenciação do ensino (trabalho por níveis por estação), melhor gestão do material e facilita o feedback (Caldeira, 2019).

Sendo o clube uma atividade extracurricular é fundamental ter em conta o gosto e motivação dos alunos e a possibilidade de criar um relacionamento positivo através da participação de um amigo é muito benéfico (Torrado et al. 2016).

O clube

Razões de criação do clube

- Valores da aptidão física analisada com base dos resultados dos testes
- Níveis de sedentarismo
- Aumentar o tempo de atividade física dos alunos da ESPAV

Alunos alvo

- Todos
- Foco principal nos alunos com mais dificuldade (excesso de peso e obesidade)

Espaços

- Todos os espaços da escola com preferência pelos espaços de educação física
- Mata de alvalade (dependendo do à vontade dos alunos)

Exercícios

- Circuito com progressões e regressões em cada estação
- Possibilidade/importância de juntar o treino de aptidão física com o desenvolvimento de outras matérias

Material

- Material existente na escola
- Material que seja possível adquirir (Apêndice 12)

Aspetos importantes a considerar

- Divulgação
- Formação adicional acerca da alimentação (possível parceria com o departamento de biologia/ciências naturais)

Aspetos a ter em consideração

- Descoberta guiada
- Reduzir recompensas (fontes externas de controlo)
- Objetivos desafiantes, mas adaptados
- Entreajuda
- Valorizar o que os alunos gostam
- Promover situações que incorporem atividades físicas (JDC, ginástica, etc.)

Aspetos a considerar no treino em circuito

- Características dos praticantes
- Aumento gradual da carga
- Alternância das partes do corpo solicitadas e dos grupos musculares
- Diferenciação do ensino

- Autonomia

Considerações a ter no treino das capacidades

- Trabalho por tempo
- Diferentes cargas
- Execução
- Vários tipos de treino (intervalado, ritmos contínuos, ritmos variados)
- Diferentes grupos Musculares

Possíveis circuitos

Estação 1	Estação 2	Estação 3	Estação 4
Circuito de basquetebol com cones e lançamento na passada	Nível 1- Extensões de braços num plano elevado Nível 2- Extensões de braços Nível 3- Extensão de braços com diferentes colocações dos braços	Circuito em escada com bola de futebol	Nível 1- Agachamento Nível 2- Agachamento com salto

Tabela 59- Sugestão de circuito 1

Este circuito foi feito com três finalidades. Desenvolvimento da força, aptidão aeróbia e desenvolvimento nas matérias dos jogos desportivos coletivos. Importante explicar que duas das estações têm níveis, não para avaliar, mas para o aluno ter autonomia e escolher o exercício que quer fazer adaptando as suas sensações.

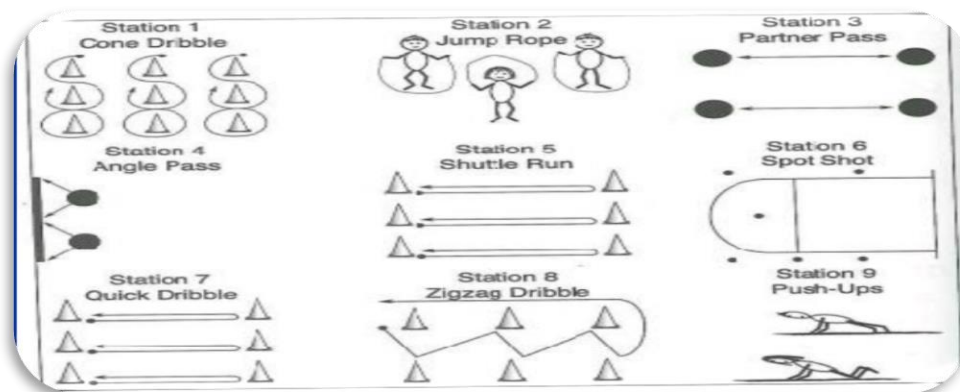


Figura 1- Sugestão de Circuito 2

(Monteiro, TMT, 2018/2019)

Este circuito foi extraído dum documento sobre os treinos em circuito e mostra que os circuitos podem ser feitos através das outras matérias que são ensinadas na disciplina de educação física.

4.5.5 Balanço

Na 3ªetapa o objetivo era finalizar a recolha de dados e realizar a apresentação do seminário.

De forma a recolher todos os dados abordei por diversas vezes os professores do 10º ano de forma que me fossem disponibilizados os resultados dos testes e de forma a facilitar os mesmos, recolhi os dados da composição corporal (IMC, perímetro da cintura). Não foi possível obter todos os dados pretendidos no início do projeto visto que alguns professores não pretendiam realizar uma 2ª avaliação dentro do prazo existente e por isso não foi possível realizar uma comparação de todas as turmas nos diferentes períodos do ano.

Como era expectável a recolha destes dados permitiu concluir que existiam muitos alunos fora da zona saudável.

Nesta etapa também me desloquei a escola secundária de Camões e realizei a entrevista ao professor PC, que me respondeu a todas as questões e ajudou me dando ideias e sugestões para possíveis problemas que poderiam aparecer. As ideias mais importantes estavam relacionadas com problemas, dificuldades e aspetos que não correram tão bem na sua realidade.

Depois da recolha de todos os dados que achava necessário comecei a organizá-los e fazer alguns estudos relacionados com o nº de alunos fora da zona saudável nos diferentes testes, qual a capacidade onde existiam mais dificuldades, se o género era alguma condicionante e se o trabalho realizado ao longo das aulas produziu efeitos significativos nos dois testes realizados.

Tratei a entrevista e retirei pontos que podia aproveitar para o projeto da criação do clube na ESPAV como a forma de funcionamento em circuito, possível material a utilizar e com isto decidi propor possíveis exercícios a realizar e também possível material a adquirir pela escola. (Documento escrito do seminário completo nos apêndices 10,11 e 12)

4.6 4ªEtapa

4.6.1 Objetivos

Como esta indicado no plano anual do seminário a 4ª etapa consiste na avaliação do seminário através do feedback e discussão realizada na apresentação do seminário por parte do departamento de educação física.

4.6.2 Plano

Para conseguir o objetivo definido para esta etapa, decidi reunir e contactar os professores do departamento para perceber e analisar sugestões, dificuldades e soluções que foram apresentadas no dia da apresentação do seminário.

Devido a pandemia foi impossível planear o início do teste do projeto em prática de modo a perceber a adesão e resultados iniciais.

4.6.3 Balanço

Depois da apresentação realizada, os professores concordaram que os valores apresentados dos alunos fora da zona saudável devia ser uma preocupação tanto a nível de saúde como a nível de avaliação. O tema em questão levantou uma dúvida inicial sobre a alteração feita anteriormente do ‘fitnessgram’ pelo FITescola, ficando a ideia no ar que a alteração para o FITescola levou a que houvesse mais dificuldade por parte dos alunos em atingir o valor da zona saudável. Na opinião dos professores os alunos tinham mais facilidade em atingir os valores da zona saudável no ‘fitnessgram’ e também por este motivo a escola usa os tempos da milha do ‘fitnessgram’ em vez dos tempos do FITescola.

Outra das opções que foi levantada foi o facto de os testes terem sido realizados com alunos do 10ºano o que pode ter originado que os resultados fossem piores visto que pode existir a possibilidade de os alunos não estarem familiarizados com os testes, o que me pareceu pouco viável visto que os testes de aptidão física já tinham sido realizados no 3ºciclo.

Uma das coisas que foi realçada também foi que os testes foram realizados no mês de outubro/novembro e podem não espelhar os resultados de final de ano, mas isso não implica que os resultados não sejam maus no período em que foram realizados pois mostra a tendência de os alunos serem cada vez mais sedentários e com isso aumentarem o risco de se tornarem alunos com excesso de peso, obesidade e outros problemas de saúde.

Mais concretamente a solução apresentada do clube de exercício físico, levantou algumas questões em alguns aspetos principalmente relacionados com a motivação dos alunos comparecerem no clube e também pelas possíveis dificuldades em conjugar horário do(s) professor(es).

Na projeção do seminário já previa que estas questões fossem levantadas e por isso na minha opinião o clube não deveria ser fechado apenas a alunos com dificuldades de forma a não criar estigmas e uma das formas de tentar aumentar a motivação dos participantes era dar a possibilidade de levarem um amigo visto que aumenta os níveis de motivação e participação.

Em relação à dificuldade relacionada com os horários, a solução apresentada passa pela possibilidade dos alunos que integrarem o clube terem acesso a um plano individual para realizar em aula com autorização do professor responsável da turma se não for possível deslocarem se ao clube de exercício físico.

Uma solução proposta pelo departamento foi a possibilidade de existir um professor à mais no horário que ficasse responsável por todos os alunos que no respetivo horário tivessem dificuldades na aptidão física. Ficavam com o professor responsável pelo clube cerca de 20/30 minutos e depois voltavam a sua aula normal.

A questão principal destas soluções é que tanto esta situação como a possível criação do clube levantam problemas relacionados com os horários de professores se a direção não colaborar na colocação de professores e distribuição de horários. A solução encontrada para contrariar essa limitação passaria pela colaboração entre professores do mesmo horário promovendo o trabalho entre turmas, ou seja, no caso de existirem três professores e três turmas definia-se um professor para ficar com todos os alunos fora da zona saudável e dividia-se os alunos saudáveis desse professor pelas outras turmas. Este tipo de dinâmica além de facilitar na realização de um trabalho mais individual da aptidão física iria permitir aos outros alunos terem mais estímulos criados pelos colegas das outras turmas facilitando o trabalho em grupos heterogéneos e homogéneos.

Além da apresentação, como foi referido no planeamento, entrei em contacto com os professores para perceber quais os aspetos positivos que retiraram da discussão do meu seminário e o quais as sugestões para melhorar o projeto ou o que fazer para facilitar a sua implementação. Os aspetos referidos foram:

- Identificação de um problema concreto;
- Estudo das várias capacidades físicas e da composição corporal;
- Amostra considerável;

- Comparação realizada em dois momentos do ano letivo;
- Confronto feito com métodos utilizados por outros profissionais;
- Construção de uma solução mista (aptidão física em aula e clube de exercício);
- Ênfase em circuitos desafiantes, indo ao encontro dos gostos e motivação dos alunos, promovendo cooperação e autonomia;
- Apresentação de diferentes metodologias de trabalho e diferenciação nos circuitos;
- A proposta da criação do clube de exercício físico como núcleo de atividade interna do desporto escolar;

Neste projeto procurei mostrar que era um problema que afetava a nossa profissão e que acima de tudo afetava os alunos no presente e poderia ser um problema que se não for corrigido afetaria os alunos na sua vida adulta.

Os professores sugeriram também algumas alterações, ideias e aspetos necessários para tentativa de implementação:

- Escrever uma proposta concreta de operacionalização, com argumentação, pertinência e cientificidade para apresentar no conselho pedagógico;
- Como se pode operacionalizar a proposta alternativa de um professor por bloco horário responsável pelos alunos que necessitam de trabalhar a aptidão física. Procurar concretizar: Início do ano, após avaliação inicial, fazer levantamento dos casos e desenhar um plano de ação;
- Criação de um projeto com foco na promoção da saúde, podendo ir buscar inter e multidisciplinaridade a várias áreas de saber;
- Aposta na solução mista (aula/clube de exercício);
- Em aula, haver alguém dedicado ao grupo fora da zona saudável como outro professor, alunos mais competentes, ou alunos com atestado médico de longa duração previamente instruídos na organização;
- No clube, utilizar parcerias com desporto escolar, clube de ciências, centro de saúde;
- Envolver a família e os amigos, criar relatórios mensais da evolução da aptidão física, reforçar positivamente;
- Alargar o clube de exercício a docentes e funcionários;

Um aspeto que considero bastante positivo olhando para as sugestões dos meus colegas é que o projeto pode até nem ir para a frente por variadas razões, mas as ideias que eles lançaram mostra que gostaram e acharam o tema interessante e demonstraram preocupação pelo tema apresentado e prova disso é a quantidade de ideias que eles propuseram, despendendo tempo a pensar e a propor.

4.7 Conclusão do Seminário

A área do seminário é uma área que permite ao estagiário perceber a realidade em que se encontra fazendo uma avaliação de toda a escola e tentando arranjar uma solução sustentada que possa melhorar o funcionamento da mesma.

Os possíveis temas que definimos no início do ano foram escolhidos através de uma opinião de que algo poderia ser melhorado. Drucker (2019) defende que a única forma de testar uma opinião é definindo que esta é o primeiro passo.

Como estava a referir o processo de procurar problemas na escola permite ao estagiário desenvolver a sua capacidade de análise e reflexão e por outro lado, o trabalho de pesquisa fundamental para desenvolver o tema também é bastante positivo para o estagiário que fomenta a sua opinião com conhecimentos estudados por outros.

Em relação ao meu seminário de referir que retiro de positivo o feedback dado pelo departamento de EF, tanto na questão da problemática como da forma como o tema foi discutido e da possibilidade de ser colocado em prática. Algo de positivo no meu seminário foi o facto da pesquisa necessária me ter levado a conhecer a realidade de uma outra escola e compreender e apresentar uma forma de lutar contra a problemática do sedentarismo e da obesidade nas escolas.

Como aspetos mais negativos da realização do meu seminário destaco a impossibilidade de colocar a minha ideia em prática devido a pandemia e para o facto de não ter sido possível recuperar dados da aptidão física dos últimos anos pois iria permitir uma maior análise e uma maior amostra provando que não era uma situação única do ano letivo em questão. Esta dificuldade surge pela inexistência de uma base de dados com os dados dos alunos na área da aptidão física e nesse sentido sugeria a criação de uma base de dados acerca da aptidão física de forma a permitir principalmente a continuação ou início de um trabalho mais especializado com cada aluno nas suas dificuldades relacionadas com a aptidão física permitindo assim um acompanhamento do trabalho e da evolução do mesmo.

Conclusão/ Considerações finais

O ano letivo além de extenso foi marcante. Marcou o início de uma carreira profissional. Foi sem dúvida um ano de dificuldades, um ano de constante superação e que me permitiu melhorar como professor e também como pessoa. A exigência deste estágio acaba por obrigar a isso.

O programa de estágio foi criado de forma a que permita ao estagiário passar pelas diferentes áreas em que o professor passa na sua vida profissional. A forma como o estágio está construído permite que o professor estagiário passe por uma experiência bastante complexa e muito idêntica ao dia-a-dia de um professor preparando-o para a vida profissional (Bom & Brás, 2003).

O planeamento do mesmo faz com que exista uma evolução da exigência e por isso mesmo é necessário estar sempre a analisar e melhorar os projetos de forma a que estes acompanhem a evolução conseguida através da constante reflexão e reformulação de ideias necessária para uma melhor intervenção diária junto dos alunos (Coelho, 2015).

Olhando para a escola escolhida e apesar de ter realizado algumas críticas no início do estágio em relação aos horários e as limitações dos espaços disponíveis para a disciplina de educação física, passado um ano consegui perceber que a escola tem todas as condições materiais necessárias para atingir os objetivos principais para cada ciclo nas matérias nucleares e a verdade é que na primeira avaliação nem sempre conseguimos observar todas as potencialidades de um espaço e começamos logo a limitar a nossa intervenção e esse não é o caminho, porque um professor tem de saber o que é preciso abordar e tentar arranjar soluções ou reinventar um espaço de forma a que os alunos não sejam prejudicados.

Os objetivos gerais de cada área que incorpora o estágio são fundamentais para orientar o processo de estágio e o próprio processo do professor. Durante o ano, a formação de grupos e a estratégia utilizada para a definição de líderes nas diferentes áreas, (Lecionação, Desporto Escolar e Direção de Turma) foi fundamental para atingir os objetivos gerais de aquisição de valores de cooperação, respeito e entreajuda. Estes valores foram fundamentais nos grupos de estudo na direção de turma, no acolhimento de novos alunos para o núcleo de desporto escolar e para a gestão e organização das aulas de EF. Este desenvolvimento de valores é muito importante para a EF sendo definido por Carreiro da Costa como um “processo interpessoal, intencional, visando não só promover a aprendizagem de matérias e habilidades específicas, mas também o desenvolvimento de competências socioculturais essenciais à socialização e à integração cultural de todos os jovens” (Carreiro da Costa, 1998, p.9).

A criação de hábitos de atividade física e o conhecimento das diferentes formas de abordar as capacidades motoras foram bastante evidentes no período de confinamento, visto que os alunos conseguiram criar e realizar planos de atividade física e os alunos do desporto escolar procuraram equipas federadas da modalidade. As estratégias utilizadas para contribuir para o desenvolvimento e conhecimento das capacidades motoras nas aulas foram a realização de exercícios em circuito, tabatas e jogos lúdicos, com o objetivo de promover a cooperação e o gosto e motivação pela prática.

No desporto escolar de referenciar a importância e a preocupação dedicada a formação dos alunos nas 4 componentes do desporto escolar que são a dimensão como jogador, árbitro, treinador e dirigente. As estratégias escolhidas envolviam a participação dos alunos nos treinos e nos torneios organizados na escola nos finais de semestre.

A formação como jogador e árbitro, foram as mais desenvolvidas, com a melhoria da capacidade de jogo de todos os alunos e com o desenvolvimento do conhecimento das regras, através da arbitragem realizada pelos alunos nos treinos mistos.

A forma transparente como realizávamos as convocatórias e as equipas que participavam nos encontros no desporto escolar, permitiram aos alunos, desenvolver a sua capacidade como treinadores, visto que podiam expressar a sua opinião de forma fundamentada, permitindo assim que desenvolvessem a sua capacidade de análise e reflexão. A formação como treinador e dirigente iria ser ainda mais aprofundada no torneio organizado no final do ano, com os jogadores do núcleo a ficarem responsáveis pela gestão de uma equipa e pela organização e recolha de inscrições para o torneio.

Em relação aos objetivos e funções do diretor de turma, de referir a dificuldade em existir uma verdadeira interação com os encarregados de educação devido a mesma se resumir às duas/três reuniões que existem durante o ano. Os aspetos positivos que retiro da direção de turma, passam pelo aproveitamento do tempo entre alunos e diretor de turma, para promover hábitos de estudo em grupo com o objetivo de cooperação, de forma a colmatar dificuldades de cada aluno, e a promoção de reuniões com os professores das disciplinas críticas com o intuito de idealizar estratégias para ajudar os alunos a melhorar o seu rendimento escolar.

O seminário passava por procurar uma problemática que afetasse a escola e que tivesse relacionado com a avaliação. O meu seminário abordou o insucesso dos testes de aptidão física e a sua origem. Com a investigação realizada, conclui que o sedentarismo e a obesidade são um dos maiores problemas da nossa sociedade, e que afetam a evolução e o rendimento dos alunos na disciplina de EF. Resolvi apresentar uma solução ao departamento que consistia em criar um

núcleo, semelhante ao desporto escolar, que permitisse aos alunos praticar atividade física de forma planeada e orientada para o desenvolvimento dos conhecimentos sobre o treino e a nutrição. Os pontos fortes deste clube seriam, o foco no aluno, criando situações em que se sentisse motivado através de situação de exercício que englobassem o seu desporto favorito, a possibilidade de incluir amigos e a criação de valores, como por exemplo, a entreatajuda e a cooperação.

Olhando para o processo de estágio, a avaliação do estágio é dividida em quatro parâmetros: a cooperação, o projeto, a avaliação formativa e planeamento e a atitude pedagógica.

Cooperação

A cooperação é a capacidade de liderar processos com o reconhecimento dos participantes, apresentar soluções de interesse com fundamento e de maneira propositiva e apresentar propostas do interesse comum (Bom,2019)

Olhando para as diferentes áreas considero que a minha cooperação foi boa. O primeiro aspeto a destacar na cooperação foi a realização por parte dos três estagiários de um projeto coletivo que incluía critérios, exercícios e caracterizações da escola, departamento e espaços de EF, organizando e uniformizando o planeamento da avaliação inicial.

Na lecionação, as estratégias que me permitiram melhorar como professor foram pedir a outros professores para observar e dar-me feedback acerca da minha intervenção em aula, observar e realizar uma reflexão crítica sobre outras aulas, realizar formações informais que consistiam em pedir estratégias de ensino ou participar nas aulas dos professores especialistas. Em relação à cooperação consegui ajudar os meus colegas com a sugestão de exercícios para os JDC, ajudei na formação dos grupos de forma a potencializar os conhecimentos de cada aluno, o espaço e os exercícios escolhidos. Uma sugestão para o futuro é a realização de uma análise mais formal as aulas de cada um, com o recurso ao vídeo e aos critérios do AGIC.

Em relação ao desporto escolar, cooperei sempre com o professor responsável pelo núcleo de voleibol masculino pois era a equipa que eu acompanhava e participava muitas vezes nos treinos da equipa feminina de voleibol ajudando na realização do treino e por vezes era incluído num grupo de alunas com mais dificuldade de forma a que elas tivessem mais sucesso.

Na direção de turma, a colaboração foi feita principalmente com o diretor de turma do 10ºCT1 onde fiquei responsável pelo projeto do sucesso escolar dos alunos. Não foi fácil colaborar com o professor RA, porque era um professor muito reservado e que tinha alguma

relutância em pedir ajuda, e por isso, a estratégia utilizada para melhorar a relação com o professor RA passou por ajudar em pequenas coisas que ele sentisse dificuldade e deixar que fosse o professor a procurar me, evitando assim que o deixasse desconfortável. Outra das estratégias foi transversal as quatro áreas e passou pela ação de avisar um professor de uma atividade ou informação essencial para a sua intervenção com encarregados de educação, alunos ou professores.

Apesar de temas muito diferenciados, o grupo de estágio conseguiu procurar temas de seminário, realizando a avaliação inicial da escola em conjunto, através de observação, estudo dos documentos e questionando os outros professores da escola.

Na cooperação no seminário destaco o facto de ter disponibilizado uma das minhas aulas para ser colocado em prática a ideia do seminário do JC e destaco o projeto que liderei de recolha de dados para o meu seminário. Para este projeto foi necessário abordar os professores do 10º ano, realizando o planeamento com eles de forma a que fosse possível recolher os dados do FITescola.

Um dos conselhos para os futuros estagiários passa por uma maior proatividade na leitura dos trabalhos dos estagiários/ professores porque permite a correção de erros e a melhoria do trabalho dos colegas, mas também porque a leitura de outros documentos leva ao desenvolvimento da nossa capacidade critica e da nossa capacidade como professor.

Projeto

Um bom projeto passa pela caraterização propositiva, com soluções criteriosas e produção de informação relevante e também pela projeção de otimização de atividades. Quando realizamos um projeto nas diferentes áreas devemos recolher o máximo de aspetos que permitam numa fase seguinte realizar o planeamento (Bom, 2019)

A minha primeira dificuldade no estágio e um dos principais problemas na realização de um projeto foi a caracterização excessiva que leva a documentos muito descritivos e pouco critico, o que leva a criação de problemas e não de soluções.

A apresentação na primeira conferência de zona, organizada pela faculdade, foi bastante importante porque permitiu-me perceber a importância do desenvolvimento critico do professor com o objetivo de encontrar soluções de modo a promover melhores condições para o desenvolvimento dos alunos. Depois desta conferência, procurei soluções para as limitações criadas pelos recursos da escola através de ajustes no planeamento, como por exemplo, a solução de integrar alunos noutras turmas, pedir aos professores para alterar os espaços de aula

ou tornar espaços envolventes em espaços de aula de modo a ir ao encontro das necessidades dos alunos.

Na lecionação, os objetivos principais encontravam-se definidos pelos PNEF, mas foi fundamental recolher o máximo de dados para “enfrentar” a turma nas primeiras aulas, definir de forma ajustada os objetivos para cada aluno e planear o projeto de lecionação mais adequado possível a turma. Para conseguir todos estes dados, a estratégia utilizada passou por falar com os estagiários anteriores, questionar os professores anteriores da turma e consultar os documentos base da escola, conseguindo caracterizar a escola, a educação física e a turma, dando-me ferramentas essenciais para encarar o ano letivo e principalmente as primeiras aulas.

A direção de turma é uma área pouca abordada no processo de formação dos professores e por isso foi necessário explorar a legislação, perceber as funções de um diretor de turma e como funcionariam as aulas de DT-Alunos. Para conhecer melhor a turma foi fundamental procurar conhecer os alunos fora do ambiente de aula, conhecendo hábitos e grupos, através da interação e observação durante os intervalos, percebendo assim as afinidades, os alunos críticos no comportamento e os alunos com mais dificuldade de relacionamento. Os dados recolhidos foram muito importantes para a criação dos grupos no projeto de direção de turma e de lecionação.

No desporto escolar, o projeto foi semelhante a lecionação, mas o fator competição é um diferenciador importantíssimo pois permite ajustar e avaliar o processo de treino. Escolhi o voleibol porque permitiu adquirir ferramentas para o meu futuro profissional, pois tem características diferenciadas da modalidade da minha formação em treino desportivo, e por considerar o professor responsável pelo núcleo uma referência na relação com os alunos, algo que senti que necessitava de melhorar.

Como nas outras áreas, a recolha de dados é fundamental para criar um projeto adequado, e por isso, no desporto escolar optei por recolher informações sobre a modalidade, o formato da competição do desporto escolar e as características do grupo-equipa. As informações foram recolhidas através de conversas com o professor GL e permitiram avançar com objetivos para um nível de jogo mais elevado.

Uma das maiores dificuldades na criação de objetivos no desporto escolar é a constante alteração do número de alunos participantes e também a dificuldade de ter todos os alunos a participar em todas as unidades de treino.

No seminário realizei o tema que escolhi logo desde o final da avaliação inicial. O projeto é fundamental para definir o caminho que a investigação deve seguir. Uma das

atividades realizadas no seminário que destaco é a entrevista realizada com o professor do Liceu Camões onde obtive informações fundamentais para projetar a minha solução. A entrevista permitiu-me recolher bastantes dados, na minha opinião, devido ao estudo prévio que realizei através da bibliografia sobre o tema e sobre as publicações do professor que fui entrevistar.

Uma das maiores aprendizagens que a realização do seminário me permitiu obter foi a necessidade de definir bem os objetivos e o foco do estudo, e não tentar resolver vários problemas ao mesmo tempo.

Avaliação formativa e Planeamento

Uma boa avaliação formativa e um bom planeamento são caracterizados pela análise e apreciação criteriosa da realização das atividades, planos bem especificados com introdução de correções, reflexão sobre a própria atuação identificando e explorando pistas adequadas de aperfeiçoamento pessoal e de colaboração, apresenta propostas fundamentadas e exequíveis de desenvolvimento das atividades e/ou da ampliação do projeto e por fim uma análise crítica e ajustamento das atividades (Bom, 2019).

Como referido, a reflexão da atividade do professor é fundamental para promover desenvolvimento do próprio e dos alunos. Um dos meus maiores erros na fase inicial, devido ao normal processo de adaptação, foi a entrada num processo de trefismo, deixando para trás o comportamento reflexivo. Uma das estratégias utilizadas para colmatar esta lacuna e utilizar no futuro profissional, passou pelo registo de uma reflexão/observação dos momentos de estágio porque como defende Carvalho (1994) para haver desenvolvimento é necessário identificar as dificuldades e perceber as possibilidades. Essa observação incluía feedback dos colegas e orientadores sobre as aulas, autoanálises do que se tinha passado na aula abordando formação de grupos, situações de aprendizagem ou a minha intervenção, possibilitando assim a correção para as próximas aulas/UD ou etapas. Sobre este tópico concluo que um bom professor tem de ter um comportamento reflexivo diário, de forma a que cada dia e em cada atividade consiga pensar no seu comportamento e nas atividades planeadas, de forma a perceber o que resulta e o que necessita de ser melhorado, e assim conseguir extrair de todas as experiências o mais possível para no futuro conseguir ser um melhor professor e proporcionar aos alunos a melhor aprendizagem possível (Crum, 2017; Carreiro da Costa, 1998).

Na lecionação, numa fase inicial, o estagiário sente a necessidade de tentar controlar e obter tudo ao mesmo tempo, ou seja, quer criar rotinas, observar e avaliar todos os alunos ao mesmo tempo. Aprendi que na primeira etapa, de acordo com Carvalho (1994), o professor

deve ter um maior foco na criação de rotinas e só depois avaliar o nível dos jogos das diferentes matérias e o nível dos alunos, sempre tendo em consideração que o planeamento deve ser feito por etapas, permitindo também que a avaliação formativa leve a correção dos níveis dos alunos. De destacar que para conseguir criar rotinas mais rapidamente e colocar a aula a funcionar, defini líderes, que tinham alguma responsabilidade no exercício e no apoio ao desenvolvimento dos colegas com mais dificuldade. Esta estratégia facilitou o processo de avaliação inicial porque permitiu-me observar melhor as situações de jogo formal.

A etapa das prioridades, foi aquela onde senti mais dificuldade, porque tentei ajudar todos os alunos ao mesmo tempo em todas as matérias. Com a ajuda do orientador JM, consegui realizar um melhor planeamento, em que o foco principal, foi a evolução dos alunos com mais dificuldades/críticos, definindo para cada um, apenas 2 ou 3 prioridades e para os quais, a criação de grupos heterogéneos foi fundamental para a evolução. Verifiquei que para os alunos com muitas dificuldades, os grupos heterogéneos foram a única forma de possibilitar as situações de aprendizagem, principalmente nos JDC, onde a participação dos alunos mais aptos permitiu a realização dum jogo mais fluido, contribuindo para uma maior realização de ações técnicas, e de dificuldade mais reduzida, dos alunos críticos.

Na minha opinião, um dos sucessos importantes em relação à avaliação formativa e ao planeamento, foi a adaptação de espaços escolares, para privilegiar as matérias de ginástica e dança. Ao longo do ano, existiram momentos em que os espaços exteriores estavam inoperacionais, e nas primeiras situações, realizei o que era habitual na ESPAV, que passava por juntar as turmas no espaço 1 e promover situações de jogo de voleibol das duas turmas. Depois de observar esses jogos, percebi que se tornavam desequilibrados e desmotivantes para a minha turma e decidi planear aulas alternativas para essa situação, realizadas num espaço não atribuído a EF (corredor), garantido as condições necessários de segurança, promovendo situações de aprendizagem de ginástica acrobática e dança e exercícios de manutenção e/ou aperfeiçoamento da aptidão física. Escolhi estas matérias porque eram as mais prejudicadas pelos espaços de aula e pelo 'roulement'.

Para melhoria no futuro nesta área, considero importante um aumento de situações de jogo formal junto dos alunos com feedback mais específico e mais orientado para os critérios de avaliação.

Na direção de turma, o foco do planeamento foi a minha intervenção com os alunos promovendo o sucesso escolar, aproveitando a disciplina de DT-alunos para colocar os alunos a trabalhar/estudar por grupos. Nesta área destaco as reuniões promovidas com os professores

das disciplinas nucleares, que possibilitaram a criação de grupos de estudo ajustados e a recomendação de tarefas a fazer para cada disciplina.

A avaliação formativa permitiu o reajuste e redução do número de alunos por grupo, permitindo um trabalho mais focado.

Nesta área, num projeto semelhante no futuro sugeria uma forma de estudo mais dinâmica que pudesse incluir debates promovendo o espírito crítico dos alunos e não só o habitual decorar que normalmente os alunos preferem. Outra sugestão passaria pelo convite de professores das diferentes disciplinas para dinamizar esses mesmos debates.

Os treinos de voleibol tinham como foco principal as situações de jogo, devido ao nível dos alunos que integravam o núcleo. Apesar disso, os aspetos técnicos também foram melhorados e corrigidos através de situações analíticas e situacionais. De destacar a importância dos exercícios situacionais, onde foi possível dividir pequenos momentos do jogo e aprimorar com maior foco as capacidades técnicas, sendo por isso, um ponto intermédio entre o jogo formal e as situações analíticas.

No planeamento do desporto escolar destacar a possibilidade que eu e o estagiário TM conseguimos, de prolongar o treino misto, em mais duas horas semanais, realizando jogos de 6x6 com grupos heterogéneos, em género e nível, que promoviam um ambiente mais descontraído, conseguindo uma melhor relação entre alunos e entre professores-alunos e também um espaço de entreajuda para o desenvolvimento das capacidades técnicas. A adesão destes treinos foi aumentando, sendo necessário usar o espaço exterior para corresponder as exigências criadas pelo elevado número de participantes.

Em relação ao seminário, um dos aspetos a destacar, foi o planeamento realizado, que me permitiu na apresentação demonstrar potencialidades, dificuldades e soluções. A boa prática fundamental para a realização do seminário foi o planeamento e realização da entrevista numa escola onde um projeto semelhante já se encontrava a decorrer, permitindo-me conhecer a componente teórica e prática do tema.

Atuação Pedagógica

O critério da avaliação pedagógica é avaliado positivamente quando existe uma comunicação eficaz com efeito de motivação, de empenhamento e de descoberta por parte dos participantes, atuação exemplar no respeito por todos, atuação que desenvolve os compromissos comuns, aproveitar a sugestão de outros e tomar iniciativa de aperfeiçoamento

peçoal. Além disto a atuação pedagógica ainda é avaliada através do AGIC (avaliação, gestão, instrução, clima) (Bom, 2019).

Na minha opinião, a preparação da minha parte para uma boa atuação pedagógica começou ainda durante o mês de julho, onde juntamente com o meu colega TM, fomos revendo conceitos, apontamentos, artigos e fomos percebendo a realidade da escola através dos documentos base da mesma.

Neste critério tenho a destacar a boa relação que tinha com todas as pessoas da escola e principalmente com os meus alunos que mostravam muito respeito por mim. Numa fase inicial, devido aos receios iniciais, adotei uma postura demasiado rígida, mas depois quando decidi conhecer melhor os alunos, com o intuito de adotar a intervenção, com a boa relação construída dentro e fora das aulas e o facto de os ter tentado ajudar no sucesso escolar através do projeto da direção de turma facilitou esse processo. Com o departamento de EF a relação sempre foi boa principalmente com os professores com quem mais tempo coincidíamos na escola. Sentimos sempre apoio e preocupação de forma a tentarem que cada um dos estagiários fosse um professor melhor, dando-nos a possibilidade de esclarecer questões, observar aulas, tirar ideias de situações de aprendizagem, explicar como abordam as diferentes matérias e também sempre prontos para conversar connosco sobre qualquer assunto fazendo com que, logo desde o início, eu me sentisse integrado e assim sentindo me mais confiante para desenvolver as minhas tarefas do dia-a-dia. Um conselho que dou é que não se tenha receio de questionar, abordar e observar os professores mais experientes, porque na minha opinião são fundamentais para nos fazer crescer.

Silva e Lopes (2015) defendem que a formação profissional deve ser continua e orientada para que o professor fique mais habilitado para promover a aprendizagem, por isso, em relação ao departamento tenho uma crítica a fazer. O planeamento e a não realização de algumas tarefas e formações do departamento, prejudicou o meu desenvolvimento como professor, mas também o desenvolvimento de todos os professores do departamento e acabou por influenciar o potencial que todas as aulas podiam ter. Uma das tarefas estava relacionada com a formação nas diferentes matérias com o objetivo de aproveitar a especialidade de cada professor e de procurar soluções para problemas que criam obstáculos no desenvolvimento da EF, como era no meu caso a matéria de dança e ginástica, e essa ideia caracteriza uma boa formação (Brás, 1995). O primeiro passo foi dado, que foi os professores sentirem a necessidade de mudar a sua prática (Silva & Lopes, 2015), o que foi positivo, mas faltou operacionalizar.

Outra tarefa que foi discutida, mas não realizada, foi a aferição conjunta das matérias de basquetebol e badminton e dos testes do FITescola. Para um maior sucesso da disciplina de EF, no futuro deveriam realizar-se situações conjuntas para aferir níveis de alunos ou de jogo, com o objetivo de conseguir obter uma avaliação mais correta do aluno, possibilitando uma melhor intervenção, e também uma menor discrepância entre as diferentes formas de avaliar de cada professor.

A atitude pedagógica e a minha capacidade como professor foi se desenvolvendo ao longo do estágio e um dos aspetos que me ajudou bastante foi a observação de aulas de professores mais experientes e também dos meus colegas estagiários pois permitiu-me refletir e retirar aspetos positivos para a minha aula e para o meu desenvolvimento.

Uma das coisas mais marcantes nesta área foi a possibilidade que a professora AL nos deu de ajudarmos a realizar a avaliação em aula de diferentes matérias na turma dela e de realizarmos uma aula sobre a matéria de dança, uma das que eu tinha mais dificuldade.

Olhando para o AGIC, é importante referir que no início do ano sentia alguma dificuldade na avaliação e na instrução. Na avaliação devido à influência do comportamento reflexivo e na instrução, como referido anteriormente, por numa fase inicial sentir alguma dificuldade em dar confiança aos alunos e interagir mais com eles em aula com o receio de depois os ‘perder’ e passar a ter problemas de disciplina.

Uma das mudanças mais importantes que fiz ao longo do ano foi o aumentar do número de demonstrações que realizava principalmente aos alunos com mais dificuldades de forma que eles conseguissem conjugar o feedback descritivo com a imagem da mecânica do movimento pedido.

Uma das capacidades que gostava de realçar na minha atitude pedagógica passa pela capacidade de adaptação durante uma aula. Ao longo do ano várias foram às vezes que um aluno faltava e condicionava toda a aula planeada, mas além disso estou-me a referir a aulas que lecionei no corredor, adaptando-me à falta de espaços provocada pelas condições meteorológicas. Nessas aulas, procurei que fossem dinâmicas criando objetivos para o final da mesma, como por exemplo, a apresentação de uma coreografia e permitiram-me abordar matérias nucleares como a dança, a ginástica e a aptidão física.

Para melhoria do processo de ensino da escola da matéria de ginástica acrobática sugiro que se aumente o trabalho colaborativo entre turmas para possibilitar aos alunos mais aptos, grupos mais homogéneos, possibilitando assim que cheguem a um nível mais elevado.

Ainda em relação a atitude pedagógica gostaria de destacar a capacidade de integrar todos os alunos do núcleo de desporto escolar, em pelo menos um momento competitivo e o facto de depois de refletir sobre o meu desempenho, decidi participar e observar os treinos da equipa de voleibol feminina, com o intuito de melhorar o meu conhecimento da modalidade, visto que era um treino onde foram abordadas as bases do voleibol e assim permitiu-me uma melhor intervenção no meu grupo que tinha um nível mais elevado.

Uma atitude pedagógica que vou promover para o meu desenvolvimento, quando tiver oportunidade, é a gravação das minhas aulas com o objetivo de realizar uma análise mais específica, conseguindo assim uma maior evolução na área profissional.

Para concluir, realizar um estágio durante um ano letivo numa escola é uma oportunidade incrível para o desenvolvimento de um novo professor. Considero importante realçar a importância de nos prepararmos previamente e de forma adequada para o estágio, aproveitando este momento para crescer como professor e como individuo, utilizando todos os ensinamentos da faculdade, o contacto com os diferentes docentes, não docentes e alunos e todos os momentos do estágio, para refletir e criar mais aprendizagem. Considero que ainda tenho muito para evoluir nesta área profissional, principalmente quando a educação física e o ensino exigem uma atualização e estudo constante do professor, com o objetivo de melhorar as experiências de aprendizagem dos alunos.

Referências Bibliográficas

- Almeida, A. (2012). *A eficácia do Treino em Circuito na melhoria da Força em Educação Física. Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º e 8º anos de escolaridade, na Escola Secundária Braamcamp Freire*. Seminário/Relatório de Estágio para a obtenção do grau de Mestrado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Faculdade de Educação Física e Desporto. 1-73.
- Almeida, A., & Monteiro, J. (2012). Educação Física 10º, 11º e 12º anos. Porto: Edições ASA.
- American College of Sports Medicine (ACSM) (1988). *ACSM's Resource Manual for Exercise Testing and Prescription*. 1th Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Antunes, S., & Sampaio, J. (2003). O ensino do Basquetebol através do conhecimento tático. In S. J. Ibáñez & M. M. Macias (Eds.), *Propuestas para la mejora en el proceso de formación y rendimiento en baloncesto*. Acedido em 26 de março de 2020 em <http://www.planetabasket.pt/dev/images/pdf/>.
- Assessment Reform Group (ARG) (2002). *Assessment for learning: 10 principles: Research-based principles to guide classroom practice*. University of Cambridge, School of Education.
- Azevedo, J. (2012). Como se tece o (in)sucesso escolar: o papel crucial dos professores.
- Bateria de Exercícios Voleibol, Escola Secundária de Anadia, Núcleo de estágio de EF 2000/2001.
- Barata, T. (2003). *Mexa-se... Pela Sua Saúde. Guia prático de actividade física e emagrecimento para todos*. Lisboa: Editora Dom Quixote.
- Barbosa, J. (2018) *Os projetos curriculares para a promoção de estilos de vida ativos e saudáveis*. Dissertação para à obtenção do grau de Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário no Instituto Superior de Estudos Interculturais e Transdisciplinares. Instituto Piaget. 1-63.
- Boavista, C. (2010). *O director de turma – perfil e múltiplas valências em análise*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre, orientada por Óscar Sousa, Lisboa.
- Bom, L. (2018), Planeamento por etapas vs Planeamento por blocos, documento fotocopiado distribuído pelo professor em aula de AEPA.
- Bom, L. (2018). *Análise do Ensino e Processo de Avaliação em Educação Física (Programa da unidade curricular de AEPA)*. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

- Bom, L., (2009). Estágio Pedagógico de Educação Física – Regulamento de Estágio. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Bom, L. & Brás, J. (2003). Estágio para “dar aulas” ou para “ser professor”? *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15-24.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et al., (1992). *A Educação Física no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Brás, J., & Monteiro, J. (1998). *A importância do grupo para o desenvolvimento da Educação Física*. *Revista Horizonte*, 15(86), 1-12.
- Brás, J. (1996). Metamorfose na formação de professores de Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 14, 47-54.
- Caldeira, P. (2019) Pedagogia não linear na abordagem ao treino de força em contexto escolar. 11º congresso nacional de Educação Física, Figueira da foz, outubro-novembro 2019.
- Caspersen, C., Powell, K., Christenson, G. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, [S.I.], v. 100, n. 2, p. 126, mar./abr.
- Carreiro da Costa, F. (1998). *Condições e factores de ensino-aprendizagem e condutas motoras significativas: uma análise a partir da investigação realizada em Portugal*. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*. 15(86), 1-12.
- Carreiro da Costa, F. (1984). *O que é um ensino eficaz das atividades físicas no meio escolar*. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 1(1), 22-26.
- Carvalho, M., Brás, J., & Gonçalves, M. (2018). Para uma meta crítica da organização escolar. *Laplage em revista*, 4(1), 202-214. Recuperado de <https://laplageemrevista.editorialaar.com/index.php/lpg1/article/view/360>.
- Carvalho L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* 10/11 ,135-151.
- Carvalho, L. & Mira, J. (1990). Organização e Gestão da Aula de Educação Física: 1º CEB. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, nº 53, 173-179.

- Coelho, O. (2015) *Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas (Programa Curricular de Pedagogia do desporto e das Atividades Físicas)*. Licenciatura em Treino Desportivo. Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Comédias, J. (2018). *Didática dos Jogos Desportivos Coletivos (Programa da unidade curricular de didática dos Jogos Desportivos Coletivos)*. Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Comédias, J. (2012). *A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Costigan, S. A., Eather, N., Plotnikoff, R. C., Taaffe, D. R., Pollock, E., Kennedy, S. G., & Lubans, D. R. (2015). Preliminary efficacy and feasibility of embedding high intensity interval training into the school day: A pilot randomized controlled trial. *Preventive medicine reports*, 2, 973-979.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz?. *Cadernos Cenpec*].
- Crum, B. (2017). Funções e competências dos professores de EF: Consequências para a formação inicial. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (23), 61-76.
- Dias, Francisco (2019), *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Básica de Telheiras*. Relatório apresentado na Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientado por Professor Doutor João Comédias e Professor João José Santos, Lisboa.
- Dillon, J., Rickinson, M., Teamey, K., Morris, M., Choi, M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2006). The value of outdoor learning: evidence from research in the UK and elsewhere. *School science review*, 87(320), 107.
- Direção Geral de Educação [DGE], Ministério da Educação (2019). *Regulamento do Programa do Desporto Escolar 2019-2020*.
- Direção Geral de Educação [DGE], Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de EF de 10º Ano do Ensino Secundário*. Educação Física.
- Direção Geral de Educação [DGE], Ministério da Educação. (2017). *Programa do Desporto Escolar 2017-2021*. Lisboa. Direção dos Serviços Educativos. Divisão do Desporto Escolar.

- Drucker, P. (1967/ 2019) O gestor eficaz. Lisboa: Ed. Actual (153-159).
- Estratégia do AEA para Educação para a cidadania. Planeamento curricular – Estratégia 2019/2020.
- Estriga, L & Moreira, I. (2015) *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Editora FADEUP, 2ªEdição, 123-164.
- FMH/ DGE (2015). FITescola; Consultado em 14 de setembro de 2019 do sítio: <http://FITescola.dge.mec.pt>.
- Fraga, F. (1991). Conhecer o voleibol. Edições Universitárias Lusófonas.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreiro, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2015) *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Editora FADEUP, 2ªEdição, 199-263.
- Gaspar, F. (2016) Didática de Voleibol (Programa Curricular de Voleibol). Licenciatura em Treino Desportivo. Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Gesser, V. (2008). A evolução histórica do currículo: dos primórdios à atualidade. Revista Contrapontos, 2(1), 69-81.
- Godinho, Diogo (2020), Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física no Colégio Moderno. Relatório não apresentado na Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientado por Professor Doutor João Comédias e Professor João Pedro Antunes, Lisboa.
- Gonçalves, C. A. (1991). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 75-87.
- Gonçalves, J. (2009). Voleibol: ensinar jogando. Livros Horizonte.
- Guerra, A & Guerra, I. Jogar com todos contra todos. Artigo Técnico. A formação Artigo disponibilizado na cadeira de voleibol. (Programa da unidade curricular de Voleibol). Licenciatura em Treino Desportivo. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 2016/2017.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.
- Inácio, Gil (2015), Relatório final de Estágio realizado na Escola Básica Integrada Rainha Dona Leonor de Lencastre, com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário apresentado na Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana orientado pela mestre Fernanda Marques Santinha, Lisboa.

- Inácio, G., Graça, M., Lopes, D., Lino, B., Teles, A., Lima, T., & Marques, A. (2014). Planeamento na ótica dos professores estagiários de Educação Física: dificuldades e limitações. *Revista portuguesa de pedagogia*, 55-67.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas Nacionais de Educação Física – Reajustamento*. Revisão dos PNEF (1989) homologada pelo Dec-Lei nº 6 /2001 e pelo Dec-Lei nº 7 de 2001, de 16 de Janeiro. Edição online da DGIDC-ME.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10º, 11º e 12º anos cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Edição: DGEBS-Ministério de Educação.
- Khan. S. (2015, novembro) Let's teach for mastery – not test scores [Video File]. Retrieved from: https://www.ted.com/talks/sal_khan_let_s_teach_for_mastery_not_test_scores
- LAJONQUIÈRE, L. Figuras do infantil: A psicanálise na vida cotidiana com as crianças. Petrópolis: Vozes, 2010.
- Lopes, F. (2016). *O papel do diretor de turma na vida dos alunos* Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientada por Cláudia Ribeiro, Porto.
- Maia, J. (2017). A ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (17-18), 17-30.
- Marques, A. (2004). *O ensino das atividades físicas e desportivas – fatores determinantes de eficácia*. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 19(111), 24-27.
- Marques, A., Ferro N., & Carreiro da Costa F. (2011). Análise comparativa da intensidade das aulas de Educação Física de 45 vs 90 min. *Revista Gymnasium*, 1(4), 55-72.
- Martins, J. e Gomes, L. (2016). Técnicas e Estratégias de Ensino (Programa da unidade curricular de Técnicas e Estratégias de Ensino). Licenciatura em Treino Desportivo. Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Marzano, R. J. (2003). *What works in schools: Translating research into action*. ASCD.
- Matos, A., Almeida, M. & Pereira, B. (2017). *Obesidade, atividade física e envolvimento físico em adolescentes portugueses*.
- Mayorga-Vega, D., Montoro-Escano, J., Merino-Marban, R., & Viciania, J. (2016). Effects of a physical education-based programme on health-related physical fitness and its maintenance in high school students: A cluster-randomized controlled trial. *European Physical Education Review*, 22(2), 243-259.

- Melo de Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 7-28.
- Mesquita, I., Guerra, I., Araújo, V. (2001) ” *Processo de Formação do Jovem Jogador em Voleibol*”, Centro de estudos e Formação Desportiva.
- Mesquita, I., Afonso, J., Coutinho, P. & Araújo, R. (2015) *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Editora FADEUP, 2ªEdição, 73-122.
- Monteiro, L., Curado, J. e Cunha, P (2017). Teoria e Metodologia de Treino (Programa Curricular de Teoria e Metodologia de Treino). Licenciatura em Treino Desportivo. Lisboa. Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Mota, J. (1989). As funções do feedback pedagógico. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 6(31), 23-26.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching physical education: First online edition. *Spectrum Institute for Teaching and Learning (United States)[E-Book]*. Retrieved from <https://spectrumofteachingstyles.org/index.php>.
- Oliveira, V., Brasil, M., Chumlhak, Z., Cordel, P., Czuy, G. & Silva, S. (2017). Nível de aptidão física em escolares: Influência do índice de massa corporal, sexo e quantidade de sono. *Saúde e Meio Ambiente:Revista interdisciplinar*, 6(1), 4-17.
- Palma, B. (2016). *Inclusão da aptidão física no contexto escolar: um estudo centrado na percepção do professor*. Relatório final apresentado na Faculdade de Motricidade Humana para obtenção do grau de mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Lisboa
- Perfil do Alunos à saída da escolaridade obrigatória.
- Pires, G. (2017). Desporto escolar: Opções; estratégias; futuros. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 21-30.
- Pombo, O. (1993). A interdisciplinaridade como problema epistemológico e exigência curricular. *Revista Inovação*, 6(2), 173-180.
- Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 9(51), 86-90.
- Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte de Educação Física e Desporto*, 20-25.
- Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício.
- Regulamento interno AEA 2018/2022. ESPAV. Lisboa

- Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi, M., Sanders, D., & Benefield, P. (2004). A review of Research on Outdoor Learning. Field Studies Council.
- Rodrigues, E. A., & Ferreira, H. S. (2011). Caderno didático nº 3: iniciação à orientação na escola em mapas simples.
- Salvy, S.-J., Roemmich, J. N., Bowker, J. C., Romero, N. D., Stadler, P. J., & Epstein, L. H. (2009). Effect of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(2), 217-225. doi:10.1093/jpepsy/jsn071.
- Serra, Francisco (2019), Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física na Escola Secundária, c/ 3ºCiclo, Padre António Vieira. Relatório apresentado na Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre, orientado por Professor Jorge Mira, Professora Ana Leite e Professor João Silva, Lisboa
- Silva, M., & Lopes, J. (2016). Três estratégias básicas para a melhoria da aprendizagem: Objetivos de aprendizagem, avaliação formativa e feedback. *Revista Electrónica de Educação e Psicologia*, pp. 12–31.
- Silva, H., & Lopes, J. (2015). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos O que nos diz a investigação educativa. *Revista Eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.
- Smith, A. L., Ullrich-French, S., Walker, E., & Hurley, K. S. (2006). Peer relationship profiles and motivation in youth sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(3), 362-382.
- Sobral, F. (1991). Desporto escolar e desporto federado: os traços de diferença. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2-3), 11-19.
- Sociedade Portuguesa de Educação Física - Documento de trabalho elaborado pela SPEF sobre as dispensas das aulas de educação física.
- SPEF & CNAPEF (2020). Orientações relativas à suspensão das atividades letivas presenciais no 3º período. Retrieved from <http://www.spef.pt/imagegallery/9715865941336-Notcias-Posio-SPEFCNAPEF-EF-3-Perodo.pdf>
- SPEF, CNAPEF & COP (2017). Conclusões da Jornada de reflexão - Perspetivas futuras para o Desporto Escolar: Contributos para o projeto 2017-2021. Lisboa.
- Tavares, F & Casanova, F. (2015) *Jogos Desportivos Coletivos: Ensinar a Jogar*. Editora FADEUP, 2ªEdição, 55-72.
- Teitelbaum, Kenneth; Apple, Michael. John Dewey. In: Currículo sem Fronteiras, v.1, n.2, pp. 194 – 201, Jul/ Dez 2001.

- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A., & Da Costa, F. C. (2016). Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 297-303.
- UNESCO. Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers. Paris, 2015. [Acedido em 20 de dezembro de 2019]; Disponível em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002311/231101E.pdf>.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação para a prática e não prática no desporto escolar. *O portal dos psicólogos*: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos> A, 495.
- Vidal, A.(2011). *A segurança nas actividades de ar livre e de aventura* . Tese apresentada na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de mestre. Faculdade de Educação física e desporto. Lisboa.
- Vieira, I.(2013). *A autoavaliação como instrumento de regulação da aprendizagem*. Tese apresentada na Universidade Aberta para obtenção do grau de mestre. Lisboa.
- WHO (2010) - Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.

Outros documentos

Despacho Normativo n.º 13-A/2012, de 5 de junho Decreto-lei n.º 75/2008, de 22 de abril
Decreto-lei n.º 6/2001, de 18 de Janeiro.

Apêndices

Apêndice 1- Questionário de apresentação

Nome

completo: _____

Data de nascimento: _____

Peso _____ Altura _____

Dados Médicos: ☐

Problemas Respiratórios ☐

Indisposições Frequentes ☐

Problemas Ósseos ☐

Problemas de Visão ☐

Problemas de Audição ☐

Problemas de Coração ☐

Diabetes ☐

Epilepsia ☐

Anemia ☐

Bronquite ☐

Asma ☐

Alergias ☐

Dores de Cabeça ☐

Quebras de Tensão ☐

Desmaios ☐

Problemas de Rins ☐

Outros ☐

Quais?

Historial de prática de modalidades:

Nota nos três últimos anos: _____

Modalidades preferidas: _____

Modalidades que menos gostas: _____

Como é que te avalias nas diferentes matérias e como achas que o professor do ano anterior te avaliou:

Subáreas	Jogos Desportivos Coletivos				Ginástica		Atletismo				Atividades Rítmicas Expressivas		Raquetes	AEN
Matérias	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol	Acrobática/Rítmica	Solo	Corridas (40m, Barreiras, Estafetas)	Lançamento	Salto em Altura		Danças Sociais	Danças Tradicionais	Badminton	Orientação
Aluno														
Professor														

O que queres seguir quando acabares a escola? _____

Desporto escolar que gostarias de praticar: _____

Quatro colegas que gostarias de fazer equipa?

Porquê? _____

Dois colegas que escolherias para te ajudar a melhorar?

Porquê? _____

Se tivesses de escolher dois capitães, quem seriam?

Porquê? _____

Duas

disciplinas

preferidas:

Para ti, o que é a Educação Física?

Quais são as tuas expectativas para este ano em relação à disciplina de Educação Física?

Desejo um bom ano letivo,

O Professor,

João Trindade

Apêndice 2- Situações de avaliação

Conjunto de matérias	Matérias	Situações de Avaliação nível I	Situações de Avaliação nível E
Jogos DC	Futebol	4x4	5x5
Jogos DC	Andebol	5x5	5x5
Jogos DC	Basquetebol	3x3	5x5
Jogos DC	Voleibol	2+2	4x4
Ginástica	Gin. Solo	Seq. 4 elementos	Seq. 8 elementos
Ginástica	Gin. Acro	Seq. Pares e trios	Seq. Pares e trios
Raquetes	Badminton	1+1	1x1
Dança	Dança	Merengue	Rumba

Apêndice 3 -Jogos Desportivos Coletivos (situações de avaliação)

	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
Introdução	5x5 em campo reduzido, com bola afável.	3x3 em campo reduzido, com duas tabelas.	4x4 em espaço amplo.	2+2 com serviço (por baixo). Rede a 2m. Serviço de 3m a 4,5m (D.rede) Rotação a cada 2 pontos.
Elementar	5x5 em campo reduzido.	5x5 em campo normal.	5x5 em campo normal.	4x4 com rede a 2,1 ou 2,15m 12x6

Apêndice 4 -Quadro de avaliação inicial (global)

Jogo/Nível de jogo	Instrutores	+dificuldade	Duvidas/observações
Andebol Nível de jogo			
Futebol Nível de jogo			
Basquetebol Nível de jogo			
Voleibol Nível de jogo			

Apêndice 5- Teste de avaliação da área dos conhecimentos

		
Ficha de Conhecimentos de Educação Física		
Aluno:	O Prof:	Avaliação:

Utilize apenas caneta ou esferográfica de tinta azul ou preta.
Apresente as suas respostas de forma legível.

Leia com atenção as perguntas, responda de forma clara e legível às perguntas enunciadas.

- 1- A avaliação em Educação Física incide em que áreas?

- 2- A atribuição do nível Introdução numa matéria implica a demonstração das competências na matéria e ainda 4 descritores de perfil. Quais são?

- 3- O que é necessário para que um aluno se encontre na zona saudável da Aptidão Física no 10º ano?

- 4- O que é necessário para que um aluno tenha sucesso na disciplina (10/11) na área das Atividades Físicas no 10º ano?

- 5- Diga em que patamar de classificação se situa cada um destes alunos de 10ºano:

- a) A Gertrudes tem nível I a dança, ginástica, voleibol, orientação e futebol e nível E a badminton; está dentro da zona saudável na aptidão física e apta na área dos conhecimentos _____
- b) O Zacarias tem nível I a basquetebol, ginástica, voleibol, futebol e andebol e nas restantes matérias não cumpre o nível I; está dentro da zona saudável na aptidão física e apto na área dos conhecimentos _____
- c) O Lindulfo tem nível I a futebol e andebol; nível I+ a dança e badminton e nível E a ginástica e atletismo; está fora da zona saudável na aptidão física e apto na área dos conhecimentos _____
- d) A Mirtolina tem nível I a dança, ginástica, voleibol, nível I+ a atletismo e basquetebol e nível E a badminton; está dentro da zona saudável na aptidão física e apta na área dos conhecimentos _____
- e) O Virgulino tem nível E a futebol e andebol, nível I+ a orientação e corfebol e nível I a ginástica e dança; está dentro da zona saudável na aptidão física e não está apto na área dos conhecimentos _____

Apêndice 6- Resultados do 1º teste

Nome	1	2	3	4	5	Resultado
Ana Abreu	0	0	0	1	0	
André Correia	0	0	1	1	1/0	
Carolina Luz	0	0	0	1	1/0	
Carolina Zara	-	-	-	-	-	
Claúdio Teixeira	0	0	0	0	0	
Diana Figueiredo	1	1	1	1	1	
Filipe Alonso	0	0	1	1	1/0	
Filipe Costa	1	1	0	1	1/0	
Francisco Albergaria	0	0	0	0	1/0	
Gabriel Rodrigues	0	0	0	1	0	
Guilherme Barradas	0	0	0	1	1/0	
Guiherme Pereira	-	-	-	-	-	
Johan Korsnes	1	0	0	1	1/0	
Marta Carvalho	0	0	0	0	0	
Pedro Milheiro	1	1	0	1	0	
Pedro Pereira	0	0	0	1	0	
Ricardo Pereira	0	0	0	0	0	
Rita Cordeiro	0	0	0	1	1/0	
Rodrigo de Castro	0	0	0	0	0	
Rodrigo Santiago	1	1	0	1	1/0	
Romana Manuel	0	0	0	1	0	
Sona Dabó	0	0	0	0	0	
Tiago Miranda	0	0	0	1	1/0	
Tomas Rosario	0	0	1	1	1	
Tomás Gregório	0	0	0	0	0	
Victor Tigre	-	-	-	-	-	

Apêndice 7- Entrevista Seminário

	Entrevista professor PC

Antes da Criação do clube

Porque razão criar o clube, quais as necessidades? Como surgiu a ideia?

Quais os principais objetivos?

Quais os procedimentos a ter em consideração? (direção, departamento, material, autorizações)

Principais dificuldades?

Depois da criação do clube

Como foi a abordagem aos alunos? Como foi a divulgação?

Como motivou os alunos a comparecerem?

Que tipo de trabalho foi realizado com os alunos durante as atividades do clube?

Quais as principais dificuldades?

O que de positivo conseguiu alcançar e o que ainda falta conseguir?

Se tivesse de alterar algo do que foi feito durante o processo, o que alteraria?

Apêndice 8- Situações de progressão das diferentes matérias

Voleibol

1. Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente dois a três toques de dedos (passe) por equipa os alunos realizam 8 transposições de rede. Sempre que possível a equipa deve ser composta por um aluno com mais dificuldades e outro com menos;
2. Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente dois a três toques (passe ou manchete) por equipa, os alunos realizam 12 transposições de rede. As equipas são compostas por alunos de nível semelhante;

3. Em jogo 2+2 com serviço em passe de 3 a 4,5 metros da rede com obrigatoriamente três toques por equipa, os alunos realizam 12 transposições de rede. As equipas são compostas por alunos de nível semelhante;

4. Em jogo 4x4 com serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção, verifica-se a dinâmica dos 3 toques, a finalização é intencional e existe bloco e proteção ao próprio ataque. A pontuação é ajustada consoante os critérios prioritários nos diferentes momentos; (nível elementar)

Andebol

1. 3x1+Gr GR realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto;

2. 2x1+GR realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto;

3. 3x2+GR realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto,

4. 3x2+GR realizar o passe e o remate com armação do braço, a finalização realizada com remate em salto, e que pelo menos metade dos remates sejam golo;

5. 5x5 em campo reduzido sem drible, com o objetivo de realizar a desmarcação; cada golo derivado da desmarcação ou com remate em salto vale 2 golos.

6. 5x5 + Gr em apenas uma baliza observa-se o trapézio ofensivo com circulação de bola objetiva e com o intuito de atacar a baliza;

7. 5x5 verifica-se o trapézio ofensivo com circulação da bola e marcação de controlo por parte dos alunos em processo defensivo;

Futebol

1. 3x1+GR, objetivo desmarcação, capacidade para controlar a bola e para decidir corretamente o que fazer com bola;

2. Meinho/Rabia, controlo de bola, trabalhar passe e receção;

3. 4x4+Joker, o Joker pode ser o jogador mais experiente, de forma a garantir linhas de passe mais eficazes, ou o menos experiente, para ter mais oportunidade de ter bola;

4. 3x3+Gr, onde o guarda redes tem de ser um jogador com mais capacidade de forma a poder subir no terreno de modo a criar superioridade (4x3);
5. 4x4 + apoios laterais com possíveis condicionantes de meio campo criando situações de 4x1 e 4x2;

Basquetebol

1. Em situações sem oposição, o aluno realiza corretamente o lançamento na passada do seu lado mais forte;
2. Em situações primeiro de 2x1 e depois de 3x2 observa-se desmarcação e muitos lançamentos;
3. Em situação de 2x2+joker, observa se desmarcação e muitos lançamentos;
4. Em situação de 3x3, sem drible, os alunos conseguem fazer lançamentos perto do cesto ou na passada;
5. Em situações de 2x1 e de 3x2 observa-se luta pelo ressalto;
6. Em situação de 3x3 os alunos cumprem os critérios de nível introdução;

Danças Sociais

1. Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível introdução, incluídas nos critérios de avaliação do AEA: 10º Ano – merengue, foxtrot e rumba quadrada
2. Realização dos diferentes passos das danças sociais do nível elementar, incluídas nos critérios de avaliação do AEA: 10º Ano –foxtrot ou rumba quadrada e salsa
3. Criação de grupos de ensino da dança, ou seja, três grupos, três danças.

Durante um período por definir esses três grupos trabalham apenas uma dança que depois terão de ensinar aos colegas.

Ginástica Acrobática

Aumento progressivo do número de habilidades a desenvolver em sequência, e todos os elementos têm de passar pelas figuras apresentadas (Pares e trios).

1. Execução de duas figuras de nível I e realização de elementos de ligação em sequência.

2. Execução de três figuras de nível I e realização de elementos de ligação em sequência.
3. Execução de duas figuras de nível I e uma figura de nível E e realização de elementos de ligação em sequência.
4. Execução de duas figuras nível I e de duas figuras de nível E e realização de elementos de ligação em sequência

Orientação

1. Realização de uma prova de Orientação na escola, com mapa e cartão de controlo, a pares, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente. Sistema de pontuação sem erros, e o critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.
2. Realização de uma prova de Orientação na escola, com mapa e cartão de controlo, individual, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente. Sistema de pontuação sem erros, e o critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.
3. Realização de uma prova de Orientação num ambiente “desconhecido”, com mapa e cartão de controlo, a pares, preenchendo todos os pontos explícitos no mapa corretamente. Sistema de pontuação sem erros, e o critério de desempate é o tempo de realização da tarefa.

Badminton

1. Em jogo 1+1, os alunos realizam pelo menos 10 transposições de rede utilizado lob ou clear. Cada equipa é sempre composta por alunos heterogéneos.
2. Em jogo 1+1, os alunos realizam pelo menos 10 transposições de rede utilizado lob ou clear. As equipas são compostas por alunos homogéneos.
3. Em jogo 1x1 num campo de badminton, os alunos deslocam-se e posicionam-se corretamente de modo a devolver o volante, utilizando os diferentes tipos de batimento e jogam de forma ofensiva. A pontuação é ajustada consoante os critérios prioritários nos diferentes momentos.

Corfebol

1. Os alunos conhecerem as regras.
2. Em situação de 2x2 + joker observa se desmarcação e muitos lançamentos.

3. Em situação de 4x4 + joker os alunos participam no ressalto e assumem uma atitude defensiva.
4. Em situação de 6x6 os alunos cumprem os critérios de nível introdução.
5. Em situação de 8x8 os alunos cumprem os critérios de nível introdução.

Apêndice 9 - Notas 1ºSemestre

Nomes dos Alunos			AA	AC	CL	CZ	CT	DF	FA	FC	FAA	GR	GB	GP	JK	MC	PM	PP	RP	RC	RDC	RS	RM	SD	TM	TR	TG	VT	
Actividades Físicas	JDC	Voleibol	-	E	I	I	E	I	E	E	I+	E	E	E	I+	I	I+	I+	I+	E	I	I	I+	I	I	E	I	E	E
		Basquetebol	-	I+	NI	NI	I+	NI	I	I+	NI	I	I+	I	I	I	I	E	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Futebol	-		NI	?	I	NI	E	I	?	I+	I+	?	I+	NI	I	I	I	E	I	NI	E	NI	NI	I	?	E	E
		Andebol	-	E	I	?	I+	I	I+	E	I	I+	E	?	I	I	I+	I+	I+	I+	I	I	I+	I	I	I+	I	I+	I+
	Ginástica	Acrobática	-	E	I	?	E	E	E	E	I+	I+	E	E	I+	E	E	I+	I+	I+	I+	I+	E	E	I+	I+	I+	I+	I+
		Merengue	I+	I	I	I+	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
	Dança	Salsa	I+	I	I	?	I	I+	I+	I	I	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I
		Rumba																											
	Outras	Badminton	-	-	-	?	-	-	I+	-	-	-	I+	-	I+	E	?	-	-	-	-	I+	-	-	-	-	-	-	-
		Corfebol	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Orientação	-	I+	I+	I+	I	I+	I+	I+	I	I+	I+	-	I+	I+	I+	I+	I++	I+	I+	I	I++	I+	I+	I	I+	I+	I+
Aptidão Física	Milha / Vai vem		-																										
	Abdominais		-																										
	Extensões																												
	Flex Superior																												
	Flex Inferior																												
	Dentro/Fora ZSAF		-																										
C	Critérios Avaliação		-																										
	Teste / Ficha		-																										
	Apto / Não Apto		-																										
Soma notas																													
Auto-Avaliação 1º S			10	18	10	8	18	12	18	18	12	14	17	16	13	11	19	14	15	10	11	17	10	10	14	10	18	18	
Nota 1º S			12	19	11	8	16	14	19	19	13	16	19	14	16	14	18	15	18	13	13	18	14	12	15	13	18	18	

Apêndice 10 - Documento escrito do Seminário

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Ano letivo 2019/2020**

**Mestrado em Ensino da Educação Física, 2º ano
Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária
Padre António Vieira**

João Trindade

Orientadores: João Silva e Jorge Mira

**Seminário- Níveis de Aptidão física/ Clube de exercício
físico**

Níveis de aptidão física dos alunos nas ESPAV e possível introdução dos professores

Introdução

Olhando para o tema em questão é fundamental olhar para alguns dos conselhos antes de passar para a problemática em questão. Os conceitos a considerar são aptidão física, atividade física, exercício físico e zona saudável.

Aptidão física

A aptidão física é caracterizada pela comunicação harmónica entre indicadores de saúde e de desempenho físico. O equilíbrio existente permite realizar as atividades do cotidiano (Oliveira et al., 2017). Olhando para os PNEF percebemos que existe uma preocupação com a aptidão física pois uma das finalidades da disciplina de educação física refere que devemos olhar para a aptidão física para melhorar estilos de vida, saúde e aumentar o conhecimento dos alunos para práticas de elevação e manutenção das capacidades motoras (Maia, 2017; Bom et al. 1989). Olhando para a aptidão física nunca podemos deixar de olhar para o facto de estes valores serem afetados por um grande problema da nossa atualidade que é o aumento dos valores de sedentarismo e obesidade. Os valores influenciados por essas condicionantes influenciam a aprendizagem dos alunos nas aulas de EF (Barata, 2003).

Atividade e Exercício físico

Atividade é qualquer movimento corporal com gasto de energia (FITescola, 2015; OMS, 2010). A AF é considerada um dos principais fatores para melhoria da saúde e qualidade de vida uma vez que proporciona benefícios a nível físico, psicológico, social e no rendimento escolar (Morgan & Bushman, 2011). Importante reforçar que do ponto de vista físico a prática regular de atividade física permite a manutenção e desenvolvimento da resistência cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade (Raimundo, Malta & Bravo, 2019)

Na adolescência é a altura da vida onde ocorrem mais mudanças por isso quando mais conseguirmos que o aluno pratique atividade física mais possibilidades temos de influenciar um adulto saudável.

É bastante importante diferenciar a atividade física do exercício físico, principalmente para os profissionais de desporto porque se todo o movimento corporal é benéfico para a saúde, os profissionais do desporto acabam por não ter um papel assim tão importante, mas a verdade é que se queremos verdadeiramente influenciar os valores de aptidão física, sedentarismo e obesidade precisamos de uma orientação para realizar uma atividade com intenção, estrutura e finalidade que só deve ser realizada pelos profissionais do desporto (Caspersen, Powell, Christenson, 1985; Rudik, 1976).

Zona saudável

A zona saudável é uma referência fundamental para controle dos problemas de saúde relacionados com a falta de atividade física. Estar na zona saudável favorece a aprendizagem nas aulas de educação física pois influencia as capacidades coordenativas (reação, ritmo, orientação espacial e equilíbrio) e condicionais (força, resistência, velocidade e flexibilidade) (Monteiro, 2017).

Identificação do problema

Depois de realizada a etapa da avaliação inicial, olhando para alguns dados das três turmas reparamos que existiam demasiados alunos fora da zona saudável, e surgiu a questão de se seria um problema geral na escola?

Se esse problema se verificar, leva a problemas relacionados com a saúde, problemas dos alunos na avaliação e prestação nas aulas de EF devido a diminuição das capacidades coordenativas e condicionais e possivelmente este facto pode influenciar a confiança dos alunos.

O retrato de saúde do SNS de 2018 revelou que Portugal é um dos países mais sedentários da Europa.

Mais 50 % dos portugueses (5,9 milhões) tem excesso de peso sendo que 25% são crianças. Olhando mais especificamente para as crianças, o estudo concluiu que 30,7 % das crianças portuguesas têm excesso de peso ou obesidade.

Importante referir que mais de 75% da população portuguesa não cumpre os valores recomendados de atividade física pela OMS.

Metodologia

Para realizar este estudo foi realizada uma recolha de dados de 6 turmas de 10º ano e se possível de testes realizados em dois momentos do ano (1º momento-outubro/novembro,

2ºmomento- janeiro/fevereiro). É importante referir que as turmas foram escolhidas por ser um início de um novo ciclo e para existir a possibilidade de comparar as turmas e os resultados serem semelhantes.

Foram recolhidos dados dos testes de aptidão física do FITescola (vaivém, milha, abdominais, extensão de braços, flexibilidade dos ombros e senta e alcança) e testes de composição corporal (Índice de massa corporal e perímetro da cintura).

Foi realizada também uma entrevista a um professor responsável por um projeto para combater um problema semelhante no liceu de Camões e que permitiu criar uma proposta de solução.

Resultados Apurados

Teste	Total	FZS	Percentagem
Vaivém	112	45	40%
Milha	53	28	53%
Ambos Ap.Aerobia	47	20	43%
Extensão de braços	88	17	19%
Abdominais	100	2	2%
Ambos Ap.Neuromuscular	72	1	1%
Flexibilidade	121	12	10%

Tabela 60 Resultados dos testes realizados do FITescola

A tabela apresenta os resultados dos testes realizados nas turmas escolhidas sendo que apenas foram considerados os alunos que realizaram os testes e por isso a diferença existente no total de alunos nos diferentes testes. De realçar os valores dos testes de aptidão aeróbia que foram muito elevados e também o valor do teste das extensões de braços, que muitas vezes passa despercebido por ser colmatado com pelo teste dos abdominais que tem uma grande percentagem de sucesso.

Composição Corporal	Total Alunos	FZS	Percentagem
IMC	140	29	20,71%
P.Cintura	140	46	32,86%
Imc+Cintura	140	24	17,14%
Imc ou cintura fzs	140	51	36,43%

Tabela 61 Resultados dos testes de composição corporal

Na tabela encontram se os resultados dos testes do índice de massa corporal e os testes do perímetro da cintura. Estes testes são importantes pois permitem analisar o número de alunos com excesso de gordura e com isto prever ou precaver problemas de saúde principalmente ao nível cardiovascular e respiratório. Os valores foram superiores aos resultados apresentados no retrato de saúde onde 36% dos alunos testados têm pelo menos um dos testes que indica que tem excesso de peso.

	Total Alunos	FZS	Percentagem
1 teste FZS	114	65	57,02%
1 Aptidão FZS (não apto)	114	38	33,33%
2 testes aptidões dif.	114	16	14,04%
1 aptidão ou valor FZS	114	54	47,37%
Aptidão + Composição Corporal	114	22	19,30%

Tabela 62 Outros dados apurados Fitescola+composição corporal

A tabela acima relaciona alguns dos testes realizados. Começando por legendar a tabela, referir que existem diferentes conceitos como por exemplo teste (milha, vai vem, abdominais, etc.), aptidão (aeróbia, neuromuscular, etc), valor ou composição corporal (IMC ou perímetro da cintura). De salientar que mais de metade dos alunos (57,02%) não conseguiram passar a um dos testes realizados.

	Total Alunos	FZS	Percentagem
Alunos FZS e que não melhoraram	24	16	66,67%
DZS--> FZS	46	4	8,70%

Tabela 63 Avaliação da progressão dos alunos (3 turmas)

A tabela acima representa um estudo que foi feito a partir de três turmas que tinham os testes realizados em dois momentos. O objetivo foi verificar que variações tinham existido nos valores nos diferentes testes do FITescola. Os resultados mostraram que apesar do esforço dos professores em criar aulas diferenciadas para os alunos e tendo dando prioridade ao desenvolvimento da aptidão física, 66,6 % dos alunos continuavam sem melhorar (olhando para os que se encontram fora da zona saudável) e além disso 4 alunos passaram de estar dentro da zona saudável para passarem a estar fora. Estes resultados podem estar relacionados com diversos fatores como a saúde do aluno, tipo de alimentação e com o tempo de atividade física praticado porque apenas as aulas de educação física normalmente não chegam para os alunos conseguirem atingir a zona saudável ou pelo menos para cumprirem as recomendações da OMS.

Estas evidências levam a algumas questões. Qual o propósito de fazer a avaliação da aptidão física? Classificar como apto ou não apto? Qual o papel do professor?

Depois analisar os resultados que obtive pensei em duas soluções possíveis que passavam por um aumento do tempo de aula dedicado a aptidão física e a criação de um clube de exercício físico. O foco do meu seminário foi mais o clube por ser complicado para o professor dar mais tempo ao aluno de prática da aptidão física sem condicionar o desenvolvimento das outras matérias, e pela possibilidade de permitir aos alunos uma redução do tempo em sedentarismo e também por permitir um tipo de intervenção mais acompanhada e individualizada.

Proposta final do seminário → clube de exercício físico

Justificação

A escola como facilitador

A escola tem a possibilidade e talvez a obrigação de ajudar os jovens e um programa de saúde escolar efetivo é o investimento de custo-benefício mais eficaz que um País pode fazer para melhorar, simultaneamente, a educação e a saúde (Guedes, 1999). A realidade atual é que as crianças e jovens passam mais tempo na escola do que em qualquer outro lugar, sem contar com a sua habitação, logo existe a necessidade de renovar e ampliar seu papel na prestação e promoção da atividade física para os jovens (Pate et al., 2006). Estes são trunfos importantes na ação educativa. Não podemos esquecer que é na infância e na adolescência que se desenvolvem com mais facilidade todas as capacidades (Silva, 2006).

Alguns estudos mostram que a educação física é a única oportunidade par muitos adolescentes praticarem atividade física semanal (Matos et al., 2017; Mesquita, 2012).

Aspetos físicos

Em termos de treino, a criação do clube de exercício físico permite que os alunos cumpram com os princípios de treino (Reversibilidade, Progressão, continuidade e individualização) (Curado, 2017). Como referido anteriormente muitos dos alunos apenas realizam as aulas de educação física e por isso encontram-se longe das recomendações de atividade física da OMS e por isso a criação permitiria aumentar a possibilidade dos alunos realizarem atividade moderada ou vigorosa por mais tempo ao longo da semana. Juntando as recomendações da OMS, os jovens sedentários ou com excesso de peso devem praticar 200 a 300 minutos de atividade semanal (Barata, 2003).

Se o clube for criado deve optar por treino de aptidão física com risco mínimo, agradável, praticado na natureza com foco no treino em circuito pois promove a cooperação e autonomia e assim permite a diferenciação do ensino (trabalho por níveis por estação), melhor gestão do material e facilita o feedback (Caldeira, 2019).

Sendo o clube uma atividade extracurricular é fundamental ter em conta o gosto e motivação dos alunos e a possibilidade de criar um relacionamento positivo através da participação de um amigo é muito benéfico (Torrado et al. 2016).

O clube

Razões de criação do clube

- Valores da aptidão física analisada com base dos resultados dos testes
- Níveis de sedentarismo
- Aumentar o tempo de atividade física dos alunos da ESPAV

Alunos alvo

- Todos
- Foco principal nos alunos com mais dificuldade (excesso de peso e obesidade)

Espaços

- Todos os espaços da escola com preferência pelos espaços de educação física

- Mata de alvalade (dependendo do à vontade dos alunos)

Exercícios

- Circuito com progressões e regressões em cada estação
- Possibilidade/importância de juntar o treino de aptidão física com o desenvolvimento de outras matérias

Material

- Material existente na escola
- Material que seja possível adquirir (Apêndice 12)

Aspetos importantes a considerar

- Divulgação
- Formação adicional acerca da alimentação (possível parceria com o departamento de biologia/ciências naturais)

Aspetos a ter em consideração

- Descoberta guiada
- Reduzir recompensas (fontes externas de controlo)
- Objetivos desafiantes, mas adaptados
- Entreaajuda
- Valorizar o que os alunos gostam
- Promover situações que incorporem atividades físicas (JDC, ginástica, etc.)

Aspetos a considerar no treino em circuito

Considerações a ter no treino das capacidades

Força

- Trabalho por tempo
- Diferentes cargas
- Execução

Aptidão aeróbia

- Trabalho descontextualizado
- Sem paragens → Vários tipos de treino (intervalado, ritmos contínuos, ritmos variados)

Flexibilidade

- Desconforto vs Dor

- Progressão estático-dinâmico
- 10-30 segundos
- Grupos Musculares

Possíveis circuitos

Circuito 1

Estação 1

Circuito de basquetebol com cones e lançamento na passada

Estação 2

Nível 1- Extensões de braços num plano elevado

Nível 2- Extensões de braços

Nível 3- Extensão de braços com diferentes colocações dos braços

Nível 4- Extensões de braços com palma

Estação 3

Circuito em escada com bola de futebol

Estação 4

Nível 1- Agachamento

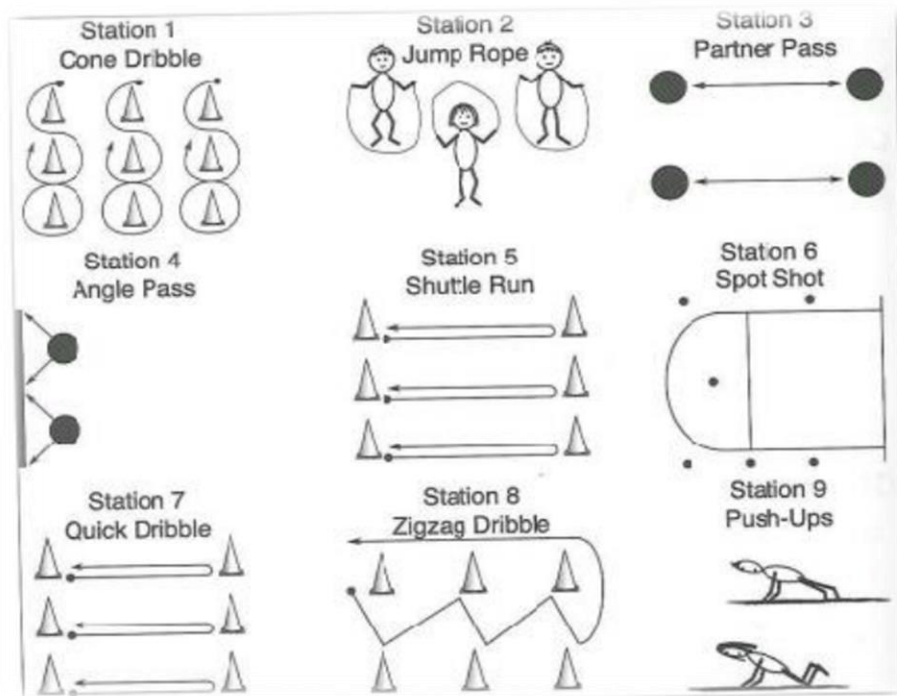
Nível 2- Agachamento com salto

Nível 3- Agachamento em cima de uma plataforma

Nível 4- Burpees

Este circuito foi feito com três finalidades. Desenvolvimento da força, aptidão aeróbia e desenvolvimento nas matérias dos jogos desportivos coletivos. Importante explicar que duas das estações têm níveis, não para avaliar, mas para o aluno ter autonomia e escolher o exercício que quer fazer.

Circuito 2



Este circuito encontrei num documento sobre os treinos em circuito e mostra que os circuitos podem ser feitos através das outras matérias que ensinamos na nossa disciplina. Neste caso é um circuito de basquetebol.

Balanço do departamento

Este tema levou a um pensamento por parte do departamento sobre a alteração do ‘fitnessgram’ pelo FITescola, ficando a ideia que a alteração para o FITescola levou a que houvesse mais dificuldade por parte dos alunos em atingir o valor da zona saudável.

Outra das opções que foi levantada foi o facto de os testes terem sido realizados com alunos do 10ºano o que pode ter feito que os resultados fossem piores visto que pode existir a possibilidade de os alunos não estarem familiarizados com os testes. Uma das coisas que foi realçada também é que os testes foram realizados no mês de outubro/novembro e não espelham os resultados que se podem alcançar no final do ano.

A minha solução tem algumas questões difíceis que estão relacionadas com a motivação e “angariação” de alunos para o clube, para o facto de existir a dificuldade dos alunos em ter horário ou em os espaços estarem ocupados pelo desporto escolar.

Na discussão houve algumas ideias a serem levantadas para complementar ou substituir o meu seminário.

Uma solução que eu coloquei foi a possibilidade de os alunos que integrem o clube terem acesso a um plano para realizar em aula com autorização do professor responsável da turma.

Outra solução foi a possibilidade de existir um professor à mais no horário que ficasse responsável por os alunos que nesse horário tivessem em aula de educação física e que necessitassem de um maior acompanhamento na área da aptidão física sendo que estavam com esse professor cerca de 20/30 minutos e depois voltavam a sua aula normal. O professor responsável seria o professor responsável pelo clube.

Tanto esta situação como a possível criação do clube levam a problemas de horários de professores e uma das soluções propostas foi por exemplo numa situação de 3 professores, um dos professores ficava com os alunos fora da zona saudável das 3 turmas enquanto que os alunos da turma desse professor que se encontram dentro da zona saudável integravam as turmas dos outros dois professores ficando assim resolvido o problema dos horários.

Referências Bibliográficas

- Aires, L. (2019). Níveis de Atividade física por Acelerometria, IMC e Qualidade de vida de escolares Portugueses residentes na Cidade do Porto
- Barata, T. (2003). *Mexa-se... Pela Sua Saúde. Guia prático de actividade física e emagrecimento para todos*. Lisboa: Editora Dom Quixote.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Caldeira, P. (2019) Pedagogia não linear na abordagem ao treino de força em contexto escolar. 11º congresso nacional de Educação Física, Figueira da foz, outubro-novembro 2019
- Caspersen, C., Powell, K., Christenson, G. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, [S.I.], v. 100, n. 2, p. 126, mar./abr.
- FMH/ DGE (2015). FITescola; Consultado em 14 de setembro de 2019 do sítio: <http://FITescola.dge.mec.pt>.
- Maia, J. (2017). A ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (17-18), 17-30.
- Matos, A., Almeida, M. & Pereira, B. (2017). *Obesidade, atividade física e envolvimento físico em adolescentes portugueses*.
- Mesquita, M. (2012) Estilos de vida, aptidão física e composição corporal em crianças e jovens. Coimbra : [s.n.]. Dissertação de mestrado

- Oliveira, V., Brasil, M., Chumlhak, Z., Cordel, P., Czuy, G. & Silva, S. (2017). Nível de aptidão física em escolares: Influência do índice de massa corporal, sexo e quantidade de sono. *Saúde e Meio Ambiente: Revista interdisciplinar*, 6(1), 4-17.
- Raimundo, A., Malta, J., & Bravo, J. (2019). O Problema do Sedentarismo. Benefícios da Prática de Atividade Física e Exercício.
- Sancho, T., Pinto, E., Pinto, E., Mota, J., Vale, S., Moreira, P., ... & Loureiro, E. R. Compreender e Intervir. - O Programa P.E.S.O, 2014
- Torrado, P., Martins, J., Rendeiro, P., Marques, A., & Da Costa, F. C. (2016). Atividade física na adolescência: a importância do apoio e dos níveis de atividade física dos amigos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 11(2), 297-303.
- WHO (2010) - Global recommendations on physical activity for health. Geneva: World Health Organization, 2010.

Apêndice 11 - Entrevista ao professor Paulo Caldeira (responsável pelo clube do liceu Camões)

Quais as razões/necessidades que sentiu para criar o clube de saúde na escola?

Não foram só as necessidades da escola, foram **necessidades de todo o lado**, cada vez temos mais **alunos com obesidade ou dificuldades motoras** e à imagem de **outras disciplinas onde há apoios**, nós tivemos a possibilidade, o espaço e dinheiro para adquirir material.

Criamos um núcleo de exercício e saúde para os alunos que são identificados nas aulas de educação física com obesidade ou com dificuldades motoras ou os que quisessem. O clube era aberto a toda a gente para que pudessem ter mais dois treinos por semana, mais **dois momentos de atividade física** e foi assim que começamos a funcionar.

Quais os principais objetivos?

Os objetivos eram **muito diferenciados**, realizávamos os testes de avaliação inicial que todos os professores fazem (fitescola) e depois mais uma segunda avaliação com algumas questões do movimento e estabelecíamos uma avaliação inicial e **regularmente avaliávamos os alunos** que iam ao núcleo. O núcleo funcionou três anos, houve alunos que tiveram os 3 anos, outros houve que foram entrando e saindo.

Quais os procedimentos que o professor teve de seguir para conseguir criar o clube com a direção, autorizações, departamento?

O processo foi primeiro **colocar a ideia ao departamento**, depois quando se verificou que toda a gente concordava que era uma boa ideia, colocou-se o **projeto à direção**, a **direção apoiou e investiu**. O espaço que tínhamos sofreu **obras, adquiriu-se material**. Os passos que a direção teve de seguir já é mais da competência da direção, mas as **horas atribuídas aos professores veio da bolsa de horas da própria escola**, a direção apoiou muito este projeto tanto a nível financeiro como dando horas da bolsa da escola.

O núcleo tinha um espaço próprio ou era um espaço de educação física?

Tinha um **espaço próprio**.

Quais as principais dificuldades antes do começo do clube?

A divulgação. É uma escola muito grande, e mesmo com a ajuda dos professores de EF a divulgarem junto das turmas a informação não passa facilmente, e muitas vezes reparávamos que existiam alunos que não sabiam que existia, e tinha sido **bom ter se associado alguém da própria escola com mais competências nessa área** e essa foi a principal dificuldade inicialmente.

Como foi a abordagem aos alunos? Sendo uma questão delicada.

O **convite não era feito associando logo a obesidade** ou a outra coisa qualquer mas oferecíamos o espaço, divulgávamos que existia o espaço junto de todos. Os alunos que eram identificados pelos professores, **o professor de EF tinha uma conversa particular** com esse aluno, não o expondo.

Depois do clube ter sido criado como é o que o professor motivou os alunos a continuarem no clube? Porque muitas vezes não se observam logo resultados.

A única forma de motivar da nossa parte é a **nossa intervenção**.

Garantir que as **atividades realizadas tinham algum fator de lúdico**, depois a ideia de eles funcionarem como um grupo mesmo vindo de várias turmas, **promover algumas atividades que precisassem de entre ajuda criando um espírito de equipa**, os alunos aderiram a isso perfeitamente porque nunca foi posta a ideia de que era só para os alunos com dificuldades. Este espírito de grupo originou que os próprios alunos deram uma alcunha ao espaço de o ‘Gym’ dos gordos.

Os exercícios eram individuais ou em grupos, para todos ou específicos?

Os exercícios e é a única forma de teres um grupo grande a funcionar e ao mesmo tempo conseguires individualizar, a forma mais fácil é **tu criares um circuito e ofereces em cada estação regressões e progressões do exercício que seleccionaste**.

Permite ao aluno adequar o exercício ao seu nível, outra coisa importante é dar **autonomia para escolher o exercício que quer fazer**. Se o aluno quer fazer o mais difícil pode fazer. Eles próprios adequam facilmente a sua capacidade.

Durante o funcionamento quais foram as principais dificuldades?

A gestão do espaço. Era um espaço que era ideal ter 8 alunos de cada vez e muitas vezes tínhamos mais. Outra dificuldade foi **gerir os horários**. Porque temos de escolher um horário e há meia dúzia

que têm aulas mas a verdade é que é quase impossível encontrar um horário em que nenhum tem aulas.

E é só o professor que era o responsável?

Era só eu que estava responsável mas como alguns professores tinham atividades não letivas nessa sala a outras horas, os professores acabaram por participar neste projeto porque os alunos que não podiam ir a hora oficial podiam ir nestas horas com outros professores. Eu preparei documentos para que os meus colegas conseguissem perceber o que estava a ser feito e tivessem uma intervenção similar e os alunos que queriam iam a essas horas diferentes.

O espaço utilizado era mesmo com material de ginásio?

Material que se encontra no ginásio, mas que eu entendi que era o ideal para o espaço que tínhamos. Portanto tudo o que ocupasse muito espaço estava fora de questão, daí que foi necessário investir materiais que não ocupassem espaço. Criamos um espaço em que fosse possível pendurar argolas de modo a ser possível treinar em suspensão, optamos por ter bolas medicinais, halteres e kettlebell em vez de ter bancos e tudo o que ocupasse muito espaço. Eu podia reduzir te esta conversa dizendo que era material de treino funcional mas não vou dizer porque não gosto da palavra e dessa associação, portanto era material de treino que ocupasse o menos espaço possível.

Quais foram os resultados? Principalmente para os alunos fora da zona saudável.

Os resultados foram muito diversos, desde alunos que em 3 anos perderam mais de 22 kilos como alunos que saíram com mais peso daquele que entraram, portanto, isto no início do processo de redução de massa gorda a influência do exercício é reduzida, ajuda mas se não existir uma intervenção alimentar adequada que vale cerca de 80% os resultados vão ser reduzidos. Depois de perder a massa gorda, o exercício é fundamental para manter os níveis, por isso tivemos todo o tipo de resultados a esse nível. Independente de terem perdido ou não massa gorda todos ficaram mais saudáveis pelo facto de terem acumulado mais horas de exercício, todos ficaram um pouco mais habilidosos ao nível das destrezas, todos ficaram mais satisfeitos porque criaram amizades. Foi amplamente positivo. O projeto inicial não falava apenas de obesidade, falava de saúde cardiovascular, aumento da destreza e tendo em conta todos os objetivos, a maioria foi concretizado.

Alguma vez foi pensado em dar aos alunos um tipo de formação suplementar?

Chegou a ser pensado se junto do centro de saúde acompanhar os alunos de ponto de vista nutricional e não é um processo assim tão fácil e o máximo que se conseguiu foi conseguir palestras para a escola toda englobado num programa.

Se o professor tivesse de refazer os objetivos ou que objetivos não foram cumpridos?

Os objetivos que não foram cumpridos tem a ver com a quantidade de alunos que conseguimos captar, o espaço era pequeno, mas eu gostaria houvesse tantos alunos interessados que forçasse a haver mais horas e mais professores a colaborar.

Ao longo de todo o processo o professor alteraria alguma coisa?

Alteraria várias coisas, uma era que não trabalharia sozinho, seria útil ter mais professores envolvidos e alterava a forma de divulgar

Apêndice 12- Lista de material a adquirir para o clube

Material inexistente na escola		
Necessidade comprar	Unidades	Preço
Escadas	2	33,00 €
Marcas	1	7,40 €
Bolas Medicinais	500grx2	9,00 €
	1kg	5,80 €
	3kg	14,90 €
	5kg	21,60 €
TRX	1	31,10 €
Elástico vel/RES	1	17,40 €
Colchão exercicio	4	17,20 €
Elástico Ginástica	2	9,20 €
Bolas Ginástica 75 cm	2	20,80 €
Halteres	1kg x2	8,80 €
	2kg	13,15 €
Kettlebell	4kgx2	12,00 €
	8kg	11,90 €
Banda Elástica	2	6,40 €
Balance Board	3	29,70 €

Apêndice 13- Tarefas em tempo de confinamento

Tarefa 1



ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

ENSINO SECUNDÁRIO

(documento 1)

Olá Caríssimo Estudante

Esperamos que estejas bem assim como os teus familiares e amigos.

Vivemos todos tempos de exceção, como sabes, devido à Pandemia do Coronavírus e, em função disso, o Estado de Emergência determinado pelo Sr. Presidente da República. Estamos obrigados a permanecer nas nossas casas saindo unicamente quando for estritamente necessário para realizar atividades imprescindíveis à nossa vida, como providenciar assistência médica, adquirir medicamentos ou assegurar bens alimentares entre outras, que têm sido anunciadas na comunicação social.

ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

No essencial, a ideia que te propomos passa PRIORITARIAMENTE por realizares alguma atividade física e, complementarmente, te maneres informado quanto aos aspetos que devem orientar as tuas atividades diárias salvaguardando a tua saúde em ambiente de permanência em casa.

Vimos agora propor algumas orientações para o trabalho que deves ir realizando, se possível diariamente, até ao teu regresso à escola. Se não o conseguires por motivos pessoais ou familiares, procura pelo menos cumpri-lo dia sim dia não. Propomos estes timings por nos parecer que estrutura o que fazer nos tempos mais próximos, por um lado, e permitir-te alguma flexibilidade na gestão e coordenação com as restantes atividades pessoais ou familiares em casa, por outro.

Este documento que se pretende orientador procurou responder ainda às seguintes preocupações do ponto de vista organizativo: (1) de registo da tua atividade diária; (2) de possibilidade de individualizares conforme as tuas motivações e necessidades a proposta geral

que aqui é feita; (3) **de manteres os laços de amizade e colaboração com os teus colegas de turma** na sua realização e não só. Então, concretizando:

1. Aconselhamos a que procedas a um registo escrito com vista a ficares com uma memória que te permita não só acompanhares o que vais fazendo como os progressos que vais sentindo. Este registo permitirá também, se o desejarmos no futuro, a elaboração de trabalhos individuais ou de grupo em ambiente escolar. Para a sua concretização sugerimos que **utilizes, como base, a Ficha anexa (Anexo 2)** a este documento.
2. Pretendemos também estimular a tua criatividade para cumprires as ideias no essencial, mas também **a autonomia para encontrares as tuas próprias soluções ou caminhos** conforme a tua disponibilidade, motivação ou possibilidades. Assim sendo, por exemplo, porque não fazeres um aquecimento aeróbico baseado numa das danças que aprendemos? ou estares em linha com os colegas utilizando meios eletrónicos disponíveis que vos leve a fazer “o treino diário” em simultâneo?
3. Estimulamos, apesar de cada um estar na sua casa, a manterem o espírito de solidariedade **a contactarem-se para comunicarem entre si e se entreeajudarem**, se necessário, quer na concretização deste programa, quer no plano da vida de cada um vós.

Se soubermos que um dos colegas tem um familiar doente ou com uma necessidade muito específica, como por exemplo, não ter computador ou net em casa, conseguimos ajudá-lo de alguma forma? Não era isso que gostaríamos que fizessem se fosse connosco?

PROGRAMA DE TRABALHO

No anexo 1 discriminamos a nossa proposta de programa de Atividade Física.

Em primeiro lugar gostaríamos que considerassem atividade física não só esta que vos irá ser proposta, de forma sistematizada, como qualquer outra que eventualmente realizem em função da organização familiar. Por exemplo fazer a limpeza e aspirar a casa durante uma hora é atividade física assim como é, proceder a meia hora de arrumações da biblioteca pessoal ou familiar ou ainda ajudar a fazer mudanças de coisas de um lado para o outro e deve ser registado como tal. Neste momento são permitidos, individualmente, pequenos passeios higiénicos em redor da sua residência. Deves aproveitar essa possibilidade enquanto tal for permitida pelo governo, neste estado de emergência que vivemos.

Propomos assim que **relativamente à atividade mais sistematizada, construas o teu circuito de exercício** com base nas regras que estão lá definidas e o cumpras dentro das tuas possibilidades e motivação.

ATENÇÃO:

SEMANALMENTE VAIS TER DE ENVIAR A FICHA DIRIGIDA AO TEU PROFESSOR COM O REGISTO DO TRABALHO QUR FORES CONSEGUINDO FAZER

INFORMAÇÃO INDISPENSÁVEL

Gostaríamos ainda de te propor uma atividade complementar, de caráter mais geral e que é importantíssima para ti e para os teus familiares e amigos. **O que te pedimos é que te mantivesses informado** e atualizado relativamente às questões de saúde e aos conselhos ou orientações que vão sendo emanados pelos organismos estatais competentes sobre o Coronavírus e sua evitação ou como lidar na sua presença. É importante que te habitues a consultar fontes (sites e outros meios) credíveis com informação relevante.

Aconselhamos assim que consultes o site da Direção Geral de Saúde (DGS) em www.dgs.pt

dentro deste site consulta especialmente

(1) PNS e Programas/ Programas de Saúde Prioritários/ Atividade Física

onde encontrarás informação bastante interessante e diversificada sobre como cuidar ou desenvolver atividade física assim como a sua importância para seres uma pessoa saudável.

Aconselhamos também que **consultes a Informação que lá consta sobre a Pandemia do Coronavírus.**

Se necessário iremos atualizando com novos documentos dando mais Orientações.

Obrigado pela tua atenção,

Sabemos que o texto é relativamente longo mas a intenção foi enviar-te um texto que fosse estruturante e explicativo que te permitisse compreender não só as atividades propostas como o que justificou as nossas opções. As propostas que viermos a acrescentar no futuro assentará sempre nesta primeira proposta que te enviamos agora.

Bom trabalho dentro das tuas possibilidades.

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Cada aluno deve escolher 7-10 exercícios, envolvendo todos os grupos: A, B, C e D para construir o seu circuito.

Cada exercício tem a duração de 30 segundos, com um intervalo de descanso de 10 a 20 segundos, sendo opção do aluno o tempo de descanso.

A maior exercitação deve privilegiar o(s) grupo(s) em que o aluno tenha maior dificuldade ou esteja fora da zona saudável no FIT ESCOLA caso isso aconteça.

Existem vídeos de referência (VR), caso haja dúvida na execução de alguns exercícios, como por exemplo: Extensões (VR1. 1:30-2:00), ou seja, para poder observar a execução de uma flexão, basta ir ao vídeo referência 1 (VR1), e escolher o intervalo de minutos mencionado, neste caso no minuto 1:30 até 2:00.

<u>Grupo A</u> <u>Aptidão Aeróbia</u>	<u>Grupo B</u> <u>Braços</u>	<u>Grupo C</u> <u>Abdominal</u>	<u>Grupo D</u> <u>Pernas</u>
A1 - Skipping alto (VR1 5:30-6:00)	B1 - Extensões (VR1 1:30-2:00)	C1 - Abdominais (VR1 2:10-2:40)	D1 - Agachamentos (VR1 3:30-4:00)
A2 - Jumping Jacks (VR1 0:10-0:40)	B2 - Ext. c/ rotação (VR1 6:50-7:20)	C2 - Abd. cruzados (VR2 1:46-2:14)	D2 - Ag. c/ pontapé (VR3 1:14-1:43)
A3 - Saltos à corda (VR5 0:20-0:40)	B3 - Tricipetes (VR1 4:10-4:40)	C3 - Abd. tesoura (VR2 1:14-1:44)	D3 - Lunges (VR1 6:10-6:40)
A4 - Burpees (VR4)	B4 - Prancha ext. (VR3 2:44-3:13)	C4 - Abd. bicicleta (VR2 2:14-2:43)	D4 - Sentar parede (VR1 0:50-1:20)
		C5 - Prancha (VR1 4:50-5:20)	
		C6 - Prancha lateral (VR1 7:30-8:00)	
		C7 - Mountain Climbers (VR3 0:44-1:13)	

VÍDEOS REFERÊNCIA (VR):

1. <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Tz9d7By2ytQ>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU> - Burpees

5. <https://www.youtube.com/watch?v=0NlvRAaOdIQ> - Saltar

PLANO DE TRABALHO DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

NÃO TE ESQUEÇAS DE ENVIAR SEMANALMENTE AO TEU PROFESSOR DE EF

NOME _____

ANO/TURMA _____

Ilustração dos exercícios / circuito que criaste

NOME _____

TURMA _____

Semana 1	data	data	data	data	data
Skipping					
Jumping jacks					
Saltos corda					
Burpees					
Extensões braços					
Prancha					
Abdominais					
Mountain climbers					
Agachamentos					
Lunges					
Reflexão semanal . que circuito fiz? . que dificuldades tive? . o que vou alterar? . trabalhei com outros colegas? . o que mais gostei? ...					
Semana 2	data	data	data	data	data
Skipping					
Jumping jacks					
Saltos corda					
Burpees					
Extensões braços					
Prancha					
Abdominais					
Mountain climbers					

Agachamentos					
Lunges					
Reflexão semanal . que circuito fiz? . que dificuldades tive? . o que vou alterar? . trabalhei com outros colegas? . o que mais gostei? ...					

Tarefa 2



ATIVIDADE FÍ(SI)CA EM CASA

ENSINO SECUNDÁRIO

TAREFA Nº2

ATIVIDADE FÍ(SI)CA EM CASA a ideia que te propomos para a 2ª tarefa continua a ser **PRIORITARIAMENTE** a realização de alguma **atividade física**, agora em **grupo** e, complementarmente, a de te manteres informado quanto aos aspetos que devem orientar as tuas atividades diárias.

Este documento procurou responder às seguintes preocupações do ponto de vista organizativo:

- (1) de registo da vossa atividade diária;
- (2) de simulares uma situação de vivência diária, durante 2 meses, tendo em conta a pandemia;
- (3) e de manteres os laços de amizade e colaboração com os teus colegas

O que se pretende:

1. A elaboração de um circuito de exercícios (**Anexo 1**). Aconselhamos a que procedas em conjunto com os teus colegas a um registo escrito com vista a ficarem com uma memória na **ficha anexa (Anexo 2)**.
2. Apesar de cada um estar neste momento na sua casa, **contactarem-se para comunicarem entre si e se entreeajudarem** quer na concretização deste programa. Na atividade que vos propomos, agora são uma equipa a viver na mesma casa!
3. Pretendemos que simulem uma situação próxima da realidade: a situação é a seguinte, o vosso grupo vive na mesma casa, e deverão gerir o vosso dinheiro ao nível de custos para a alimentação, contando com as despesas fixas de eletricidade, gás, passe social de transportes públicos, net, água e renda de casa mensal.

Para calcularem **o vosso orçamento mensal** devem partir de base que cada um de vocês trabalha e tem de vencimento o ordenado mínimo nacional. Deverão realizar a estimativa das vossas despesas e com o orçamento dado, gerir a vossa vida. De modo a **encontrarem as vossas próprias soluções. (Anexo 3).**

Pretende-se também que elaborem **com o dinheiro disponível para a alimentação uma ementa tipo para uma semana com 4 refeições diárias** (sigam a Pirâmide e a Roda de Alimentos como referência. (Anexo 5)

PROGRAMA DE TRABALHO

Discriminamos a nossa proposta de programa de Atividade Física **(Anexo 1)**. Podem optar por outros exercícios.

Para a elaboração do vosso programa, devem ter em consideração os **Princípios do Treino das capacidades físicas (Anexo 4)** e as **necessidades específicas de cada um de vocês.**

AVALIAÇÃO FORMATIVA DO VOSSO TRABALHO

CRITÉRIOS DE QUALIDADE

Muito Bom - cumprimento dos prazos; entrega de todas as atividades propostas; evidências do trabalho colaborativo; apresentação clara da atividade em vídeo conferência.

Bom - cumprimento de prazos; entrega de todas as atividades propostas; apresentação clara da atividade em vídeo conferência.

Suficiente - nem sempre cumpre os prazos; não entrega a totalidade das atividades propostas.

Insuficiente - não cumpre os prazos; não entrega as atividades propostas.

CALENDARIZAÇÃO

	LANÇAMENTO DA TAREFA Nº2 E FORMAÇÃO DOS GRUPOS	ENTREGA DA FICHA QUINZENAL DE ATIVIDADE FÍSICA DO GRUPO	PLANO DE CUSTOS COM ORÇAMENTO	FEEDBACK DO PROFESSOR AO TRABALHO REALIZADO PELOS ALUNOS	APRESENTAÇÃO ESCRITA DE TODA A ATIVIDADE REALIZADA (RESUMO)	APRESENTAÇÃO FINAL À TURMA EM CONFERÊNCIA ZOOM
20 / 24 abril	X					
27 abr / 1 mai						
4 / 8 maio			X			
11 / 15 maio		X				
18 /22 maio				X		
25 / 29 maio		X				
1 / 5 junho			X		X	
8 / 12 junho		x		X		
15 /19 junho						X

PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

Cada grupo deve escolher 7-10 exercícios, envolvendo todos os grupos: A, B, C e D para construir o seu circuito.

Cada exercício tem a duração de 30 segundos, com um intervalo de descanso de 10 a 20 segundos, sendo opção do aluno o tempo de descanso.

A maior exercitação deve privilegiar o(s) grupo(s) em que o aluno tenha maior dificuldade ou **esteja fora da zona saudável no FIT ESCOLA** caso isso aconteça.

Existem **vídeos de referência (VR)**, caso haja dúvida na execução de alguns exercícios, como por exemplo: Extensões (VR1. 1:30-2:00), ou seja, para poder observar a execução de uma extensão, basta ir ao vídeo referência 1 (VR1), e escolher o intervalo de minutos mencionado, neste caso no minuto 1:30 até 2:00.

<u>Grupo A</u> <u>Aptidão Aeróbia</u>	<u>Grupo B</u> <u>Braços</u>	<u>Grupo C</u> <u>Abdominal</u>	<u>Grupo D</u> <u>Pernas</u>
A1 - Skipping alto (VR1 5:30-6:00)	B1 - Extensões (VR1 1:30-2:00)	C1 - Abdominais (VR1 2:10-2:40)	D1 - Agachamentos (VR1 3:30-4:00)
A2 - Jumping Jacks (VR1 0:10-0:40)	B2 - Ext. c/ rotação (VR1 6:50-7:20)	C2 - Abd. cruzados (VR2 1:46-2:14)	D2 - Ag. c/ pontapé (VR3 1:14-1:43)
A3 - Saltos à corda (VR5 0:20-0:40)	B3 - Tricipetes (VR1 4:10-4:40)	C3 - Abd. tesoura (VR2 1:14-1:44)	D3 - Lunges (VR1 6:10-6:40)
A4 - Burpees (VR4)	B4 - Prancha ext. (VR3 2:44-3:13)	C4 - Abd. bicicleta (VR2 2:14-2:43)	D4 - Sentar parede (VR1 0:50-1:20)
		C5 - Prancha (VR1 4:50-5:20)	
		C6 - Prancha lateral (VR1 7:30-8:00)	
		C7 - Mountain Climbers (VR3 0:44-1:13)	

VÍDEOS REFERÊNCIA (VR):

1. <https://www.youtube.com/watch?v=mmq5zZfmlws>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=tjZm34Kfpmg>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=Tz9d7By2ytQ>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=TU8QYVW0gDU> - Burpees
5. <https://www.youtube.com/watch?v=0NlvRAaOdIQ> - Saltar

Podem seguir também como referência o link seguinte com muitas sugestões intreressantes [ipdj.gov.pt #serativoemcasa](https://ipdj.gov.pt/#serativoemcasa) ver playlist de vídeos

PLANO DE TRABALHO DE ATIVIDADE FÍSICA EM CASA

NÃO SE ESQUEÇAM DE ENVIAR QUINZENALMENTE AO PROFESSOR DE EF

TURMA

GRUPO (NOMES) _____

ILUSTRAÇÃO DOS EXERCÍCIOS / CIRCUITO QUE CRIARAM	

INDIVIDUALIZAÇÃO: Ajustamento consoante a necessidade de cada um de vocês (por exemplo: mais voltas ao circuito, ou nova estação a introduzir)

RELATÓRIO QUINZENAL

[illegible]

FORÇA MÉDIA / CORE										
FORÇA INFERIOR										
ALONGAMENTOS/ FLEXIBIL.										
REFLEXÃO SEMANAL . que circuito realizaram? . que dificuldades tiveram? . o que vão alterar? . o que mais gostaram?										

GRUPO _____

ORÇAMENTO MENSAL

	RENDA DE CASA	NET	ELETRICIDADE + ÁGUA + GÁS	ALIMENTAÇÃO	<u>OUTROS</u>
ORÇAMENTO (maio)					
ORÇAMENTO (junho)					

EMENTA/ PLANO DE REFEIÇÃO SEMANAL

	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	SAB	DOM
PEQUENO ALMOÇO							

ALMOÇO							
LANCHE							
JANTAR							

Os princípios fundamentais do treino ou "leis" do treino são um conjunto de pressupostos, comprovados cientificamente, em que se baseiam o treino

Princípio da Continuidade- para melhoria da capacidade física, é necessário que os estímulos fornecidos ao organismo através do treino aconteçam regular e repetidamente, com periodicidade determinada pela adaptação pretendida. A obrigatoriedade da continuidade do processo de treino deve-se a um processo denominado "super-compensação", que consiste no aumento de uma determinada capacidade (em relação ao nível anterior ao estímulo), após um período de recuperação. Se não houver continuidade e deixarmos o fenómeno de super-compensação regredir, perdemos os benefícios do treino anterior.

Princípio da Progressão ou Sobrecarga - nesta fase "super-compensatória" deve então aproveitar-se para a aplicação de um novo estímulo que pode (e normalmente deve...) ser mais intenso. A super-compensação permite assim que a "carga de treino" aumente progressivamente e, com ela, a capacidade física. Se se mantiver inalterada a carga de treino, chegamos a um ponto em que o esforço que realizamos já não é suficiente para provocar novas adaptações (porque o nosso organismo já se adaptou a ele) e deixamos de evoluir.

Princípio da Reversibilidade - o treino provoca adaptações, mas estas não se mantêm no tempo após a interrupção do processo. Podemos dizer que as alterações a nível local (celular e tecidual) demoram algumas semanas a acontecer e também não se mantêm por mais do que algumas semanas. As adaptações "centrais" (a nível cardíaco, pulmonar, etc.) demoram mais tempo a formar (um ou mais meses) e também permanecem durante mais tempo após a

interrupção do treino. A reversão destas adaptações ao esforço, tal como o seu aparecimento, acontece de forma gradual.

Princípio da Individualização - o processo de treino, tal como qualquer processo de adaptação, é um processo muito individualizado. O motivo destas diferenças prende-se com fatores genéticos e/ou biológicos e com as vivências anteriores de cada indivíduo.

Princípio da Especificidade - O treino de uma determinada qualidade (ou capacidade) física não acarreta obrigatoriamente melhorias nas restantes. Isto acontece devido aos diferentes processos bioquímicos envolvidos. Para além disto, o treino efetuado com um tipo de exercício (corrida) não implica melhorias equivalentes em outros exercícios (ciclismo ou natação), mesmo que se trabalhem as mesmas qualidades físicas. Neste caso, as diferenças ficam a dever-se essencialmente à especificidade do movimento, que recruta diferentes grupos musculares e em proporções também diferentes, de exercício para exercício.

in Adesnível - "Treino e Montanha"

<http://magicomomento.blogspot.com/2006/11/principios-do-treino.html>

RODA E PIRÂMIDE DOS ALIMENTOS

Organismo humano em equilíbrio

► Opções que interferem no equilíbrio do organismo (I)

A Roda dos alimentos

A Roda dos Alimentos foi criada no final da década de 70 do século XX, por uma equipa de profissionais portugueses ligados à saúde.

Como, desde essa altura, os hábitos alimentares mudaram bastante, surgiu a necessidade de a atualizar, tendo sido concebida uma "nova" Roda dos Alimentos – apresentada em dezembro de 2003 – que resultou de um trabalho elaborado pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto em colaboração com o Instituto do Consumidor.

A área atribuída a cada grupo da Roda dos Alimentos corresponde à quantidade relativa em que os respetivos alimentos devem ser ingeridos. Diariamente devem ser consumidos alimentos de todos os grupos da roda e deve-se variar o máximo possível os alimentos, respeitando sempre as proporções indicadas.

Compõem a Roda dos Alimentos os seguintes grupos:

– **Cereais, derivados de cereais e tubérculos:** constituem importantes fontes de glícidos, vitaminas (complexo B e E) e fibras alimentares. Pertencem a este grupo o trigo, o centeio, o arroz, o pão, as massas alimentícias e as batatas.

– **Produtos hortícolas:** são muito ricos em vitaminas (A e C), sais minerais (cálcio, ferro e fósforo) e fibras alimentares. São exemplos de elementos deste grupo a couve, o agrião, a cenoura, o alho, a abóbora e o feijão-verde, entre outros.

– **Frutos:** são ricos em vitaminas (A e C) e sais minerais (sobretudo potássio). Quando as cascas são consumíveis, desde que bem lavadas, tornam-se importantes fornecedores de fibras alimentares. A maçã, a laranja, o pêssego, a pera, o morango, a manga, a papaia e a banana são alguns dos elementos deste grupo.

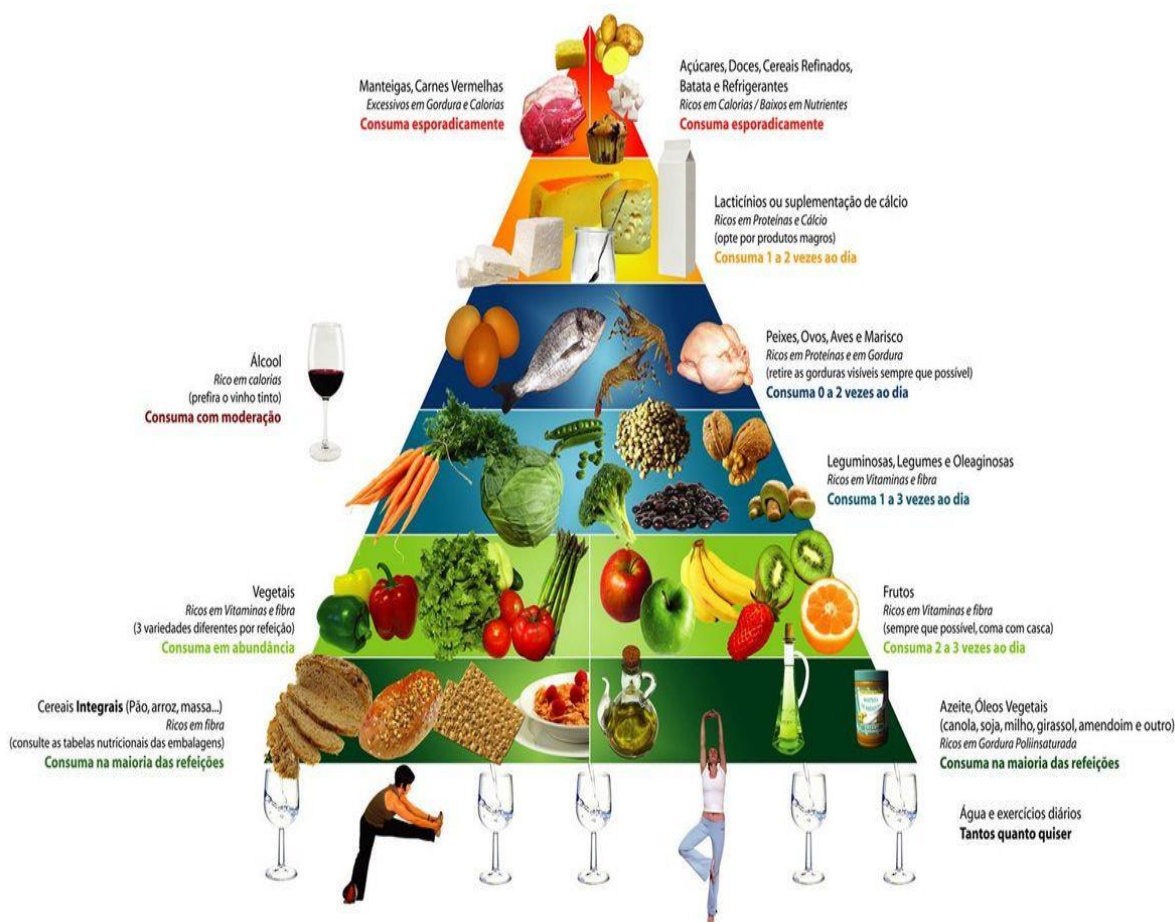
– **Laticínios:** são fontes preciosas de proteínas, vitaminas (A, complexo B e D) e sais minerais (sobretudo cálcio). Leite, queijo, iogurte e requeijão fazem parte deste grupo.

– **Carnes, pescado e ovos:** fornecem generosas quantidades de proteínas, vitaminas do complexo B e sais minerais (fósforo, ferro, iodo) ao organismo. São exemplos de elementos deste grupo o bife, a pescada, o frango, o polvo e os ovos.

– **Leguminosas:** são importantes fontes de glícidos, proteínas, fibras alimentares, vitaminas (B e C) e sais minerais (cálcio, fósforo e zinco). O feijão, a ervilha, a fava, o grão-de-bico, a lentilha e a soja pertencem a este grupo.



NOVA PIRÂMIDE ALIMENTAR o novo conceito de alimentação saudável (Walter C. Willett)



Podes consultar entre outros documentos
NOMEADAMENTE NO SITE DA DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE (Covid 19 e Alimentação)
o que se acede no link seguinte
<http://www.fao.org/3/a-ax433o.pdf>

Tarefa 3 e 4

AEA - ATIVIDADE FÍSICA EM CASA – Tarefas 3 e 4

Nesta fase aquilo que é pedido é uma ligeiríssima evolução do que consta nas tarefas anteriores.

Assim devem fazer em grupo:

1. um Plano de Atividade Física que corresponda às vossas necessidades (e às tuas, em especial).
2. um Plano Alimentar Saudável que decorra de um orçamento de vida conjunta.

As datas seguintes são iguais ao que constava no Documento Orientador inicial: Assim

O 2º Plano de Atividade Física relativo ao período de 18 a 29 de maio, deve ser entregue (via Teams tarefas) até às 23.59 h de dia 29 de Maio.

O Plano Alimentar e Orçamento de Grupo para o período de 1 a 26 de junho, deve ser entregue (via Teams tarefas) até às 23.59h de dia 5 de Junho.

Relativamente ao **Plano de Atividade Física (tarefa 3)** deverão fazer,

- a. **Proceder à avaliação da vossa Aptidão Física** com recursos aos **testes do Fit Escola** que utilizámos nas nossas aulas presenciais, para além do que já tinha sido pedido.

Aqui têm os links que indicam, o mais exato possível, como devem fazer e avaliar

Bateria de Testes: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeTestes.aspx>

Videos: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeMultimediaVideo.aspx>

Audio: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeMultimediaAudio.aspx>

Documentos: <https://fitescola.dge.mec.pt/HomeMultimediaTexto.aspx>

Valores de Referência: https://fitescola.dge.mec.pt/media/configuracoesDocs/1_doc_valores_referencia.pdf

Aqui têm tudo o que necessitam: O protocolo de realização de cada um dos testes; O ritmo (áudio) em que devem ser executados; A tabela com as marcas que definem o intervalo em que se devem situar.

Chamamos à atenção que é possível que não consigam realizar alguns dos testes. Por exemplo, o teste de flexibilidade designado por senta e alcança não se consegue realizar por não terem o material necessário e que, também a título de exemplo, o teste de resistência designado por teste dos bips ou vaivém, precisa que façam a marcação de um percurso próximo da vossa casa. Atenção, só realizarão este teste com a autorização do vosso encarregado de educação, dado que tem de ser feito no exterior.

- b. Incluir no final do Plano uma **Janela de reflexão individual** onde cada um de vocês faz um breve comentário ao que vos foi proposto nesta atividade enquanto estiveram em casa, aos resultados que conseguiram alcançar e dificuldades que sentiram e, por fim, se propunham alguma alteração.

Relativamente ao Plano Alimentar Saudável que decorre de um orçamento de vida conjunta (Tarefa 4) devem considerar as seguintes alterações:

- Um dos elementos que integra o grupo está temporariamente desempregado e um dos outros elementos foi aumentado em 300 euros.**
- Cada um dos elementos do grupo tem um novo problema individual** (de saúde ou outro) diferente para resolver, que surgiu entretanto, e que irá afetar o orçamento conjunto e nalguns casos o Plano Alimentar. É necessário orçamentá-lo, naturalmente.
- Incluir no final uma **Janela de reflexão individual** onde cada um de vocês faz um breve comentário ao que se alterou na vossa alimentação efetivamente enquanto estiveram em casa, e que dificuldades sentiram quanto ao equilíbrio calórico entre as necessidades e a alimentação que fizeram.

Apêndice 14- Avaliações do 2º Semestre

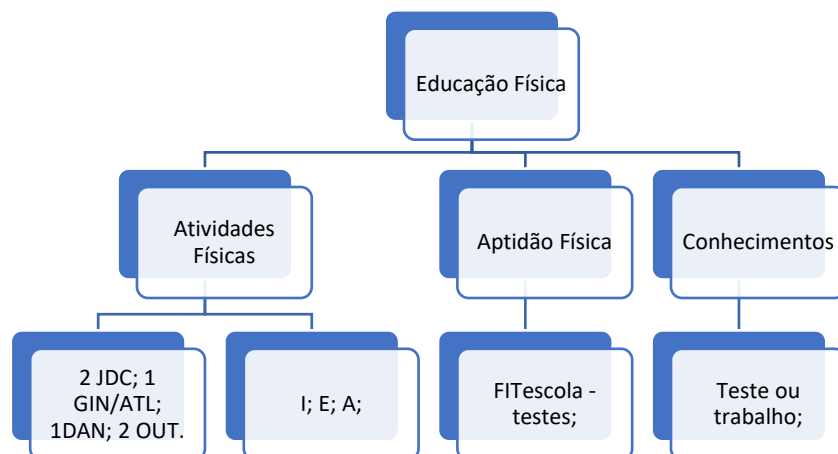
Nomes dos Alunos		AA	AC	CL	CZ	CT	DF	FA	FC	FAA	GR	GB	GP	JK	MC	PM	PP	RP	RC	RDC	RS	RM	SD	TM	TR	TG	VT
Atividades Físicas	Voleibol	I	E	I	I	E	I	E	E	I+	E	E	E	I+	I	E	I+	E	I	I	I	I	I	E	I	E	E
	Basquetebol	NI	I+	NI	NI	I+	NI	I	I+	I	I+	I+	I+	I	NI	E	I	I	I	NI	I	NI	NI	I	NI	I	I+
	Futebol	NI	I+	NI	NI	I	NI	E	I	NI	I+	I+	?	I+	NI	I	I	E	NI	NI	E	NI	NI	I	NI	E	E
	Andebol	I	E	I	I	I+	I	I	E	I	I+	E	?	I+	I	I+	I+	I+	I	I	I+	I	I	I+	I	I+	I+
	Ginástica	I+	E	I+	I+	E	E	E	E	I+	E	E	E	I+	E	E	I+	I+	E	I+	E	E	I+	I+	I+	I+	E
	Acrobática	E	I	I	I+	I	I+	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I+	I	I	I+	I	I	I	I	I
	Merengue	E	I+	I+	I+	I	I+	I+	I+	I	I	I+	I	I	I+	I	I	I	I+	I	I+	I+	I	I	I	I	I
	Rumba	E	I+	I+	I+	I	I+	I+	I+	I	I	I+	I	I	I+	I	I	I	I+	I	I+	I+	I	I	I+	I	I+
	Outras	I+	I	I	I	I+	I+	I	I+	I	I+	E	I	E	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	I+	I	I	I+
	Badminton	I+	I	I	I	I+	I+	I	I+	I	I+	E	I	E	I	I	I	I	I	I+	I	I	I	I+	I	I	I+
	Orientação	I	I+	I	I	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	?	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+	I+
Aptidão Física	Milha / Vai vem																										
	Abdominais																										
	Extensões																										
	Flex. Superior																										
	Flex. Inferior																										
Centro/Fora ZSA																											

Apêndice 15- Grelhas de observação

Andebol		INTRODUÇÃO (5X5)				ELEMENTAR (5X5)			
		Defesa	Ataque			Defesa	Ataque		
Dorsal	Nome	Estar entre o atacante e a baliza	Remata quando tem oportunidade	Recebe e enquadra-se, passa ou progride consoante a situação	Desmarca-se para o espaço vazio	Marcação com pressão ao adversário para dificultar a acção ofensiva	Desmarcação em função da baliza (ruptura / apoio) e/ou aclaramento	Recepção com enquadramento ofensivo: finta e penetração	Finalização intencional
	Ana Abreu								
	André Correia								
	Carolina Luz								
	Carolina Pereira								
	Claúdio Teixeira								
	Diana Figueiredo								
	Filipe Alonso								
	Filipe Costa								
	Francisco Albergaria								
	Gabriel Rodrigues								
	Guilherme Barradas								
	Guiherme Pereira								
	Johan Korsnes								
	Marta Carvalho								
	Pedro Milheiro								
	Pedro Pereira								
	Ricardo Pereira								
	Rita Cordeiro								
	Rodrigo de Castro								
	Rodrigo Santiago								
	Romana Manuel								
	Sona Dabó								
	Tiago Miranda								
	Tomas Rosario								
	Tomás Gregório								
	Victor Tigre								

Anexos

Anexo 1 - Avaliação em EF



Dep.Educação Física 2019-2020 (setembro)

Anexo 2 - Quadro de extensão curricular

1. ACTIVIDADES FÍSICAS DESPORTIVAS							2. ACTIVIDADES RÍTMICAS EXPRESSIVAS	3. JOGOS TRADICIONAIS E POPULARES	4. ACTIVIDADES EXPLORAÇÃO NATUREZA
JOGOS DESPORTIVOS COLECTIVOS	GINÁSTICA	ATLETISMO	RAQUETAS	COM-BATE	PATINA-GEM	NATA-ÇÃO			
Futebol	Solo	Corridas	Badminton	Luta	Patinagem Artística	Natação	Dança Moderna	Infantis	Orientação
Voleibol	Aparelhos	Saltos	Ténis	Judo	Hóquei		Danças Tradicionais Portuguesas	Outros	Montanhismo/ Escalada
Basquetebol	Ritmica	Lançamentos	Ténis de Mesa		Corridas		Danças Sociais		Vela,
Andebol	Acrobática						Aeróbica		Canoagem,
Corfebol									etc.
Râguebi									
Hóquei em campo									
Softbol/Basebol									
A. DESENVOLVIMENTO DAS CAPACIDADES MOTORAS CONDICIONAIS E COORDENATIVAS									
B. APRENDIZAGEM DOS PROCESSOS DE DESENVOLVIMENTO E MANUTENÇÃO DA CONDIÇÃO FÍSICA									
C. APRENDIZAGEM DOS CONHECIMENTOS RELATIVOS À INTERPRETAÇÃO E PARTICIPAÇÃO NAS ESTRUTURAS E FENÓMENOS SOCIAIS, EXTRA-ESCOLARES, NO SEIO DOS QUAIS SE REALIZAM AS ACTIVIDADES FÍSICAS									

Direção Geral da Educação, 2001

Anexo 3 - Mapa da rotação dos espaços

ROTAÇÃO DE ESPAÇOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA
2019 / 2020

		2ª feira		3ª feira		4ª feira		5ª feira		6ª feira	
		Turma	Espaco	Turma	Espaco	Turma	Espaco	Turma	Espaco	Turma	Espaco
8.15		9º 2	I E	DG+SI18	1 3 4 5	9º 1		11º CT1	1 3 4 5	10º CT1	1 3 5
		9º 4	E I	12º CSE	3 4 5 1			12º CSE	3 4 5 1	12º LH2	3 5 1
				8º 1	4 5 1 3			7º 4	4 5 1 3	9º 4	5 1 3
				8º 4	5 1 3 4			11º LH2	5 1 3 4		
8.55								CEA 9º4	Gin peq		
		9º 2	I E	DG+SI18	1 3 2 4 5	8º 2	I E	11º CT1	1 3 2 4 5	11º CSE	1 3 2 4 5
		9º 4	E I	12º CSE	3 2 4 5 1	9º 5	E I	10º CT1	3 2 4 5 1	10º CT1	3 2 4 5 1
				11º CT3	2 4 5 1 3			11º LH2	2 4 5 1 3	10º CT3	2 4 5 1 3
9.45								9º 3	4 5 1 3 2	12º LH2	4 5 1 3 2
				8º 1	4 5 1 3 2			10º LH2	5 1 3 2 4	8º 3	5 1 3 2 4
				8º 4	5 1 3 2 4						
10.05		8º 2	1 3 5	10º CT2	1 3 5	11º CT3	I E	11º CSE	1 3 5	10º CSE	1 3 4 5
		12º LH2	3 5 1	11º LH1	3 5 1	8º 5	E I	12º CT1	3 5 1	11º LH1	3 4 5 1
		9º 5	5 1 3	9º 3	5 1 3			10º LH1	5 1 3	SH+TAS17	4 5 1 3
										12º CT2	5 1 3 4
10.45											
		8º 2	1 3 5	9º 2	I E	11º CT3	1 3 5	11º CSE	1 3 5	10º CSE	1 3 4 5
		7º 3	3 5 1	9º 3	E I	SH+TAS17	3 5 1	12º CT1	3 5 1	11º LH1	3 4 5 1
		9º 5	5 1 3			8º 5	5 1 3	10º LH1	5 1 3	SH+TAS17	4 5 1 3
11.35				CEA 9º1	Gin peq			CEA 9º2	Gin peq	CEA 9º5	Gin peq
11.50		11º CT1	1 3 2 4 5	11º CT2	1 3 4 5	10º CT3	1 3 5	10º CSE	1 3 5	10º CT2	1 3 4 5
		9º 1	3 2 4 5 1	11º CT4	3 4 5 1	8º 1	3 5 1	11º CT4	3 5 1	7º 5	3 4 5 1
		7º 2	2 4 5 1 3	10º CT4	4 5 1 3	8º 3	5 1 3	7º 1	5 1 3	12º LH1	4 5 1 3
		8º 4	4 5 1 3 2	12º CT2	5 1 3 4					10º LH1	5 1 3 4
12.30		10º LH2	5 1 3 2 4								
		9º 1	1 3 4 5	11º LH2	I E	12º CT1	1 3 5	11º CT4		10º CT2	I E
		12º LH1	3 4 5 1	10º CT4	E I	10º CT3	3 5 1			12º LH1	E I
		8º 5	4 5 1 3			8º 3	5 1 3				
13.30		10º LH2	5 1 3 4							CEA 9º3	Gin peq
13.35		VOLEI Mascul		TIRO C/ ARCO		VOLEI Femin		VOLEI Femin		PATINAGEM	
				BASQUET		VOLEI Mascul				TIRO C/ ARCO	
										BASQUET	
										NATAÇÃO	
14.20		VOLEI Mascul		TIRO C/ ARCO				VOLEI Femin			
15.20		11º CT2	1 3 4 5	SH+TAS19				7º 5	I E	7º 3	
		10º CT4	3 4 5 1					7º 2	E I		
		7º 4	4 5 1 3								
		7º 1	5 1 3 4								
16.00											
		11º CT2	1 3 5	SH+TAS19				7º 5	I E	7º 3	
		7º 4	3 5 1					7º 2	E I		
		7º 1	5 1 3								
16.50											
17.05		DG+SI18									
17.50											

JOÃO

FERRO

ANA

NANI

GUSTAV

CARLOS

SUSANA

EDUARDA

CARMO

Em caso de chuva

3 e 4 profs

3 → 2

5 → 4

5 profs

3 → 1

5 → 4

Dep.EF 2019-2020 (setembro)

Anexo 4 - Critérios de Avaliação

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	
Aptidão Física	ZSAF 1 Aptidão Aeróbia + 1 Força + 1 Flexibilidade		
Conhecimentos	Domínio competente dos temas e dos critérios de avaliação		

Dep.EF 2019-2020 (setembro)

Anexo 5 -Programa de ginástica no AEA

Ano	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º
ginástica	Solo Aparelhos Rítmica		Solo Aparelhos	Acrobática Aparelhos			Solo ou Acrobática ou	

CRITÉRIOS:

- Aproximar o programa de escola do que está prescrito no **PNEF**, nas **Aprendizagens Essenciais de EF** e no **Perfil do Aluno** à saída do ensino básico e secundário.
- Permitir a extensão do currículo, numa lógica de articulação vertical.

Dep.EF 2019-2020 (setembro)

Anexo 6 - Programa de Dança

nível	9.º	10.º	11.º	12.º
I	Merengue Foxtrot Tradicional	Merengue Foxtrot Rumba	Merengue ou Rumba Valsa	Valsa Social à escolha
E	Foxtrot ou Salsa Tacão e bico	Foxtrot ou Rumba Salsa	Cha Cha Cha Salsa	Cha-cha-cha Salsa a pares

CRITÉRIOS:

- Aproximar o programa de escola do que está prescrito no **PNEF**, nas **Aprendizagens Essenciais de EF** e no **Perfil do Aluno** à saída do ensino básico e secundário.
- Em cada ano houve a preocupação de introduzir uma dança nova e aumentar o nível de complexidade numa dança já abordada, através da composição e análise da coreografia.

- No 3.º ciclo e no secundário, em anos consecutivos com a mesma dança social será exigida uma composição coreográfica.
- No 9.º ano faz-se a revisão das danças abordadas nos 2.º e 3.º ciclos.
- Dep.EF 2019-2020 (setembro)

Anexo 7 - Critérios de Avaliação na área das atividades físicas

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+ 1E	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	

Dep.EF 2019-2020 (outubro)

Anexo 8 -Dados do Fitescola ajustado

GIRLS idade	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR		
	IMC		perím. cintura	massa gorda	Vaivém	milha	abdom.	extens.	flexib.ombros
	kg/m²		Cm	%	Per	min	rep	rep	s/n
	>	<	<	<	≥	≤	≥	≥	≥
10	13.7	19.4	68.9	24.4	16	12.30	12	7	s – Contacto das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
11	14.1	20.3	70.8	25.8	20	12.00	15	7	
12	14.7	21.3	72.5	26.8	22	12.00	18	7	
13	15.2	22.3	74.2	27.8	25	11.30	18	7	
14	15.7	23.1	75.7	28.6	27	11.00	18	7	
15	16.0	23.8	76.8	29.2	29	10.30	18	7	
16	16.3	24.3	77.7	29.8	32	10.00	18	7	
17	16.4	24.6	78.5	30.5	35	10.00	18	7	
≥18	18.5	25.0	79.2	31.4	37	10.00	18	7	

BOYS idade	COMPOSIÇÃO CORPORAL				APTIDÃO AERÓBIA		APTIDÃO NEUROMUSCULAR			
	índice massa corporal		perím. cintura	massa gorda	Vaivém	milha	abdom.	extens.	senta e alcança	flexib. ombros
	kg/m²		Cm	%	Per	min	rep	rep	cm	s/n
	>	<	<	<	≥	≤	≥	≥	≥	≥
10	13.7	19.4	68.9	24.4	16	11.30	12	7	20.3	s – Contacto das pontas dos dedos atrás das costas em ambos os braços
11	14.1	20.3	70.8	25.8	20	11.00	15	8	20.3	
12	14.7	21.3	72.5	26.8	23	10.30	18	10	20.3	
13	15.2	22.3	74.2	27.8	28	10.00	21	12	20.3	
14	15.7	23.1	75.7	28.6	36	09.30	24	14	20.3	
15	16.0	23.8	76.8	29.2	42	09.00	24	16	20.3	
16	16.3	24.3	77.7	29.8	47	08.30	24	18	20.3	
17	16.4	24.6	78.5	30.5	50	08.30	24	18	20.3	
≥18	18.5	25.0	79.2	31.4	53	08.30	24	18	20.3	

Dep.EF 2019-2020 (setembro)

Anexo 9- Semanas do Ano Letivo Semestral

Semanas do Ano Letivo 2019/2020 - Semestral

Primeiro Semestre: 13/09/19 -> 31/01/20

Segundo Semestre: 10/02/20 -> 09/06/20

Carnaval: 24/02/20 -> 26/02/20

2

Nº	Data (segunda-feira)	Observações
01	09/09	Só um dia de aulas
02	16/09	
03	23/09	
04	30/09	
05	07/10	
06	14/10	
07	21/10	
08	28/10	Só quatro dias de aulas
09	04/11	
10	11/11	Só manhãs
11	18/11	
12	25/11	
13	02/12	
14	09/12	
15	16/12	
16	23/12	Pausa Natal - Zero dias
17	30/12	Pausa Natal - Zero dias
18	06/01	
19	13/01	
20	20/01	
21	27/01	
	03/02	Pausa Intersemestral
01	10/02	
02	17/02	
03	24/02	Pausa Carnaval - Só dois dias de aulas
04	02/03	
05	09/03	
06	16/03	
07	23/03	
08	30/03	Pausa Páscoa - Só três dias de aulas
09	06/04	Pausa Páscoa - Zero dias
10	13/04	
11	20/04	
12	27/04	Só quatro dias de aulas
13	04/05	
14	11/05	
15	18/05	
16	25/05	
17	01/06	
18	08/06	Só dois dias de aulas

Anexo 11- Critérios de avaliação JDC

Modalidade	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
Introdução	-Conhecimento das regras básicas; -Desmarcação à distância de passe; -Enquadramento após receção de bola; -Decidir quando rematar, progredir no campo ou passar e fazê-lo; -Armação do braço; -Rematar em salto; -Reconhecer-se como defesa, acompanhando o adversário.	-Conhecimento das regras básicas; -Desmarcação à distância de passe; -Enquadramento após receção de bola; -Decidir quando progredir no campo, passar ou, conforme a situação, lançar na passada ou parado e fazê-lo; -Participação no ressalto; -Reconhecer-se como defesa, acompanhando o adversário.	-Conhecimento das regras básicas; -Desmarcação à distância de passe; -Enquadramento após receção de bola; -Decidir quando rematar, progredir no campo ou passar e fazê-lo (tomada de decisão e remates oportunos); -Reconhecer-se como defesa, acompanhando o adversário.	-Serviço por baixo colocado; -Deslocamento para o ponto de queda da bola; -Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo; -Regras básicas (rotação, número de toques permitidos em cada lado do campo, transporte).
Elementar	-Conhecimento de regras mais avançadas. -Marcação de controlo e de vigilância; -Colaborar na circulação de bola e fazer circulação ofensiva; -Ultrapassar o defesa em 1x1 através exploração horizontal e vertical; -Rápida desmarcação após recuperação de bola.	-Conhecimento de regras mais avançadas; -Libertar do adversário direto; -Questão do passe e corte (se sabe executar); -Aclarar ao drible; -Reposição de posições; -Ressalto defensivo e ofensivo; -Marcação.	-Conhecimento de regras mais avançadas. -Mantém posse de bola com pressão; -Condução e remate com qualidade; -Desmarcações de rotura e apoio; -Aclarar posição do colega;	-Conhecimento de regras mais avançadas (toque na rede, violação da área adversária). -Serviço colocado, por cima ou por baixo (de difícil receção para o adversário); -Receção orientada; -Qualidade na distribuição; -Finalização em passe colocado ou remate em apoio;

Anexo 12- Indicadores de observação JDC

Modalidade	Andebol	Basquetebol	Futebol	Voleibol
Introdução	-Há progressão no campo; -Há muitos golos na sequência de remates em salto, marcados por vários alunos.	-Há progressão no campo; -Há muitos lançamentos na passada executados por vários alunos.	-Dispersão no campo (ausência de jogo anárquico); -Bola muito tempo dentro de campo; -Alguns remates.	-Bola muito tempo no ar (mínimo de 2 toques por equipa); -Maioria dos toques realizados com os dedos (gesto de passe).
Elementar	-Jogo com largura e profundidade; -Situações de 1x1 com fintas e remates em suspensão; -Observa-se um trapézio ofensivo com muita circulação de bola; -Contato físico.	-Na transição defesa-ataque, a bola é preferencialmente conduzida pelo corredor central; -Observam-se os 5 abertos; -Situações de 1x1; -Muitos movimentos ofensivos claros na direção do cesto; -Muita luta nos ressaltos; -Os defensores estão em permanente posição básica defensiva.	-Há muita posse de bola; -Qualidade no toque de bola; -Há largura e profundidade de jogo; -Muitos remates; -Posição do defesa sempre entre os adversários e baliza.	-Bola pouco tempo no ar (muitos pontos feitos por mérito de cada equipa); -Dinâmica de 3 toques: • 2º toque tradicionalmente na zona 3; • Finalização intencional. -Qualidade de serviço, passe e remate.

Anexo 13 -Critérios de outras matérias

Ginástica de Solo

NÍVEL INTRODUÇÃO

O aluno, combina as habilidades em sequências, realizando:

1. **Cambalhota à frente** no colchão, terminando a **pés juntos**, mantendo a direção durante o enrolamento.
2. **Cambalhota à frente num plano inclinado**, terminando com as **pernas afastadas e em extensão**.
3. **Cambalhota à retaguarda** com repulsão dos braços na parte final e **saída com as pernas afastadas e em extensão**.
4. **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final e **saída com os pés juntos** na direção do ponto de partida.
5. **Passagem por pino** partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.
6. **Subida para pino** apoiando as mãos no colchão e os pés num plano vertical, recuando as mãos e subindo gradualmente o apoio dos pés, aproximando-se da vertical (mantendo o olhar dirigido para as mãos), terminando em cambalhota à frente.
7. **Roda**, com apoio alternado das mãos **na cabeça do plinto** (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.
8. **Posições de flexibilidade** variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão; etc).

NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

- 1 - Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, garantindo condições de segurança pessoal e dos companheiros, e colabora na preparação, arrumação e preservação do material.
- 2 - **Elabora, realiza e aprecia uma sequência** de habilidades no solo (em colchões), que combine, com fluidez, destrezas gímnicas, de acordo com as exigências técnicas indicadas, designadamente:
 - 2.1 - **Cambalhota à frente**, terminando em **equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas**, com apoio das mãos no solo, respetivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a direção do ponto de partida.

2.2 - **Cambalhota à frente saltada**, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior.

2.3 - **Cambalhota à retaguarda**, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, **com as pernas unidas e estendidas**, na direção do ponto de partida.

2.4 - **Pino de braços**, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), **terminando em cambalhota à frente** com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

2.5 - **Roda**, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direção do ponto de partida.

2.6 - **Avião**, com o tronco paralelo ao solo e com os membros inferiores em extensão, mantendo o equilíbrio.

2.7 - **Posições de flexibilidade** à sua escolha, com acentuada amplitude (**ponte, espargata frontal e lateral, rã, etc.**).

2.8 - **Saltos, voltas e afundos** em várias direções, utilizados **como elementos de ligação**, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.

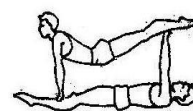
Ginástica Acrobática

NÍVEL INTRODUÇÃO

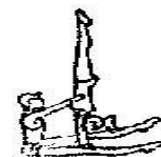
O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes do tipo simples ligados aos elementos a executar.
4. **Combina numa coreografia** (com música e sem exceder dois minutos), **a par**, utilizando diversas direções e sentidos, **afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas**, com os seguintes elementos técnicos:

4.1. **O base em posição de deitado dorsal** com os membros superiores em elevação, segura o **volante** pela parte anterior das suas pernas que, **em prancha facial**, apoia as mãos na parte anterior das pernas do base, mantendo o corpo em extensão.



4.2. **O base sentado**, com pernas afastadas e estendidas, **segura pelas ancas o volante que executa um pino**, com apoio das mãos entre as coxas do base, mantendo o alinhamento dos segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4.3. **O base com um joelho no chão e outra perna fletida** (planta do pé bem apoiada no solo e com os apoios colocados em triângulo), **suporta o volante que, de costas, sobe para a sua coxa e se equilibra num dos pés**. Utilizam a pega simples (de apoio), mantendo-se com o tronco direito e evitando afastamentos laterais dos braços. Desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



4.4. **Cambalhota à frente a dois (tank)**, iniciando o movimento com o volante a segurar os tornozelos do base, colocando de seguida a cabeça entre os pés do base que, segurando-o da mesma forma, executa a cambalhota, voltando à posição inicial. Movimento contínuo, harmonioso e controlado.

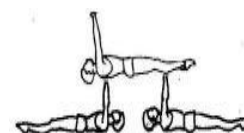


4.5. **Com o base de joelhos sentado sobre os pés, o volante faz um monte lateral com o primeiro apoio na face interna do terço superior da coxa do base (braço contrário à entrada, estendido na vertical) e realiza um equilíbrio de pé nos ombros do base**, que o segura pelas pernas, ao nível do terço superior dos gêmeos.



5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

5.1. **Dois bases em posição de deitado dorsal em oposição** e os membros superiores em elevação, com um dos bases a segurar o volante nas omoplatas e o outro a segurá-lo nos gêmeos, suportando assim o **volante que se encontra em prancha dorsal**, com o corpo em extensão.



5.2. **Dois bases, frente a frente, em posição de afundo** com um dos joelhos em contacto, segurando o **volante** nos gêmeos que **realiza um equilíbrio em pé nas coxas dos bases** junto aos seus joelhos.



5.3. **Dois bases, frente a frente, de joelhos sentados sobre os pés**, sustentam **o volante em pino sobre as suas coxas**, segurando-o pela bacia e auxiliando-o a manter o alinhamento dos seus segmentos. O desmonte deve ser controlado e com os braços em elevação superior.



5.4. **Dois bases, com pega de cotovelos**, suportam o **volante em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. **Após impulso dos bases, o volante efetua um voo, mantendo a posição**, para receção equilibrada nos braços dos bases.



NÍVEL ELEMENTAR

O aluno:

1. Coopera com os companheiros nas ajudas e correções que favoreçam a melhoria das suas prestações, preservando sempre as condições de segurança.
2. Compreende e desempenha corretamente as funções, quer como base quer como volante, na sincronização dos diversos elementos acrobáticos e coreográficos.
3. Conhece e efetua com correção técnica as pegas, os montes e desmontes ligados aos elementos acrobáticos a executar.
4. **A par**, combinam numa **coreografia musicada** (sem exceder dois minutos), utilizando diversas direções e sentidos, afundos, piruetas, rolamentos, passo-troca-passo, tesouras (saltos), posições de equilíbrio e outras destrezas gímnicas, com os seguintes elementos técnicos, marcando o início e o fim de cada elemento:

4.1. **Com o base em posição de deitado dorsal** com as pernas em extensão e perpendiculares ao solo, **o volante executa prancha facial** (com pega frontal), apoiado pela bacia nos pés do base. Mantém a posição, enquanto o base conserva as pernas perpendiculares ao solo.



4.2. **O base de pé com joelhos fletidos** (ligeiro desequilíbrio à retaguarda), suporta **o volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** com os segmentos do corpo alinhados. O volante equilibra-se de frente ou de costas para o base, que o segura pela pega de pulsos ou pelas coxas. Desmonte simples com braços em elevação superior.



4.3. **Com o base em pé, o volante realiza** a partir do monte lateral simples, **equilíbrio de pé nos seus ombros (“coluna”)**, mantendo o alinhamento do par. O base coloca-se com um pé ligeiramente à frente do outro e à largura dos ombros, segurando o volante pela porção superior dos gémeos. O desmonte é realizado em salto, após pega das mãos, para a frente do base.



4.4. **Com o base em posição de deitado dorsal, o volante** apoiado nas mãos do base (braços em extensão), **realiza um pino de ombros**, mantendo os braços estendidos e pernas alinhadas (com os braços do base).



4.5. **Com o base e o volante de pé**, de costas com costas, **o volante executa uma cambalhota à retaguarda nas costas do base** que o pega pelos pulsos. Receção equilibrada com braços em elevação superior, após apoiar as mãos no solo ou apenas os pés juntos ou destacados (abertura no tempo correto).

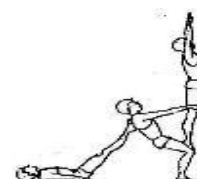


5. Em situação de *exercício em trios*, realizam os seguintes elementos técnicos com coordenação e fluidez:

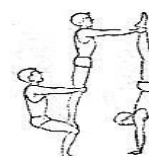
5.1. **Um base em posição de deitado dorsal** com os membros inferiores em elevação, **segurando o base intermédio**, ao nível das omoplatas, **que se encontra de costas para este, com os pés apoiados no chão e com a bacia elevada**, mantendo assim o corpo em extensão. Por sua vez **o volante executa prancha facial**, apoiado pela bacia nos pés do base e as mãos nas mãos do base intermédio.



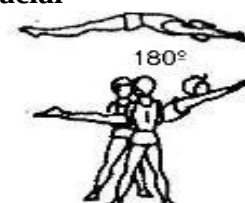
5.2. **Base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Este base é auxiliado por **um base intermédio que em posição de deitado dorsal**, com os membros superiores em elevação, **apoia o base colocando os pés na sua bacia**.



5.3. **O base em pé, suporta um volante que se equilibra de pé sobre as suas coxas** (de costas para ele). Por sua vez **o volante apoia o outro base, que executa o pino** à sua frente, segurando-o pelos tornozelos, ajudando-o a manter a sua posição.



5.4. **Dois bases**, com pega de cotovelos, suportam **o volante em prancha facial** que mantém a tonicidade necessária para evitar oscilações dos seus segmentos corporais. Após impulso dos bases, **o volante efetua um voo com meia volta**, para receção equilibrada nos braços dos bases em prancha dorsal.



Danças sociais

Nível Introdução:

-Dança a RUMBA QUADRADA, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica: Lento (1º e 2º tempos do compasso), Rápido (3º tempo do compasso), Rápido (4º tempo do compasso), realizando os seguintes passos/figuras:

- Passo básico em Posição Fechada, fazendo coincidir os passos em frente e atrás ao ritmo Lento, e os laterais (sem ultrapassar a largura dos ombros) e junção de apoios ao ritmo Rápido;
- Passos progressivos em Posição Fechada em frente sem volta ou virando progressivamente até $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda ou para a direita, mantendo a posição relativa com o par, que simultaneamente executa os passos progressivos atrás.
- Volta e Contravolta em Posição Aberta pega E-D, mantendo o elemento masculino a mesma frente enquanto o elemento feminino executa uma volta à direita seguida de uma volta à esquerda.

-Dança o CHÁ-CHÁ-CHÁ em Posições Abertas e em Posição Fechada sem contacto, iniciando no 1º tempo do compasso e respeitando a estrutura rítmica 1,2,3,4&1, fazendo coincidir respetivamente o 1 ao 1º tempo do compasso, o 2 ao 2º tempo, o 3 ao 3º e o 4 & a meio tempo cada do 4º tempo do compasso, mantendo o nível de execução e ajustando a posição relativa com o par, na realização dos seguintes passos/figuras:

- Time step em Posição Fechada sem contacto, sem oscilações verticais.
- Passo básico em Posição Fechada sem contacto, virando aproximadamente $\frac{1}{2}$ volta à esquerda no decorrer da figura.
- Volta por baixo do braço para a esquerda, em Posição Aberta, pega E-D, executando o elemento masculino meio passo básico sobrevirado para a sua direita e o elemento feminino uma volta completa à esquerda.

Nível Elementar

-Dança a VALSA LENTA (forma social) em Posição Fechada com contacto, mantendo o sentido de progressão da dança, na realização dos seguintes passos/figuras:

- Quarto de volta à direita, iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a direita e finaliza de costas e em diagonal para o “centro”.

- Quarto de volta à esquerda, iniciando de costas e em diagonal para o “centro” para o elemento masculino, que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a “parede mais próxima”.
- Passo de espera, iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, mantendo-se no mesmo lugar e repetindo enquanto necessário de forma a evitar colisões com outros pares.
- Passo de canto/Box turn, iniciando de frente e em diagonal para a “parede mais próxima” para o elemento masculino, que vira $\frac{1}{4}$ de volta para a esquerda e finaliza de frente e em diagonal para a nova “parede mais próxima”.

- Dança a SALSA (progressões), em situação de Line Dance, com a organização espacial definida, ou em situação de dança a pares, fazendo coincidir os passos aos 1º, 2º e 3º tempos do compasso e o Tap ao 4º tempo do compasso, com o ritmo 1,2,3, Tap, realizando sequências de três passos e um Tap, que combinem:

- Passos no lugar e progredindo à frente e atrás;
- Passos laterais à direita e à esquerda alternados com junção de apoios;
- Passos cruzados pela frente ou por trás;
- Passos atrás ou à frente alternados com transferências de peso do outro apoio no lugar e junção de apoios;
- Voltas à direita e à esquerda.

Badminton

Nível Introdução

-Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas, e tratando com igual cordialidade e respeito os parceiros e os adversários.

-Conhece o objetivo do jogo, a sua regulamentação básica e a pontuação do jogo de singulares, identifica e interpreta as condições que justificam a utilização diferenciada dos seguintes tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.

-Coopera com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão:

- Mantém uma posição base com os joelhos ligeiramente fletidos e com a perna direita avançada, regressando à posição inicial após cada batimento, em condições favoráveis à execução de novo batimento.
- Desloca-se com oportunidade, para conseguir o posicionamento correto dos apoios e uma atitude corporal que favoreçam o batimento equilibrado e com amplitude de movimento, antecipando-se à queda do volante.
- Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajetória do volante.

Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando corretamente, os seguintes tipos de batimentos:

- Clear - na devolução do volante com trajetória alta - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.
- Lob - na devolução do volante com trajetória abaixo da cintura - batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raqueta (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raqueta (de esquerda ou de direita).
- Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.

Nível Elementar

-Coopera com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do companheiro, admitindo as indicações que lhe dirigem, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria.

-Conhece o objetivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas, adequando as suas ações a esse conhecimento.

-Em situação de jogo singulares, num campo de Badminton, desloca-se e posiciona-se corretamente, para devolver o volante (evitando que este caia no chão), utilizando diferentes tipos de batimentos:

- Serviço, curto e comprido (na área de serviço e na diagonal), tanto para o lado esquerdo como para o direito, colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
- Em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco.

- Em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegadas de raquete (de esquerda ou de direita).

Em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede.

- Em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a "cabeça" da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

–Em situação de exercício, num campo de Badminton, remata na sequência do serviço alto do companheiro, batendo o volante acima da cabeça e à frente do corpo com rotação do tronco, após "armar" o braço atrás, num movimento contínuo e amplo, imprimindo-lhe uma trajetória descendente e rápida.

Orientação

Nível Introdução

-Coopera com os companheiros, de forma a contribuir para o êxito na realização de percursos de orientação, respeitando as regras estabelecidas de participação, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

-Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo corretamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga.

- Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc.
- Orienta o mapa corretamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar.
- Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.
- Identifica, após orientação do mapa, a melhor opção de percurso para atingir os postos de passagem e utiliza-a para cumprir o percurso o mais rapidamente possível.

-Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido corretamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar corretamente direções e distâncias.

Nível Elementar

-Coopera com o parceiro, de forma a contribuir para o êxito, na realização de um percurso de orientação, admitindo as suas falhas e sugerindo indicações, respeitando as regras de participação estabelecidas, de segurança e de preservação do equilíbrio ecológico.

-Realiza um percurso fora da escola, em pares, o mais rápido possível, e com o cartão de controlo preenchido corretamente, segundo um mapa de escala adequada (até 1:5000), com ajuda de uma bússola, durante o qual doseia o esforço para resistir à fadiga:

- Orienta o mapa corretamente, segundo o norte magnético e ou outros pontos de referência, com auxílio de uma bússola;
- Identifica as características do percurso, interpretando, no terreno, os principais desníveis representados na simbologia gráfica da altimetria e as informações fornecidas pela simbologia da planimetria, hidrografia e vegetação.
- Calcula distâncias de acordo com a escala inscrita no mapa, de modo a avaliá-las no terreno, por aferição do seu passo ou ritmo de corrida;
- Em percurso de opção múltipla, seleciona o trajeto, considerando os custos em tempo e esforço, para atingir o ponto de controlo, passando pelos pontos intermédios, determinados na sua opção.

Direção Geral da Educação, 2001

Anexo 14 - Seminário

Dados das diversas turmas

10º CT1

Nome	Idade	Vai-ven	Milha	Resistência	Extensão de braços	Abdominais	Impulsão horizontal	Flexibilidade de ombros	Flexibilidade de membros inferiores	Flexibilidade	Peso	Altura	IMC
Ana Abreu	16				20	35	SS				49	1,63	18,4425458
André Correia	15	59	07:56		15	70	SS	30/30			94	1,88	26,454278
Carolina Luz	15	15	13:20		8	27	SS	23/24			77	1,63	28,9811434
Carolina Zara	15	29			18	31	SS				52	1,58	20,8299952
Claúdio Teixeira	15	75	07:00		24	59	SS	14/17			60	1,68	21,2585034
Diana Figueiredo	18	42			11	29	SS				43	1,6	16,796875
Filipe Alonso	15	71	07:10		29	68	SS	02/07/			53	1,72	17,9150892
Filipe Costa	15	62	07:33		20	80	NS	07/05/			66	1,82	19,9251298
Francisco Albergaria	16	34	08:52		17	34	SS				54	1,65	19,8347107
Gabriel Rodrigues	15	55	08:07		12	47	SS	0/1			62	1,79	19,3502075
Guilherme Barradas	15	45	09:30		21	51	SS	/10/15			67	1,66	24,314124
Guiherme Pereira	18		08:50					18/22					
Johan Korsnes	15	53	07:40		15	54	SS	2/4/			43	1,69	15,0554953
Marta Carvalho	15	24	11:45				SS	18/20			62	1,64	23,0517549
Pedro Milheiro	15	59	07:35		20	80	SS	14/13			57	1,73	19,0450733
Pedro Pereira	15	40	08:20		6	57	SS	6/5/			73	1,8	22,5308642
Ricardo Pereira	15	55	07:00		6	70	NS	8/9/			53	1,74	17,505615
Rita Cordeiro	15	25	11:20		18	43	SS				47	1,61	18,1320165
Rodrigo de Castro	15	33	11:00		8	50	SS	/10/13			57	1,8	17,4382716
Rodrigo Santiago	15	90	07:02		26	56	NS	17/15			37	1,56	15,2038133
Romana Manuel	15	32	10:50		15	44	SS	22/24			48	1,6	18,75
Sona Dabó	18	13	11:40				SS				61	1,6	23,828125
Tiago Miranda	15	45	09:43		18	55	SS	15/19			75	1,78	23,6712536
Tomas Rosario	15	25	11:00		16	49	NN				82	1,68	29,053288
Tomás Gregório	15	89	07:15		13	80	SS	15/12/			64	1,77	20,4283571
Victor Tigre	15	90	06:50		38	80	SS	20/20			51	1,68	18,0697279

10º CT2

Nº	Nome / Aula	Idade	Vaivém			Extensão Braços			Força Abdominal			Flexibilidade ombros (D/E)			Flexibilidade pernas (D/E)			Impulsão horizontal (D/E)		
			Realizado	Ideal	Balanço	Realizado	Ideal	Balanço	Realizado	Ideal	Balanço	Realizado	Ideal	Balanço	Realizado	Ideal	Balanço	Realizado	Ideal	Balanço
1	Beatriz Teixeira	14	30	29	1	11	7	4	61	18	43	A/A	A/A		27/24			1,67		
2	Beatriz Cruz	15		29	-29	8	7	1	40	18	22	A/A	A/A		28/26			1,1		
3	Carolina Figueiredo	15	40	29	11	13	7	6	48	18	30	A/A	A/A		30/29			1,49		
4	Catarina Costa	15	31	29	2	18	7	11	47	18	29	A/A	A/A		25/23			1,1		
5	David Patinha	15	64	42	22			0	24		24	A/A	A/A							
6	Francisco Strous																			
7	Gonçalo Francisco	15	82	42	40	25	16	9	57	24	33	A/A	A/A		18/17			1,72		
8	Henrique Robalo	18	72	53	19	20	18	2	63	24	39	A/A	A/A		32/34			2,09		
9	Jennifer Lima	15	23	29	-6	13	7	6	35	18	17	A/A	A/A		28/27			1,24		
10	João Anselmo	15	71	0	71	38	16	22	63	24	39	A/A	A/A		19/20			2		
11	Juliano Carvalho	15	91	42	49	25	16	9	63	24	39	A/A	A/A		27/28			2		
12	Leonor Fonseca	15	30	29	1	12	7	5	34	18	16	A/A	A/A		22/20			1		
13	Luciana Lamelas	15	36	29	7	12	7	5	55	18	37	A/A	A/A		24/22			1,4		
14	Manuel Dionísio	17	22	50	-28	10		10	24	24	0	A/NA	A/A		18/15			1,5		
15	Maria Carichas	15	36	29	7	20	7	13	30	18	12	A/A	A/A							
16	Miguel Anselmo	15	52	42	10	25	16	9	38	24	14	A/A	A/A		25/24			2,09		
17	Miguel Ribeiro	15	62	42	20	21	16	5	63	24	39	A/A	A/A		10/16			2,20		
18	Pedro Franco	15	26	42	-16	16	16	0	51	24	27	A/A	A/A		22/16			1,32		
19	Rafael Galato	16	27	47	-20		16	-18		24	24	A/A	A/A		15/15			1,6		
20	Ricardo Fernandes	15	42	42	0	16	16	0	50	24	26	A/A	A/A		15/18			1,8		
22	Sofia Nunes	14	26	29	-3	15	7	8	36	18	18	A/A	A/A		16/19			1		
23	Tiago Maia	15	60	42	18	16	16	0	42	24	18	A/A	A/A		13/2			1,80		
24	Vasco Barroso	14/15	76	42	34	16	14	2	51	24	27	A/A	A/A		18/17			2,02		
25	Vera Charnua	15	36	29	7	7	7	0	41	18	23	A/A	A/A		18/14			1,7		

10ºCT3

		vaivém		milha		abdom.		extens.		veloc. 40m		sentar e alcançar		flexib. ombros	
		per	1º sem / 2º sem	min	1º sem / 2º sem	rep	1º sem / 2º sem	rep	1º sem / 2º sem	seg	1º sem	cm	1º sem	s/n	1º sem
ALEXANDRE	32			8.56"				18						S	
ANA CASTANHAS	32							16						S	
ANA PIRES	32							12						S	
BEATRIZ	41							8						S	
BRUNA	NF			Atestado médico				5						NF	
CAROLINA	26							7						S	
CATARINA	50							34						S	
DANIELA	23			11.10"				14						S/N	
DAVID	63							18						S	
EMANUEL	NF			11				NF						NF	
FILIPE	52							18						S	
GIOVANA	17			12				8						S	
GONÇALO	61							18						S	
JOANA	17			Desistiu				NF						S/N	
MARIA LEONOR	24							7						S	
NAZARIO	66							NF						S	
RAM	62							NF						S	
RODRIGO	61							18						S	
SARA	24			9.40"				7						S	
SOFIA	21			11.10"				NF						S	
TIAGO LOPES	40			7.58"				22						S	
TIAGO MARANHÃO	39			9.56"				18						S	
TIAGO TAVARES	34			8				12						S	
TOMÁS	65							NF						S	
WARLEY	NF			9.08"				NF						NF	

Anexo 15 – Desporto Escolar Critérios e Indicadores Voleibol

Nível Elementar

O aluno:

1 - Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: a) dois toques, b) transporte, c) violações da rede e da linha divisória, d) formas de jogar a bola, e) número de toques consecutivos por equipa, f) bola fora, g) faltas no serviço, h) rotação ao serviço e i) sistema de pontuação, adequando a sua acção a esse conhecimento.

4 - Em situação de jogo 4 x 4 num campo reduzido (4,5 m x 9 m), com a rede aproximadamente a 2 m de altura:

4.1 - Serve por baixo, colocando a bola numa zona de difícil recepção.

4.2 - Recebe o serviço em manchete ou com as duas mãos por cima (de acordo com a trajectória da bola), posicionando-se correcta e oportunamente para direccionar a bola para cima e para a frente por forma a dar continuidade às acções da sua equipa.

4.3 - Na sequência da recepção do serviço, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola a um companheiro em condições de este dar continuidade às acções ofensivas, ou receber/enviar a bola em passe colocado para o campo contrário (se tem condições favoráveis).

4.4 - Ao passe (segundo toque) de um companheiro, posiciona-se para finalizar o ataque, executando com oportunidade e correcção um passe colocado (para um espaço vazio) que, de preferência, dificulte a acção dos adversários.

4.5 - Na defesa, e se é o jogador mais próximo da zona da queda da bola, posiciona-se para, de acordo com a sua trajectória, executar um passe alto ou manchete, favorecendo a continuidade das acções da sua equipa.

5 - Em situação de exercício a uma distância de 4,5 m a 9 m da rede (2,10 m/2,15 m de altura), no campo de Voleibol, serve por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio campo oposto.

6 - Realiza com correcção e oportunidade, no jogo e em exercícios critério, as técnicas de a) passe alto de frente, b) manchete, c) serviço por baixo e, em exercício critério, o padrão global do d) serviço por cima (tipo ténis).

Nível Avançado

O aluno:

1- Coopera com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as acções favoráveis à vantagem da sua equipa, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas. Analisa a sua prestação e a dos companheiros, dando indicações e sugestões que favoreçam a sua melhoria.

2-Aceita as decisões da arbitragem, identificando os respectivos sinais, e trata com igual cordialidade e respeito os colegas de equipa e os adversários.

3-Adequa a sua actuação, quer como jogador quer como árbitro, ao objectivo do jogo, à função e modo de execução das acções técnico-táticas e às regras do jogo.

4-Em situação de jogo formal 6 x 6, colabora com os companheiros na organização colectiva da sua equipa para a recepção do serviço, em W, (4:0:2), para defesa ao ataque adversário (em 3:1:2) e para protecção ao ataque da sua equipa em duas linhas (6 avançado), cumprindo as exigências técnicas referidas no programa anterior, e ainda os seguintes objectivos:

4.1-Serve por baixo ou por cima (tipo ténis), colocando a bola no meio-campo oposto em condições de difícil recepção.

4.2-Avisa os companheiros e posiciona-se para receber o serviço em manchete ou por cima, enviando a bola para o jogador passador de modo a que este possa escolher e realizar a acção que garanta ofensividade à sua equipa.

4.3-Como passador, posiciona-se correcta e oportunamente para passar a bola um companheiro à sua escolha (em posição mais vantajosa, de acordo com o posicionamento da outra equipa) e de modo a facilitar-lhe a finalização, ou finalizar em remate, passe colocado ou amorti, se tem condições vantajosas (surpresa ou desequilíbrio da outra equipa).

4.4-Quando a bola lhe é dirigida em condições favoráveis à finalização (ou que a exijam), remata, faz amorti ou passe colocado, de acordo com o posicionamento da outra equipa e a trajectória da bola, colocando a bola num espaço vazio.

4.5-Ao remate da sua equipa, colaborando com os companheiros, avança no

terreno assumindo uma atitude e posição apropriadas à protecção do ataque.

4.6-Ao ataque da equipa adversária (em remate), se se encontra na posição de passador ou mais próximo da zona onde se efectua o remate, participa na execução do bloco (a dois), coordenando o tempo de salto com o companheiro e com o tempo de remate do adversário, procurando impedir que a bola transponha a rede.

4.7-Ao bloco da sua equipa, desloca-se em atitude defensiva (jogador da posição 6), protegendo a acção dos companheiros. Se não é responsável directo pela protecção do bloco, desloca-se mantendo uma atitude defensiva e cooperando com os companheiros na protecção ao bloco.

5 - Realiza com correcção e oportunidade no jogo e em exercícios-critério as técnicas: a) serviço por baixo e b) serviço por cima, c) passe de frente e d) passe de costas alto, e) passe lateral, f) passe em suspensão, g) remate, h) manchete para defesa alta e baixa, i) bloco, j) deslocamentos e l) posição ofensiva básica e m) posição defensiva básica e os padrões globais das acções n) mergulhos e o) enrolamentos.