

FRANCISCO MARIA BAPTISTA DE CARVALHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA PEDRO ALEXANDRINO**

Orientador de Universidade: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Coorientador: Professor Luís António Fernandes Bom

Orientador de Escola: Professor João Calca

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

FRANCISCO MARIA BAPTISTA DE CARVALHO

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
SECUNDÁRIA PEDRO ALEXANDRINO**

Relatório apresentado na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, com o despacho de nomeação de júri n.º 157/2019, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Paulo Jorge Rodrigues Cunha;

Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques;

Orientador: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos;

Vogal: Professor Luís António Fernandes Bom;

destinado à obtenção do grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2019

*“O homem não é nada além daquilo que a
educação faz dele.”*

(Immanuel Kant)

Agradecimentos

Em primeiro lugar, agradeço à minha família que sempre me ajudou a ultrapassar todas as dificuldades, transmitiu-me os valores para ser a pessoa que sou hoje e deu-me as melhores condições para atingir os meus objetivos.

Agradeço também ao meu amigo e colega de estágio, Patrick Gonzalez, todos os momentos e aprendizagens que partilhámos juntos. Obrigado por toda a ajuda.

Também ao meu orientador de escola, professor João Calca, por toda a disponibilidade, paciência e confiança demonstrada desde o início até ao fim do ano letivo, proporcionando os melhores *feedbacks* para a minha ação, de modo a evoluir dia após dia.

Ao professor Luís Bom, coorientador, por todas as reuniões que tivemos, por todos os conselhos que me deu, levando a uma reflexão e consequentes mudanças na minha prática pedagógica. Foram, sem dúvida, momento fulcrais neste processo.

Agradeço também ao professor Rui Elisiário, responsável pelo Núcleo de Desporto Escolar de Voleibol, que me deu toda a confiança para tomar decisões durante os treinos e torneios. Também por todos os momentos de aprendizagem que me proporcionou, sendo fundamentais para aplicar nas minhas aulas de Educação Física.

Ainda agradeço a todo o grupo de Educação Física e à direção da Escola Secundária Pedro Alexandrino pela forma como me receberam, deixando-me sempre à vontade para qualquer momento de ajuda.

À professora Arlete Teixeira, no trabalho conjunto na Direção de Turma, todo o esforço, paciência e disponibilidade tanto nos bons como nos maus momentos.

A todo o pessoal não docente, nomeadamente à Dona Céu e à Dona Natividade, toda a ajuda prestada no pavilhão gimnodesportivo.

Por último, mas não menos importante, aos meus alunos do 8.º3.^a e do Núcleo de Desporto Escolar de Voleibol, por todos os momentos que partilhámos, por todas as dificuldades que me proporcionaram, que contribuíram para o meu desenvolvimento a nível profissional e pessoal.

Resumo

Este relatório de estágio pedagógico em Educação Física tem como objetivos a descrição e análise crítica fundamentada de um ano letivo como professor de Educação Física.

Este estágio está dividido em 4 áreas, são elas: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminários Científico-Pedagógicos.

A estrutura deste relatório é: Introdução; Lecionação; Direção de Turma; Desporto Escolar; Seminários Científico-Pedagógicos, Conclusão, Referências Bibliográficas, Apêndices e Anexos.

Ao longo do documento apresento a ação e a reflexão crítica dos processos inerentes ao desempenho da função de professor estagiário, nos quais aplico as aprendizagens adquiridas nos 3 anos da licenciatura em Educação Física e Desporto Escolar e do 1.º ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Este estágio foi feito na Escola Secundária Pedro Alexandrino, que faz parte do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino, na Póvoa de Santo Adrião, durante o ano letivo 2017-2018.

Com este estágio, vejo que a motivação e a experiência de cada aluno influencia as matérias lecionadas na aula, sendo que a participação é mais ativa quando existe mais interesse por matéria do seu agrado. Verificou-se uma escassez de momentos propícios à interdisciplinaridade. Neste sentido, torna-se fundamental uma reformulação para que os professores trabalhem mais em conjunto e que os únicos momentos de interdisciplinaridade não sejam as reuniões de conselho de turma.

Palavras-chave: aluno, professor, educação física, escola

Abstract

This report of the Pedagogical Stage in Physical Education has as objectives the description and critical analysis based on a one-year internship as a Physical Education teacher.

This stage is divided into 4 areas: lecture, class direction, school sports and scientific-pedagogical seminars.

The structure of this report is: Introduction; Teaching; Class Direction; School Sports; Scientific-Pedagogical Seminars and Conclusion.

Throughout the document I present the action and critical reflection of the processes inherent to the performance of the trainee teacher function, in which I apply the learning acquired in the 3 years of the degree in Physical Education and Sports School and the 1st year of the Master in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education. This stage was made at the Pedro Alexandrino Secondary School, which is part of the Pedro Alexandrino School Grouping, in Póvoa de Santo Adrião, during the 2017-2018 school year.

With this stage, I see that the motivation and the experience of each student influences the subjects taught in the class, and the participation is more active when there is more interest in the subject of your liking. There was a shortage of moments conducive to interdisciplinarity. In this sense, a reformulation is essential so that the teachers work more together and that the only moments of interdisciplinarity are not the meeting of class council.

Keywords: student, teacher, physical education, school

Abreviaturas

AGIC – Avaliação, Gestão, Instrução e Clima;
AF – Atividade Física;
CT – Conselho de Turma;
DT – Diretor/a de Turma;
EAD – Educação à Distância;
EE – Encarregado/s de
Educação; EF – Educação Física;
ESPA – Escola Secundária Pedro Alexandrino;
GEF – Grupo de Educação Física;
JDC – Jogos Desportivos Coletivos;
MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário;
NEE – Necessidades Educativas Especiais;
PAA – Plano Anual de Atividades;
PAT – Plano Anual de Turma;
PI – Plano Individual;
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física;
PTI – Professor a Tempo Inteiro;
UC – Unidade Curricular;
ULHT – Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias;
ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física.

Índice Geral

INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO 1 – LECIONAÇÃO.....	22
1.1. Introdução	23
1.2. Caracterização	24
1.2.1. Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física	24
1.2.2. Gestão dos Espaços	26
1.2.3. Avaliação em Educação Física.....	27
1.2.3.1. Atividades Físicas.....	29
1.2.3.2. Aptidão Física	31
1.2.3.3. Conhecimentos.....	33
1.2.4. Formação de Grupos.....	34
1.3. 1.ª Etapa	36
1.3.1. Criação de Rotinas nas Aulas.....	42
1.4. 2.ª Etapa	43
1.5. 3.ª Etapa	45
1.6. 4.ª Etapa	47
1.7. Reflexão sobre as matérias	48
1.7.1. Jogos Desportivos Coletivos	48
1.7.2. Badminton	51
1.7.3. Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática	52
1.7.4. Dança.....	53
1.7.5. Atletismo	53
1.7.6. Orientação.....	54
1.8. Grau de Consecução dos Objetivos	54
1.9. Protocolo AGIC	56
1.9.1. Avaliação.....	56
1.9.2. Gestão	57
1.9.3. Instrução	58
1.9.4. Clima.....	58
1.10. Professor a Tempo Inteiro	59
1.11. Balanço do Ano Letivo.....	61
CAPÍTULO 2 – DIREÇÃO DE TURMA	64
2.1. Introdução	65

2.2.	Objetivos	66
2.3.	Balanço do Ano Letivo.....	67
2.3.1.	Balanço das Disciplinas.....	67
2.3.2.	Contributo dos Planos Individuais.....	69
2.3.3.	Comportamento Global da Turma.....	70
2.3.3.1.	Indisciplina nas Aulas de Matemática	70
2.3.4.	Saída de Campo	71
2.3.4.1.	1. ^a Etapa – Objetivos	72
2.3.4.2.	2. ^a Etapa – Preparação.....	73
2.3.4.3.	3. ^a Etapa – Realização	74
2.3.4.4.	4. ^a Etapa – Balanço	75
2.3.5.	Aproveitamento Global da Turma.....	75
2.3.6.	Reflexão	76
2.3.6.1.	1. ^o Período.....	76
2.3.6.2.	2. ^o Período.....	77
2.3.6.3.	3. ^o Período.....	79
CAPÍTULO 3 – DESPORTO ESCOLAR		81
3.1.	Introdução	82
3.2.	Avaliação Inicial.....	83
3.3.	Formação de Grupos.....	86
3.4.	Objetivos	86
3.5.	Balanço do Ano Letivo.....	87
3.5.1.	Atividades Internas.....	87
3.5.2.	Núcleo de Desporto Escolar de Voleibol.....	89
3.5.2.1.	Atividades Externas	90
3.5.3.	Participação.....	92
3.6.	Reflexão	92
3.6.1.	1. ^a Etapa.....	92
3.6.2.	2. ^a Etapa.....	93
3.6.3.	3. ^a Etapa.....	94
3.6.4.	4. ^a Etapa.....	94
CAPÍTULO 4 – SEMINÁRIOS CIENTÍFICO-PEDAGÓGICOS		96
4.1.	Introdução	97
4.2.	Grau de Consecução dos Objetivos	97
4.3.	Divulgação dos Seminários Científico-Pedagógicos	98
4.4.	Balanço do Ano Letivo.....	98
4.4.1.	1. ^o Seminário Grupo de Educação Física	98

4.4.2. 2.º Seminário Grupo de Educação Física	101
CONCLUSÃO	105
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	112

Índice de Quadros

Quadro 1 – Critérios de Avaliação e Áreas de Intervenção do Programa de Estágio ...	16
Quadro 2 - Horário Semanal do Professor Estagiário Francisco Carvalho	17
Quadro 3 - Caracterização do Grupo de Educação Física.....	18
Quadro 4 - Plano Anual de Estágio por Áreas.....	20
Quadro 5 - <i>Roulement</i> da Escola Secundária Pedro Alexandrino	26
Quadro 6 - Critérios de Avaliação da Área do Trabalho de Aula.....	29
Quadro 7 - Avaliação da Área das Atividades Físicas	30
Quadro 8 - Avaliação da Área da Aptidão Física.....	32
Quadro 9 - Formação de Grupos da 1. ^a Etapa	34
Quadro 10 - Formação de Grupos da 2. ^a Etapa	35
Quadro 11 - Formação de Grupos da 3. ^a e 4. ^a Etapas	35
Quadro 12 - Plano Anual de Lecionação por Etapas.....	41
Quadro 13- Caracterização dos Alunos no Final da 2. ^a Etapa.....	45
Quadro 14 - Quadro Competitivo do Torneio Intra-Turma do 8.º3. ^a	46
Quadro 15 - Caracterização dos Alunos no Final da 3. ^a Etapa.....	47
Quadro 16 - Caracterização dos Alunos no Final da 4. ^a Etapa.....	48
Quadro 17 - Horário do 1.º PTI	59
Quadro 18 - Horário do 2.º PTI	60
Quadro 19 – Alunos Propostos para Apoio na Reunião de Conselho de Turma Final do 1.º Período.....	68
Quadro 20 – Alunos Propostos para Apoio na Reunião de Conselho de Turma Final do 2.º Período.....	69
Quadro 21 – Programa da Saída de Campo	74
Quadro 22 – Balanço da Reunião de Conselho de Turma Final do 1.º Período.....	76
Quadro 23 – Balanço da Reunião de Conselho de Turma Final do 2.º Período.....	78
Quadro 24 – Balanço da Reunião de Conselho de Turma Final do 3.º Período.....	79
Quadro 25 – Plano Anual do Desporto Escolar de Voleibol.....	84
Quadro 26 – Resultados dos Torneios.....	90
Quadro 27 – Vantagens e Desvantagens do Moodle	103

Índice de Episódios Críticos

Episódio Crítico N.º 1: Gestão da aula na avaliação inicial	37
Episódio Crítico N.º 2: Confronto entre alunos no Corfebol.....	38
Episódio Crítico N.º 3: Comentário depreciativo entre alunos no Basquetebol	39
Episódio Crítico N.º 4: Alunos com perceção errada das suas capacidades	39
Episódio Crítico N.º 5: Pontualidade das alunas	54
Episódio Crítico N.º 6: Aluno N.º 17	55
Episódio Crítico N.º 7: Proposta do Português Língua Não-Materna.....	79
Episódio Crítico N.º 8: Aluno com autismo no Desporto Escolar de Voleibol	89

INTRODUÇÃO

Este relatório está integrado na Unidade Curricular (UC) de Estágio Pedagógico no ano de 2017-2018, do 2.º ano do mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS), da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). Estagiei na Escola Secundária Pedro Alexandrino (ESPA), situada na Póvoa de Santo Adrião.

A ESPA é a sede do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino, que engloba cinco escolas, são elas: Escola Básica 1/Jardim de Infância Olival Basto, Escola Básica 1/Jardim de Infância Quinta de São José, Escola Básica Barbosa do Bocage, Escola Básica Carlos Paredes e ESPA. Como podemos ver, este agrupamento abrange muitos anos de escolaridade, desde o jardim-de-infância até ao 12.º. Na periferia da escola existem alguns bairros sociais, mas que não causam problemas. Antes de escolher a minha escola de estágio, já tinha falado com alguns estagiários que me deram boas referências, a todos os níveis, da ESPA. Por isso, considero que foi uma escolha acertada.

É da responsabilidade do grupo de Educação Física (GEF) organizar, ao longo do ano letivo, atividades desportivas, nomeadamente o Corta-Mato e Mega-Sprint, para os alunos do agrupamento e os torneios de Corfebol, Badminton e Voleibol para os alunos da ESPA. A par destas atividades, ainda existe o Desporto Escolar (DE), composto por 7 modalidades (Badminton, Patinagem, Corfebol, Voleibol, Tiro com Arco, Futsal e Boccia), sendo que esta última era exclusiva aos 12 alunos com autismo, enquanto as outras podiam ser frequentadas por qualquer aluno (com ou sem deficiência). Em cada núcleo existiam torneios com outras escolas (atividades externas).

A ESPA tinha uma unidade de ensino estruturado, que fazia o acompanhamento dos alunos com autismo, porque os seus currículos escolares eram, naturalmente, diferentes e adaptados às suas capacidades. Também, continha uma biblioteca, espaço para os alunos se prepararem para os testes, utilizarem os computadores e livros. Para os alunos com mais dificuldades de aprendizagem e com um aproveitamento escolar inferior, o Conselho de Turma (CT) proponha estes mesmos alunos para o apoio educativo que a escola disponha.

No estágio, os estagiários procuram dar o seu contributo para a escola, GEF e alunos, portanto:

“Trata-se de formar professores capazes de corresponder de forma autónoma e responsável a estas características, projetando e conduzindo o processo de ensino-aprendizagem com as suas turmas, mas não só: participar na resolução dos problemas pedagógicos de que depende a qualidade da educação escolar” (Bom & Brás, 2003, p.2).

Um momento-chave, digamos assim, na Lecionação é a semana do professor a tempo inteiro (PTI) porque nela assumi turmas dos meus colegas do GEF, entre o 7.º e o 12.º ano. Embora fosse supervisionado pelo professor titular da turma, foi sem dúvida um momento que enriqueceu a minha prática pedagógica.

Este estágio divide-se em quatro áreas (Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar (DE) e Seminários Científico-Pedagógicos). Em cada uma delas fiz um projeto, onde defini os meus objetivos iniciais e de seguida todas as estratégias ao longo do percurso. Para isso foi necessária uma reflexão constante sobre tudo o que se ia passando na escola, com os alunos, com os encarregados de educação (EE) e com a minha ação pedagógica, de forma a poder melhorar dia após dia.

No que respeita à Lecionação o professor estagiário assume uma turma cedida pelo seu orientador de escola, onde terá de lecionar todas as aulas de Educação Física (EF), pondo em prática os conhecimentos adquiridos na licenciatura e no 1.º ano do MEEFEBS.

Um documento orientador e muito útil no trabalho do professor são os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) que permitem elaborar o plano anual por etapas (quadro 12), diferenciar os alunos a partir dos critérios de êxito e dos indicadores de observação de cada uma das matérias. Tudo isto também é feito com a ajuda do orientador de escola, que acompanha diariamente o desempenho do professor estagiário. Em relação ao plano anual, cada etapa tem objetivos específicos, tendo implicações na formação de grupos e na diferenciação do ensino. Para planear as aulas, o professor estagiário deverá ter em atenção os recursos materiais e o *roulement* para poder definir as matérias a lecionar em cada aula.

Faz parte desta área o PTI, na qual o professor estagiário assume o horário completo (22 horas semanais). O PTI tem a duração de uma semana e pode ser feito mais do que uma vez no ano letivo. No meu caso fiz dois. Nesta semana, o professor estagiário, para além de dar aulas à sua turma habitual, também é responsável por dar as aulas de outras 4 turmas, ficando incumbido de fazer uma observação prévia da turma, planear, formar os grupos e fazer posteriormente um balanço. Esta semana é muito importante no processo de estágio porque permite ao professor estagiário desenvolver as suas competências na área da Lecionação em contexto externo à sua turma, isto é, as competências no AGIC (avaliação, gestão, instrução e clima). Ainda permite receber *feedback* dos outros professores do GEF, uma vez que quando o professor estagiário leciona à sua turma recebe da parte dos orientadores de escola e de universidade.

Na área da Direção de Turma, acompanhei a diretora de turma (DT) em todas as tarefas que lhe eram inerentes, desde a definição de objetivos, como preparação das reuniões de CT, reuniões com os EE e apoio aos alunos também no EnTurmas (antiga Formação Cívica). Como aliás mencionam Bom e Brás (2003):

“Importa também cultivar a compreensão da necessária colaboração entre os professores no Conselho de Turma, na gestão dos programas e na avaliação, além do enquadramento dos alunos e da relação com os pais, funções asseguradas pelo cargo de Diretor de Turma. Parece-nos, pois, imprescindível envolver os estagiários num processo formativo que os qualifique para o exercício da Direção de Turma.” (Bom & Brás, 2003, p.2).

No que diz respeito ao DE, colaborei com o professor Rui Elisiário no núcleo de Voleibol. Acompanhei os alunos (principalmente as raparigas) em todos os treinos e torneios.

Também participei na organização de todas as atividades internas realizadas na ESPA (Corta-Mato e Mega Sprint, torneio de Corfebol, torneio de Badminton e torneio de Voleibol).

Em relação à área dos Seminários Científico-Pedagógicos, cada professor estagiário estava a cargo de dinamizar um Seminário para o GEF, mas sempre com a ajuda do seu colega de estágio.

Quadro 1 – Critérios de Avaliação e Áreas de Intervenção do Programa de Estágio

Critérios	Áreas	Lecionação	Direção de Turma	Desporto Escolar	Seminários
Cooperação					
Projeto					
Cientificidade					
Avaliação Formativa					
Atitude / desempenho profissional	<i>Avaliação Gestão Instrução Clima</i>				

Segundo o Programa de Estágio (2017-2018), pode-se ver na primeira linha as áreas de intervenção do meu estágio, enquanto na primeira coluna vê-se os critérios utilizados para a minha avaliação. Passo a explicar sucintamente cada critério.

A cooperação refere-se ao trabalho conjunto e à integração do professor estagiário com o GEF, colegas de estágios, comunidade educativa e EE, demonstrando ser solidário e crítico na relação com todos os participantes nas atividades escolares.

Relativamente ao projeto, este é um conjunto de documentos que necessitam de uma atualização constante porque procuram descrever e explicar todo o trabalho que estou a desenvolver na escola e são supervisionados pelos orientadores.

A cientificidade, reflete aquilo que eu pesquisei e li, com o objetivo de contribuir para uma prática pedagógica mais eficaz. Permite que se tomem opções fundamentadas na bibliografia da especialidade e em estudos de investigação-ação no contexto da prática pedagógica. Quanto à avaliação formativa, esta é a reflexão que o professor estagiário faz sobre as atividades e a adequação dos processos, seguindo os *feedbacks* dos orientadores.

Por último, a atitude/desempenho profissional, que traduz a postura do estagiário em todas as ações, mostrando sempre ser responsável e eficaz na realização dos projetos e condução das atividades nas quatro áreas.

Importa ainda explicar os níveis de avaliação a atribuir em cada critério. De uma forma simplista, o suficiente situa-se no razoável enquanto o nível inferior corresponde ao insuficiente e o nível superior ao bom. Um aluno de nível bom lidera atividades, promove o trabalho de equipa, crítica com fundamento, é proactivo, reflete sobre o seu desempenho. No nível suficiente o aluno mostra interesse nas tarefas e no trabalho de grupo, aceita a crítica e identifica os erros para melhorar no futuro. O nível insuficiente é quando o aluno mostra desinteresse pelas tarefas, pelo trabalho de grupo, é individualista, não partilha o conhecimento, não fundamenta e tem uma comunicação que dificulta a compreensão e participação dos alunos.

Quadro 2 - Horário Semanal do Professor Estagiário Francisco Carvalho

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
8:15 - 9:00					DT EnTurmas
9:00 - 9:45					
10:00 - 10:45				EF 8.º3. ^a	
10:45 - 11:30				DT Atendimento EE	
11:45 - 12:30					
12:30 - 13:15		EF 8.º3. ^a			
13:30 - 14:15		DE - Voleibol			
14:15 - 15:00	DE - Voleibol			DE - Voleibol	
15:15 - 16:00	DT				

Legenda:

EF Aula de Educação Física, **DE** Desporto Escolar, **DT** Direção de Turma, **En Turmas** (Formação Cívica)

No quadro 2 está o meu horário semanal durante o ano letivo 2017-2018, onde lecionava EF à turma do 8.º3.^a às terças e quintas, 90 e 45 minutos respetivamente.

Também fiz parte do núcleo DE Voleibol, juntamente com o professor Rui Elisiário, às segundas das 14:15 às 15:00; terças das 13:30 às 14:15 e às quintas das 13:30 às 15:00, dando um total de 3 horas semanais. Além disto, tivemos 4 torneios aos sábados de manhã.

Todas as segundas, entre as 15:15 e as 16:00, estive com a professora Arlete Teixeira (DT do 8.º3.ª), na sala de diretores de turma, a justificar as faltas dos alunos no Inovar, a preparar as reuniões de CT e a tratar de assuntos relacionados com a turma. Também podíamos receber EE, embora o horário destinado para este efeito fosse às quintas entre as 10:45 e as 11:30. Às sextas, entre as 8:15 e as 9:00, era o momento em que a professora Arlete e eu estávamos com os alunos na sala de aula para fazermos o balanço da semana, tratar de algum assunto pendente e onde os alunos entregavam as justificações das suas faltas.

Quadro 3 - Caracterização do Grupo de Educação Física

PROF	GRUPO	ESCOLA	DESPORTO ESCOLAR	PROF	GRUPO	ESCOLA	DESPORTO ESCOLAR
Olga Tavares	260	EBCP		Paulo Morais	620	ESPA	
José Justino	260	EBCP	Boccia	Isabel Teixeira	620	ESPA	Corfebol
Célia Silva	260	EBCP	Boccia	Jaqueline Cruz	620	ESPA	
Irene Inácio	620	ESPA	Badminton	Rui Elisiário	620	ESPA	Voleibol
Isaura Antunes	620	ESPA		Isabel Fernandes	620	EBCP / ESPA	
Regina Pereira	620	ESPA	Patinagem	Samuel Rosado	620	ESPA	Tiro com Arco
João Calca	620	ESPA		Rui Araújo	620	ESPA	Futsal

Legenda: Grupo de Recrutamento, 620: 3.º Ciclo do Ens. Básico e Ens. Secundário, 260: 2.º Ciclo do Ens. Básico, Escola: EBCP Escola Básica Carlos Paredes, ESPA Escola Secundária Pedro Alexandrino

Assim que cheguei à escola, fiquei inserido no GEF, que está no quadro 3. Pode-se ver em que escola cada professor lecionava e o núcleo DE que ministrava. O professor Rui Araújo e a professora Isabel Fernandes eram contratados, no 1.º ano que estavam na ESPA. Naturalmente que tive mais contacto com os professores da ESPA, em particular com os professores João Calca e Rui Elisiário, por ser o meu orientador de escola e o professor responsável pelo núcleo DE Voleibol, respetivamente. No quadro 4 vemos como se dividiu o ano letivo nas quatro áreas que compõe o estágio pedagógico. No quadro 12 vemos que foram feitas três conferências de zona. A primeira no final de setembro, onde apresentei a caracterização inicial da escola e um esboço dos projetos. Na segunda conferência, no início de novembro, apresentei os projetos da Lecionação, Direção de Turma e DE. Na terceira e última conferência, a 24 de janeiro, foi feito o ponto de situação dos projetos e apresentei um esboço dos Seminários.

Outros momentos principais, foram as reuniões de zona entre os orientadores de universidade e de escola. Na reunião de 20 de novembro foi feita a avaliação dos projetos Lecionação, Direção de Turma e DE. Passados cerca de dois meses, foi feito o ponto de situação dos projetos de Seminário. No início de março, os estagiários fizeram a auto-avaliação do estágio e posteriormente foi feita a avaliação intercalar, através de um intervalo de nota entre 0 e 20 valores.

Quadro 4 - Plano Anual de Estágio por Áreas

Mês Períodos Etapas		Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho	Julho
		1.º Período				2.º Período			3.º Período			
		1.ª Etapa		2.ª Etapa		3.ª Etapa			4.ª Etapa			
Áreas	Lecionação	Avaliação Inicial Balanço da 1.ª Etapa		1.º PTI	Balanço do 1.º PTI Avaliação Final	Balanço da 2.ª Etapa	2.º PTI	Avaliação Final	Balanço da 3.ª Etapa		Avaliação Final Balanço da 4.ª Etapa	
	Direção de Turma	Caracterização da Turma	Reunião CT Reunião EE		Reunião CT	Reunião EE		Reunião CT	Reunião EE	Saída de Campo	Reunião CT	
	Desporto Escolar	Atividades Internas	Reunião GEF		Corta-Mato e Mega-Sprint	Torneio de Corfebol		Torneio de Badminton	Torneio de Voleibol			Reunião GEF (Balanço)
		Núcleo de Voleibol (Atividades Externas)		Avaliação Inicial			1.º Torneio	2.º Torneio	3.º Torneio		4.º Torneio	Balanço do Ano
	Seminários Científico - Pedagógicos	Caracterização Da Escola	Tema Seminário					1.º Seminário GEF	2.º Seminário GEF Balanço 1.º Seminário	Balanço 2.º Seminário		

As 4 áreas do estágio pedagógico (Lecionação, Direção de Turma, DE e Seminários Científico-Pedagógicos) são planeadas e desenvolvem-se por etapas. A 1.^a etapa da Lecionação foi a avaliação inicial onde fiz um diagnóstico e prognóstico dos alunos do 8.º3.^a nas várias matérias. Na etapa seguinte, a das prioridades, fiz o meu primeiro PTI e na 3.^a etapa (progresso) fiz o 2.º PTI. No final de cada etapa fiz um balanço. A Direção de Turma, por sua vez, está dividida por períodos, sendo que no 1.º período fiz a caracterização da turma, tive a reunião inicial de CT e a reunião com os EE. No final de cada período, tive reunião de CT e no início do período seguinte a reunião com os EE. Já no último período fiz a saída de campo, no Adventure Park do Jamor.

Tal como a Lecionação, o DE também está dividido em 4 etapas. A primeira é a avaliação inicial, a segunda é a pré-competição, a terceira é a competição e a quarta é a pós-competição. Em janeiro tive o 1.º torneio, em fevereiro o 2.º, em março o 3.º e em maio o 4.º.

Relativamente aos Seminários Científico-Pedagógicos, ambos os temas nasceram de necessidades do GEF. O 1.º, no final do 2.º período, foi sobre “Os alunos com necessidades educativas especiais (NEE) nas aulas de EF” e o 2.º foi no início do 3.º período sobre “Avaliação da área dos conhecimentos em EF e as novas tecnologias”.

CAPÍTULO 1 – LECIONAÇÃO

1.1. Introdução

Durante o ano letivo 2017-2018 estagiei, como professor de EF, na ESPA, onde lecionei as aulas da turma do 8.º3.ª sempre com a supervisão do professor João Calca e do meu colega de estágio Patrick Gonzalez. Esta supervisão é fundamental porque permite discutir tudo aquilo que acontece na aula e serve para corrigir e melhorar os aspetos menos positivos. Na primeira aula, para além da apresentação habitual, os alunos preencheram um questionário (apêndice 1) para eu ficar a conhecê-los melhor. Já no decorrer do ano letivo, nomeadamente na primeira quinzena de aulas, entraram dois alunos, tendo a turma ficado com um total de 21.

Posso dizer que a turma é pequena e nesse sentido favorece a aprendizagem e organização na aula. Este facto permite-me, durante as aulas, dar mais *feedbacks* e estar mais atento aos alunos do que se tivesse a cargo uma turma com 30 alunos, por exemplo. Tinha ainda um aluno com NEE mas nas minhas aulas não havia necessidade de ter um plano específico.

A turma é bastante heterogénea, não só no seu comportamento como também no seu aproveitamento. Há alunos com dificuldades, mas que depois têm um comportamento exemplar, contribuindo para um bom clima de aula; outros com dificuldades e que ainda chegam atrasados; outros ainda que têm boas capacidades, mas cujo comportamento não é satisfatório, obrigando-me a interromper a aula várias vezes e, finalmente, ainda há alunos com nível muito bom no aproveitamento e comportamento.

Apercebi-me deste cenário após a avaliação inicial, que tem, segundo Carvalho (1994) “objetivos fundamentais, diagnosticar as dificuldades e limitações dos alunos face às aprendizagens previstas e prognosticar o seu desenvolvimento” (Carvalho, 1994, p.138). Sabia que tinha alunos pouco ou nada ativos e por isso procurei motivá-los sempre para a prática, já que as recomendações da World Health Organization (2010) defendem que pessoas em idade escolar devem realizar atividade física (AF), moderada a vigorosa, por um período de 60 minutos diários. Todos sabemos que praticar AF estritamente em contexto de aula de EF não chega, mas sabemos igualmente que poderá ser o primeiro passo.

Para melhorar o clima das minhas aulas tinha noção de que era imprescindível criar rotinas, por isso aos poucos fui dando autonomia aos alunos até ter chegado ao ponto de eles serem capazes de fazer os exercícios de aquecimento sozinhos e com bom comportamento. Quanto mais cedo trabalharmos a criação de rotinas nas aulas, menor é a probabilidade de comportamentos de desvio mais tarde, o que promove um

clima favorável à aprendizagem. No meu caso, tal só sucedeu no decurso do 2.º período, não obstante, teria sido preferível que tivesse acontecido mais cedo.

Na etapa das prioridades, os grupos eram heterogéneos, para os alunos menos aptos terem a possibilidade de evoluir no trabalho com os alunos mais aptos. Já nos grupos homogéneos da terceira e quarta etapa, procurei promover as aprendizagens e a progressão dos alunos mais aptos porque cooperaram principalmente com colegas do mesmo nível.

1.2. Caracterização

1.2.1. Aplicação dos Programas Nacionais de Educação Física

O plano anual em EF pode ser construído com base no modelo por etapas ou por blocos. Os PNEF têm uma orientação para o modelo por etapas, porque permite trabalhar na mesma dificuldade ao longo do ano letivo, independentemente do espaço de aula. Ao invés, o método por blocos apenas trabalha uma dada matéria durante um curto tempo porque depois o professor tem de iniciar a Lecionação de outro bloco/matéria. Portanto, este método divide o ano letivo em semanas e em cada uma delas é dada uma matéria diferente. Ou seja, é dada a matéria de Badminton e após o seu término, nunca mais os alunos têm, durante esse ano letivo, contacto com esta matéria. E sempre assim sucessivamente com as outras matérias. No outro método, o ano está dividido por etapas e não por matérias. Cada etapa tem objetivos específicos para os alunos, que devem ser de acordo com o nível que estes apresentam.

O meu planeamento foi feito por etapas e creio que o do GEF também. Só no ensino profissional, onde o ensino é por módulos, o modelo das aulas de EF é por blocos. Nas minhas aulas, fui repetindo as matérias ao longo do ano letivo, mas sempre com níveis diferentes nos exercícios, de acordo com a capacidade dos alunos. Apesar de haver os critérios de avaliação para cada um dos anos, cada professor planeia e leciona apenas as suas aulas.

Importa frisar que os espaços de aula acabam por influenciar as matérias a lecionar na aula. Na minha escola tinha todo o material de Ginástica no ginásio, e até podia utilizá-lo no pavilhão embora não fosse fácil transportar, mas depois o professor que ia dar aula no ginásio ficava com pouco material e sem soluções de matérias para trabalhar.

A nível dos horários existiam alguns problemas, nomeadamente o término de uma aula de EF coincidir com o início de uma aula de outra disciplina, ou o tempo de intervalo entre a última de EF da parte da manhã (às 13:15) e o DE iniciar-se às 13:30. Este tempo (15 minutos) é muito reduzido para os alunos almoçarem. Terminado o

treino DE, alguns alunos tinham de sair rapidamente, sem fazerem a sua higiene, porque tinham aula.

1.2.2. Gestão dos Espaços

No quadro 5 podemos ver as turmas de cada professor, o local e o dia da aula. Vemos que da parte da manhã há mais aulas do que da parte da tarde. Quarta-feira era único dia em que não havia aulas de nenhuma disciplina, para todos os professores estarem disponíveis para qualquer reunião. Os treinos de todos os núcleos DE eram à hora de almoço.

Quadro 5 - Roulement da Escola Secundária Pedro Alexandrino

Dias	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta			
Espaços	GIN	PV2	CC	PV1	GIN	PV2	CC	PV1	GIN	PV2	CC	PV1	GIN	PV2	CC	PV1	GIN	PV2	CC	PV1
Horas																				
8:15/9:00	8.º1. ^a	8.º7. ^a	CEF 2 OD2	12.º LH1	9.º2. ^a		9.º7. ^a	1TIG	9.º1. ^a	7.º5. ^a	10.ºCT2	12.ºLH1	7.º2. ^a	8.º7. ^a	9.º8. ^a	11.º LH2	7.º3. ^a		10.ºCT2	7.º8. ^a
9:00/9:45							9.º8. ^a						9.º2. ^a	7.º7. ^a			9.º5. ^a	7.º4. ^a		
10:00/10:45	7.º2. ^a	7.º4. ^a	7.º1. ^a	11.º LH2	8.º2. ^a	11.º LH1	12.ºCT1	9.º5. ^a	8.º1. ^a	12.ºA V CT2	11.ºAV	2TEI	8.º3. ^a	9.º4. ^a	10.º CT1	1TC	9.º3. ^a	7.º5. ^a	11.ºAV	11.º CT1
10:45/11:30									7.º6				8.º2. ^a							
11:45/12:30	9.º1. ^a	10.º AV CT	7.º3. ^a	1TT	8.º3. ^a	12.ºSE	10.ºCT1	11.º C T3		11.ºCT1	12.ºLH2	1TT	10.º SE	9.º7. ^a	12.º CT1	12.º SE	7.º1. ^a			
12:30/13:15	7.º8. ^a											1TIG					7.º9. ^a	7.º6. ^a	12.ºLH2	12.ºA V CT2
13:30/14:15	DE Futsal						DE Voleibol		DE Tiro com Arco		DE Patinagem			DE	DE		DE Corfebol		DE	
14:15/15:00			DE Voleibol		8.º6. ^a			1TC						DE Voleibol	DE Badminton				DE Badminton	
15:15/16:00	11.ºSE	7.º7. ^a	9.º3. ^a	7.º9. ^a	8.º5. ^a	11.ºCT2	10.ºLH1	9.º4. ^a					11.º SE	11.ºLH1	10.º LH1	2TC	8.º6. ^a	11.º CT2	11.ºCT3	9.º6. ^a
16:00/16:45																				
17:00/17:45	10.ºSE				8.º4. ^a		10.ºLH2	9.º6. ^a CEF1 OD2					8.º4. ^a		10.º LH2	CEF013	10.ºA V CT3		2TT	
17:45/18:30													8.º5. ^a							
CALCA		IRENE		ISAURA		PAULO		ISABEL T		JAQUELINE		RUI E		SAMUEL		REGINA		ISABEL F		RUI A

Legenda: **GIN:** Ginásio **PV2:** Pavilhão (meio campo 2) **CC:** Campo de Cima **PV1:** Pavilhão (meio campo 1) **DE:** Desporto Escolar **SE:** Sócio Económicas **AV:** Artes Visuais **CT:** Ciências e Tecnologias **CEF:** Cursos de Educação e Formação **LH:** Línguas e Humanidades **TT:** Técnico de Turismo **TIG:** Técnico Informático de Gestão **TC:** Técnico de Comércio **TEI:** Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos

Na ESPA existem 5 espaços para realizar as aulas de EF. 3 interiores e 2 exteriores. Nos espaços interiores temos um ginásio, com espaldares, todo o material de Ginástica e as mesas de Ténis de Mesa; meio campo do pavilhão com duas tabelas de Basquetebol, uma baliza de Andebol/Futsal e uma parede de Escalada; e por último o outro meio campo, com duas tabelas de Basquetebol e uma baliza de Andebol/Futsal. Relativamente aos espaços exteriores, existe um campo de Futebol de 7 sintético, que só foi utilizado no 3.º período por estar em obras, e um campo de Futsal/Andebol com dois campos de Basquetebol e uma pista de Atletismo à volta. A rotação era semanalmente e por norma, todos os espaços costumavam estar ocupados. Quando chovia, o professor que estava no exterior, entrava para o meio do pavilhão, isto é, no meio das duas aulas que estavam a decorrer neste espaço. Importa ainda salientar que no pavilhão existe uma sala onde o professor pode dar uma aula teórica, não precisando de reservar uma sala nos outros pavilhões/blocos da escola.

Por vezes é difícil aplicar o princípio da polivalência dos espaços, sobretudo porque o espaço e o material acabam, por vezes, por serem limitados. O ginásio era um espaço amplo, mas como lá tinha as mesas de Ténis de Mesa, os Colchões da Ginástica, a Trave, o Boque, o Mini-Trampolim, o Reuther e o material do Tiro com Arco, acabava por não haver espaço para fazer Futebol, Badminton, Voleibol. Cheguei a fazer *Floorball*, mas com dimensões reduzidas. Isto faz com que o professor que fique no ginásio só possa dar as matérias com o material que lá existe. Também pode incluir a Dança porque só exige uma aparelhagem. Se aplicássemos o princípio da polivalência, os professores que estavam no pavilhão utilizariam aquele material que fica guardado no ginásio, levando a que o professor que fica neste espaço não consiga lecionar as matérias. Por exemplo, a matéria de Atletismo, nomeadamente a Corrida de Velocidade e Estafetas nunca foram feitas no pavilhão por não haver espaço suficiente para a zona de desaceleração, e como tínhamos uma pista de Atletismo no exterior aproveitávamos para fazer lá. Já as Barreiras, foi lecionada no pavilhão e no exterior.

1.2.3. Avaliação em Educação Física

Considero que foi importante terem feito os testes escritos porque obrigou-os a ler e estudar conceitos ligados à prática de AF e que são fundamentais para um estilo de vida saudável, tal como podemos ver no capítulo das finalidades, expresso nos PNEF (2011):

“Na perspetiva da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar:

- 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...” (PNEF, 2011, p.19-20).

No 3.º ciclo (8.ºano), na área das atividades físicas, existem, segundo os documentos do GEF, 6 subáreas: subárea A (Jogos Desportivos Coletivos (JDC): Futebol, Voleibol, Basquetebol, Andebol e Corfebol); subárea B (Ginástica: Solo, Aparelhos e Acrobática); subárea C (Atletismo); subárea E (Danças: Sociais e Tradicionais); Subárea F (Raquetes: Badminton e Ténis de Mesa) e subárea G (alternativas: Luta, Judo, Ginástica Rítmica, Aeróbica, Râguebi, *Floorball*, Basebol, Escalada, Orientação, Jogos Tradicionais e Tiro com Arco).

Para a classificação final são consideradas as duas melhores matérias da subárea A e as 3 melhores das outras subáreas. Neste ano de escolaridade, para os alunos obterem o nível 3 no final do período, tinham de apresentar, na área das atividades físicas, 4 níveis introdução + 1 nível parte de introdução, como se pode ver no apêndice 7. Esta área tem uma ponderação de 50% na nota final.

Na área da aptidão física, o GEF definiu que a avaliação era feita a partir dos seguintes testes: Milha ou Vaivém (aptidão aeróbia), Suspensão de Braços (força superior), Abdominais (força média), Impulsão Horizontal (força inferior), Senta e Alcança ou Flexibilidade de Ombros (flexibilidade). Uma vez que existem dois testes na aptidão aeróbia e na flexibilidade, o professor pode e deve escolher aquele teste onde os alunos têm mais sucesso, porque é este o papel do docente, criar as melhores condições para os seus alunos atingirem o sucesso. Para o aluno ter nível 3 no final do período têm de estar na zona saudável de aptidão física (ZSAF) em 3 testes (apêndice 7). Os valores de referência para cada um dos testes estão no anexo 1, fazendo referência para o Teste de Flexão de Braços em Suspensão, que é o único que ainda segue o fitnessgram. Todos os outros regem-se pelo Fitescola. O GEF adaptou o Teste das Flexões para o Teste das Flexões de Braços em Suspensão porque é mais acessível para os alunos. Todos estes testes foram feitos no início do ano, durante a avaliação inicial e no final de cada período (quadro 8). O Teste do Vaivém foi feito no pavilhão, o da Milha na pista do campo exterior, enquanto os restantes foram no ginásio. O meu colega Patrick ajudou-me no registo dos testes realizados no ginásio, permitindo-me assim dar mais atenção aos alunos que estavam nas outras estações. A ponderação desta área na nota final é de 20%.

A terceira área (conhecimentos), é avaliada nos 3 períodos, através de testes. No 1.º e 2.º período foram feitos numa aula teórica e no 3.º período foi feito no moodle porque no início deste período apresentei, juntamente com o meu colega de estágio, o 2.º Seminário GEF, cuja temática foi a utilização da plataforma moodle na área dos

conhecimentos em EF. Esta área vale 15% da nota final, referindo-se à aquisição de certos conteúdos teóricos considerados importantes para o conhecimento das diferentes matérias selecionadas (regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas) e também de noções básicas da elevação e desenvolvimento das capacidades físicas (hábitos de vida saudáveis e princípios de treino). A avaliação poderá ser oral ou escrita. Quanto à classificação, entre 0% e 19% é nível 1, 20% a 49% nível 2, 50% a 69% nível 3, 70% a 89% nível 4 e 90% a 100% nível 5. Isto foi o que ficou aprovado pelo GEF.

A quarta e última área é o trabalho de aula, que também vale 15% da nota final. Encontra-se dividida em 3 níveis: nível 1 – não cumpre, nível 3 – cumpre em parte e nível 5 – cumpre, e em 3 parâmetros: participação, respeito e iniciativa. No quadro abaixo podemos ver, detalhadamente, como esta área se encontra categorizada:

Quadro 6 - Critérios de Avaliação da Área do Trabalho de Aula

Participação	Participa voluntariamente e com empenho e brio na realização das tarefas propostas	5
	Participa quando solicitado mas realiza as tarefas propostas	3
	Revela resistência em participar e falta de empenho na realização de tarefas propostas	1
Respeito	Apresenta sempre respeito, espírito de entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem	5
	Apresenta pontualmente respeito, espírito de entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem	3
	Não apresenta sempre respeito, espírito de entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem	1
Iniciativa	Revela iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	5
	Revela pontualmente iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	3
	Não revela nunca iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma	1

1.2.3.1. Atividades Físicas

A área das atividades físicas engloba as matérias lecionadas nas aulas ao longo do ano letivo. Com a variedade de matérias existentes, nem todas são avaliadas. No quadro 7 estão aquelas que foram objeto de avaliação na primeira etapa e no final do 3.º período. Independentemente dos diferentes níveis de aprendizagem dos alunos e das suas capacidades, podemos ver que a grande maioria progrediu.

Quadro 7 - Avaliação da Área das Atividades Físicas

Aluno	Voleibol		Basquetebol		Futebol		Andebol		Corfebol		Badminton		Ginástica de Solo		Floorball	
	AI	3.º P	AI	3.º P	AI	3.º P	AI	3.º P	AI	3.º P	AI	3.º P	AI	3.º P	AI	3.º P
1	I	I	I	PE	I	I	PI	I	I	PE	I	PE	PI	I	I	I
2	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	E	PI	PI	I	I
3	I	I	I	I	I	I	PI	PI	I	I	I	I	I	I	PI	I
4	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	PI	I	I	I
5	I	I	I	I	PE	PE	PI	I	I	I	I	I	PI	PI	I	I
6	I	PE	E	E	E	E	I	PE	E	E	E	E	I	PE	I	I
7	PE	PE	E	E	E	E	I	PE	E	E	E	E	I	I	I	I
8	NI	PI	NI	PI	I	I	NI	PI	NI	PI	PI	PI	PI	PI	NI	PI
9	PI	I	I	I	I	I	PI	PI	I	I	I	I	I	I	I	I
10	NI	PI	NI	PI	I	I	PI	I	NI	PI	I	I	PI	PI	I	I
11	I	PE	PE	E	E	E	E	PE	PE	PE	E	E	I	I	I	I
12	NI	PI	I	I	PI	PI	NI	I	I	I	I	PI	PI	PI	NI	PI
13	E	E	I	E	E	E	E	E	I	E	E	E	I	I	I	I
14	NI	PI	NI	PI	PI	PI	NI	PI	NI	PI	PI	PI	I	I	NI	PI
15	I	PE	PE	E	E	E	I	PE	PE	E	E	E	I	I	PI	I
16	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	I	E	PI	I
17	I	I	I	I	I	I	PI	I	I	I	I	I	PI	PI	NI	PI
18	PI	I	NI	PI	PI	PI	PI	I	NI	PI	I	I	PI	PI	NI	PI
19	NI	PI	I	I	I	I	PI	PI	I	I	I	I	PI	PI	PI	I
20	NI	PI	NI	I	PI	PI	PI	PI	NI	I	I	PI	PI	I	PI	I
21	I	PE	PE	E	E	E	I	I	PE	E	I	E	PI	I	I	I

Legenda: **AI**: Avaliação Inicial **3.ºP**: 3.º Período **NI**: Não Introdutório **PI**: Parte Introdutório **I**: Introdutório **PE**: Parte Elementar **E**: Elementar

No quadro 7 podemos ver o nível de cada aluno, no início e no final do ano letivo, em algumas das matérias que foram sujeitas a avaliação. A partir daqui conseguimos ver se existe progressão ou regressão. O meu princípio pedagógico foi sempre o mesmo desde o início do ano: criar as melhores condições para a evolução dos alunos.

Em relação à matéria de Voleibol, 11 alunos melhoram o seu nível ao longo do ano, 10 alunos melhoram no Basquetebol, 11 alunos no Andebol, 8 alunos evoluíram no Corfebol, 2 alunos no Badminton, 3 alunos na Ginástica de Solo e por último 10 alunos no *Floorball*.

Progressão na aprendizagem não significa só mudar para um nível melhor. Todo o processo que é feito até se chegar a um determinado nível também faz parte da progressão, é a aprendizagem/domínio de atividades mais complexas, que deve ser trabalhada de forma muito empenhada, quer pelo professor, quer pelo aluno. Destaco as alunas N.º 8, N.º 18 e N.º 20 que começaram com muitas dificuldades e conseguiram progredir. Já os alunos N.º 10 e N.º 14, que também apresentaram, logo no início muitas dificuldades, foi mais complicado progredirem porque tinham uma postura apática na aula.

Há matérias que são mais lecionadas que outras, facto que se prende em relação ao espaço de aula. Por exemplo, a Ginástica de Solo só foi realizada no ginásio porque no pavilhão optava por outras matérias que não eram possíveis realizar noutro espaço (Voleibol, Badminton e *Floorball*). Por exemplo, o espaço exterior, é o único onde é possível fazer Estafetas. Tudo isto, acaba por influenciar o número de vezes que se leciona uma dada matéria. O ideal é criar muitas oportunidades de prática, pois só assim existe consolidação.

De um modo geral, houve uma evolução no aproveitamento e comportamento dos alunos em EF.

1.2.3.2. Aptidão Física

A aptidão física, uma das áreas da EF, avalia as capacidades motoras através de 5 testes. Para se alcançar bons resultados em qualquer avaliação, é importante fazer um bom processo, neste caso um bom treino destas capacidades. De uma forma subentendida, os jogos reduzidos condicionados acabam por melhorar estas capacidades e há, posteriormente, uma progressão do aluno, tal como aprendemos na UC de Metodologia do Treino em EF e DE, do 1.º ano do MEEFEBS.

Quadro 8 - Avaliação da Área da Aptidão Física

Aluno	Resistência				Flexibilidade				Força Média				Força Superior				Força Inferior			
	AI	1.ºP	2.ºP	3.ºP	AI	1.ºP	2.ºP	3.ºP	AI	1.ºP	2.ºP	3.ºP	AI	1.ºP	2.ºP	3.ºP	AI	1.ºP	2.ºP	3.ºP
1	A	A	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
2	A	A	NA	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
3	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	A	A	A	A	A	A
4	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
5	A	A	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
6	A	A	A	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
7	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
8	NA	A	A	NA	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
9	NA	A	A	NA	A	A	A	A	NA	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
10	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
11	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A
12	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	A	A	A	A
13	A	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
14	NA	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
15	A	A	A	NA	A	A	NA	A	A	A	NA	NA	A	A	NA	A	A	A	A	A
16	NA	A	A	NA	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	NA	A	NA	A	A	NA
17	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
18	NA	A	A	NA	NA	NA	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	NA
19	NA	A	NA	NA	A	NA	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
20	NA	A	A	NA	A	A	A	A	NA	A	A	A	NA	NA	NA	NA	A	A	A	A
21	A	A	NA	A	A	A	A	A	A	A	A	A	NA	NA	NA	A	A	A	A	A

Legenda: **AI**: Avaliação Inicial **1.ºP**: 1.º Período **2.ºP**: 2.º Período **3.ºP**: 3.º Período **A**: Apto **NA**: Não Apto

O quadro 8 mostra o nível de cada aluno na avaliação inicial e no final de cada período, no que respeita aos testes de aptidão física. Deste modo podemos perceber se existiu uma evolução ou uma involução. O nível não apto pode ter duas interpretações: o aluno fez o teste e não teve sucesso ou faltou à aula e por isso eu não tenho nenhum registo. O patamar apto corresponde ao conceito de ZSAF.

Por norma, a aptidão física dos alunos é baixa, não apresentando os resultados que seriam desejáveis. Isto é visível não só nos testes do FitEscola como também nas matérias. Por exemplo, num jogo de Basquetebol alguns alunos, acabando de atacar, de seguida já não defendem porque estão cansados. Como sabemos, a World Health Organization (2010) recomenda a prática diária de uma hora de AF com intensidade moderada a vigorosa. Baptista et al. (2012) verificaram que os adolescentes são os mais sedentários e os que passam menos tempo em AF moderada. Outro facto que pode levar aos resultados insuficientes na avaliação inicial da aptidão física são as férias de Verão, onde os alunos não têm as aulas de EF e treinos DE e por isso, tende a não haver a prática regular de AF. Grande parte dos efeitos da AF adquiridos durante o ano letivo são perdidos no período de férias de Verão.

A minha turma, na avaliação inicial, apresentou piores resultados no Teste de Avaliação da Resistência e na Força Superior. Quero fazer referência para o Teste da Milha que, em comparação com o Teste do Vaivém, foi mais difícil atingirem o sucesso. Por isso, no final de cada período foi feito o Teste do Vaivém. O Teste de Elevação de Braços em Suspensão, na barra, para avaliar a força superior, também foi um entrave ao sucesso. Verifiquei, na minha turma, que um aluno muito magro ou com excesso de peso, só conseguia estar 2 segundos em suspensão. No Teste de Impulsão Horizontal, onde se avalia a força inferior, praticamente todos os alunos encontravam-se na ZSAF. Este panorama é semelhante à avaliação da força média, que é realizada através do Teste dos Abdominais, onde grande parte da turma se encontrava na ZSAF. A flexibilidade pode ser avaliada através de dois testes: em primeiro Senta e Alcança, que mede a flexibilidade dos membros inferiores e em segundo Flexibilidade de Ombros, que mede a flexibilidade dos membros superiores. Constatei, na minha turma, que este segundo teste, de um modo geral, é mais acessível do que o outro, por isso, foi o teste que serviu para a avaliação.

1.2.3.3. Conhecimentos

A área dos conhecimentos foi avaliada nos 3 períodos. No 1.º e 2.º período através de um teste escrito feito na sala de aula e no 3.º um teste feito na plataforma moodle. Em todos os momentos, disponibilizei aos alunos um documento de apoio para se prepararem para a prova.

Também sempre me disponibilizei para esclarecer todas as dúvidas que existissem. Todos os testes continham questões sobre aspetos técnicos e regras das matérias abordadas nas aulas e sobre alguns conceitos, tais como: obesidade, aptidão física, capacidades motoras, recomendações da prática de AF. Como nas aulas práticas não abordei estes conceitos, porque dei mais ênfase às matérias, optei por fazer uma aula teórica no 1.º e 2.º período antes da realização do teste.

No início do ano letivo, defini que os temas a serem abordados eram os seguintes: a importância da AF, os fatores associados a um estilo de vida saudável, as capacidades motoras, as condições de segurança na AF e, por último, conhecer com algum aprofundamento as matérias lecionadas nas aulas, reconhecendo alguns materiais e o espaço de trabalho dessas matérias.

1.2.4. Formação de Grupos

Quando fui dar a primeira aula prática só tinha estado com a turma em dois momentos: na aula de apresentação de EF e na sexta-feira no EnTurmas. Como na primeira semana da avaliação inicial as matérias foram: Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (Trave), Ténis de Mesa e o Teste da Flexibilidade, decidi fazer grupos de dois por ordem alfabética porque não conhecia os alunos. Na semana seguinte, fiz grupos novos com base nos resultados que tinha obtido. Formei 3 grupos de 7 elementos cada, com 3 alunos mais aptos, 2 intermédios e outros 2 com mais dificuldades, como se pode ver no seguinte quadro:

Quadro 9 - Formação de Grupos da 1.ª Etapa

Grupo A	Aluno N.º 4 + aluna N.º 5 + aluno N.º 7 + aluna N.º 10 + aluno N.º 14 + aluno N.º 15 + aluna N.º 18
Grupo B	Aluna N.º 3 + aluna N.º 9 + aluno N.º 11 + aluno N.º 12 + aluno N.º 17 + aluna N.º 19 + aluno N.º 20
Grupo C	Aluna N.º 1 + aluno N.º 2 + aluno N.º 6 + aluna N.º 8 + aluno N.º 13 + aluno N.º 16 + aluno N.º 21

Sempre que necessário, não só pelo aproveitamento como pelo comportamento, reformulava os grupos de modo a que a aula corresse melhor.

Mais tarde, já na etapa das prioridades, mais propriamente em janeiro, foi quando comecei a ter mais estabilidade na formação dos grupos, já que demorei muito tempo a conhecê-los e a formar grupos adequados. Nesta etapa, procurei fazer os grupos mais heterogêneos possíveis.

“Diferenciar o ensino significa 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” (Heacox, 2006, p.10). Segundo esta autora, um ensino diferenciado tem 4 características, que são: rigoroso, relevante, flexível e variado e por último complexo.

- Rigoroso, porque as tarefas e as relações de aprendizagem são adequadas aos desafios de continuidade e progressão das aptidões e competência dos alunos;
- Relevante, porque se centra na aprendizagem essencial e não na diversão;
- Flexível e variado, uma vez que os alunos realizam diversos tipos de situações de aprendizagem deliberada, articuladas entre si e em relação aos objetivos;
- Complexo, pois o professor estimula o pensamento dos alunos e não trata a matéria de uma forma superficial, antes procurando as formas mais próximas possíveis da atividade referente e da responsabilização dos alunos.

No quadro abaixo podemos ver os grupos desta etapa:

Quadro 10 - Formação de Grupos da 2.^a Etapa

Grupo A	Aluna N.º 1 + aluna N.º 2 + aluno N.º 7 + aluno N.º 16 + aluna N.º 18 + aluno N.º 20 + aluno N.º 21
Grupo B	Aluna N.º 4 + aluno N.º 8 + aluno N.º 12 + aluno N.º 13 + aluna N.º 14 + aluna N.º 15 + aluna N.º 19
Grupo C	Aluno N.º 3 + aluno N.º 5 + aluna N.º 6 + aluno N.º 9 + aluno N.º 10 + aluno N.º 11 + aluno N.º 17

Nesta segunda etapa – prioridades – tinha montado 3 estações na aula e 3 grupos de 7 elementos. Os grupos eram heterogéneos para que os menos aptos tivessem a oportunidade de melhorar através do trabalho com os mais aptos. Aquilo a que chamamos de convívio de aprendizagem. No grupo A tinha 3 alunos mais aptos, 2 de nível intermédio e outras duas com bastantes dificuldades. No grupo B continuava a ter 3 alunos com muito boas capacidades, 1 intermédio e 3 menos aptos. No outro grupo tinha novamente 3 alunos mais aptos, 3 intermédio e apenas 1 que apresentava mais dificuldades. Por vezes trocava o grupo entre os alunos menos aptos para também trabalharem com outros colegas mais aptos. O comportamento dos alunos também contribuiu para a formação dos grupos, uma vez que procurei separar aqueles que poderiam trazer mais problemas ao nível do clima de aula.

Já na penúltima e na última etapa, progresso e produto respetivamente, reorganizei os grupos de modo a ficarem mais homogéneos, para que os alunos mais aptos tivessem a oportunidade de melhorar com colegas do seu nível. Assim sendo, os grupos ficaram de acordo com o seguinte quadro:

Quadro 11 - Formação de Grupos da 3.^a e 4.^a Etapas

Grupo A	Aluno N.º 2 + aluno N.º 5 + aluno N.º 6 + aluno N.º 7 + aluno N.º 11 + aluno N.º 13 + aluno N.º 15 + aluno N.º 21
Grupo B	Aluna N.º 1 + aluna N.º 4 + aluno N.º 9 + aluno N.º 10 + aluno N.º 16 + aluna N.º 17
Grupo C	Aluna N.º 3 + aluno N.º 8 + aluna N.º 12 + aluna N.º 14 + aluna N.º 18 + aluna N.º 19 + aluno N.º 20

Em relação à formação de grupos, segundo Heacox (2006) nos grupos cooperativos os alunos são agrupados para poderem trabalhar em cooperação, pertencendo a escolha de elementos dos grupos quer ao professor, quer aos alunos. O grupo A apresentava-se com 8 alunos para fazer situações de 4x4. Por vezes trocava o aluno N.º 2 com o N.º 10. No grupo B faziam situações de 3x3 e no grupo C havia sempre um *joker*, que normalmente trocava em cada aula.

Também Crahay (2013) afirma que o professor não pode agir como se estivesse diante de uma série de alunos padronizados que reagem todos da mesma maneira. Por isso, tem de ter em conta o desenvolvimento, a maturidade, o ritmo de aprendizagem, a capacidade cognitiva, técnica e tática de cada aluno. Caso não tenha, é o primeiro passo para comprometer o processo de ensino-aprendizagem. Notei que os alunos menos aptos só eram capazes de fazer, por exemplo, 1+1 no Voleibol se estivessem com um colega mais apto, porque se fosse com um do mesmo nível já não havia troca de bolas. Nestes grupos heterogéneos, é fundamental explicar aos alunos mais aptos o seu papel. No geral a turma é mais competitiva do que cooperante, entre os colegas. Com a finalidade de os grupos de trabalho ficarem, entre si, mais equivalentes, foram distribuídos dentro de cada grupo, alunos com mais e menos dificuldades. Notei que na constituição destes grupos, os alunos mais competitivos tiveram alguma dificuldade em aceitar esta heterogeneidade.

1.3. 1.ª Etapa

A primeira etapa (prognóstico) teve início a 19 de setembro de 2017 e término a 2 de novembro de 2017. Englobou 7 semanas, o equivalente a 13 aulas porque houve o feriado de 5 de outubro. O objetivo desta etapa é fazer a avaliação inicial de cada um dos alunos nas várias matérias e testes de aptidão física. Assim, fico com um diagnóstico e faço um prognóstico para definir objetivos realistas para cada um deles, consoante as suas dificuldades e necessidades. É nas primeiras aulas que o professor tira as primeiras ilações para poder definir um nível e, consequentemente, definir os objetivos, adequando o ensino às dificuldades de cada um dos alunos. Só assim é possível tomar boas decisões.

Esta etapa apresenta a caracterização da turma, os resultados da avaliação inicial, uma análise detalhada dos alunos referência, o plano anual de turma (PAT) e os objetivos para cada matéria.

Carvalho (1994) afirma que a avaliação inicial é uma avaliação que pressupõe um sistema de recolha e interpretação de dados para que os professores e alunos possam adaptar a sua atividade aos progressos e problemas de aprendizagem verificados e decidir novas prioridades, novos desafios, outras possibilidades para aprenderem.

Segundo o PNEF (2011), “a Avaliação Inicial é um processo decisivo pois, para além de permitir a cada professor orientar e organizar o seu trabalho na turma, possibilita aos professores assumirem compromissos colectivos, aferindo decisões anteriormente tomadas quanto às orientações curriculares, adequando o nível de objetivos e/ou procedendo a alterações ou reajustes na composição curricular à escala anual e/ou plurianual, caso considerem necessário” (PNEF, 2011, p.35).

Também avaliei a aptidão física de cada aluno através da bateria de testes do FitEscola, que permitiu conhecer a aptidão aeróbia através do teste da milha e do teste do vaivém e a aptidão muscular através dos testes de impulsão horizontal (força dos membros inferiores), de abdominais (força média), de flexão de braços em suspensão (força superior) e o senta e alcança (flexibilidade), como se pode ver no quadro 8. Posto esta parte da área da aptidão física, passamos para a área das atividades físicas, isto é, as matérias lecionadas nas aulas. Fiz uma panóplia de matérias, mas só algumas serviram de avaliação, cujos resultados se encontram no quadro 7. O processo de avaliação é bastante complexo e senti algumas dificuldades.

Episódio Crítico N.º 1: Gestão da aula na avaliação inicial

Descrição: Na avaliação inicial fazemos um diagnóstico e prognóstico de cada aluno em cada matéria, para podermos definir objetivos realistas para o ano letivo. Durante estas semanas fui confrontado com diversos problemas nas minhas aulas. Um deles foi estar a registar avaliação inicial dos alunos e ao mesmo tempo estar com a devida atenção às outras estações. O que aconteceu foi que eu estava tão focado a fazer esta avaliação que depois dava poucos *feedbacks* aos outros alunos, por isso a aula ficava desorganizada e desinteressante para aqueles que sentiam que não havia acompanhamento. O facto de o Patrick estar a avaliar os meus alunos nos testes de aptidão física, permitiu-me que estivesse focado na avaliação inicial de uma matéria. A matéria que senti mais dificuldades em avaliar foi o Basquetebol, pois estavam a jogar em meio campo, o que desfigurou de algum modo a realidade do jogo. Também é uma matéria em que tenho de melhorar os meus conhecimentos teóricos. A aula em que fiz a avaliação desta matéria não correu como desejado porque estava com dificuldade em tirar ilações. Numa das aulas, coloquei os coletes no chão junto aos pinos do aquecimento, para que os alunos os vestissem logo que iniciassem o aquecimento. Deste modo, consegui ganhar tempo de organização e os alunos ganharam tempo de prática. Foi num instante que formei as equipas. Na aula do teste do vaivém, optei por fazer corredores de corrida e colocar as folhas de registo e o lápis em cada corredor. Assim, quando os alunos chegaram a aula, eu pedi para formarem duplas, depois fizemos o aquecimento e posteriormente foi só explicar o teste. Se ainda tivesse que entregar as folhas de registo e o lápis a cada dupla perdia mais tempo de aula.

Na primeira aula que fiz Minitrampolim faltou dar *feedback* ao grupo da Acrobática porque eu estava constantemente no Minitrampolim para garantir as condições de segurança. Já no decurso do 1.º período, numa das aulas, tive um episódio negativo que envolveu 2 alunos da minha turma.

Comentário: O início do ano foi um pouco conturbado porque existiram vários comportamentos de indisciplina. A juntar a este facto, temos a minha inexperiência como professor. Estávamos nas primeiras semanas de aula e, como sempre, queria fazer tudo o melhor possível e senti que não estava a conseguir controlar/gerir a turma em certos momentos. Fui adotando diversas estratégias, para combater esta situação e dia após dia fui-me sentindo mais confiante para os meus desafios diários.

Uma outra situação que aconteceu, no 1.º período, durante uma das minhas aulas e que merece destaque pelas piores razões, foi um confronto físico entre 2 alunos, que passo a explicar no episódio crítico seguinte:

Episódio Crítico N.º 2: Confronto entre alunos no Corfebol

Descrição: O problema mais grave que aconteceu na minha aula foi quando vi o aluno N.º 5 a dar um pontapé de propósito no aluno N.º 6 durante o jogo de Corfebol, enquanto dava *feedback* no *Floorball*. Fui lá, parei o jogo e disse-lhes que este tipo de situações não podiam repetir-se. Mande o aluno N.º 5 sentar-se durante uns minutos. Quando o seu grupo ia começar o jogo de *Floorball*, mandei-o entrar e avisei o grupo todo para terem mais cuidado e jogarem com menos agressividade. À primeira disputa de bola, o aluno N.º 5 acertou intencionalmente com o *stick* na perna do aluno N.º 6. Neste momento, tiveram de sair os dois da aula, o aluno N.º 5 foi porque eu pu-lo de castigo e o aluno N.º 6 porque teve de pôr gelo. Ainda chamei o meu orientador para ficar ao corrente desta situação. Notei que a sua presença acalmou o ambiente naquele grupo. A 15 minutos do final da aula, decidi juntar a turma para mostrar o meu descontentamento. Disse-lhes que este tipo de comportamento não podia acontecer nem na aula nem no recreio. Disse igualmente que o próximo que o fizer é castigado severamente, podendo ser através de uma reunião com o EE ou de uma participação disciplinar. Nunca devemos é punir com a AF, por exemplo, mandar o aluno fazer flexões, abdominais ou corrida, porque uma das finalidades desta disciplina expressa nos PNEF é a promoção do gosto pela prática regular de AF. A punição desta forma tem o efeito oposto.

Também lhes disse que somos uma turma e que temos de nos ajudar uns aos outros, temos de ser amigos e não andar aos pontapés ou empurrões aos colegas. Decidi falar para todos porque esta situação foi com estes dois alunos, mas numa próxima aula pode ser com outros e eu quis prevenir este tipo de acontecimentos. Penso que não faz sentido tratar de um problema grave, como é este, de forma individual. Na aula seguinte, já com os grupos de trabalho reformulados, o comportamento de todos os alunos foi exemplar, e por isso no final desta elogiei. Sou professor e o meu papel é chamar a atenção dos alunos em comportamentos de desvio e reforçar os aspetos positivos.

Comentário: Este tipo de situações, eu sabia que podiam acontecer, mas procurei sempre evitá-las, fomentando uma boa organização de aula e um clima relacional e motivacional positivo. São sempre situações indesejáveis. Ao aperceber-me da situação, que foi no decurso da aula, tomei logo uma posição, e depois no final tomei outra posição, que foi falar com a turma, para que nenhum aluno tivesse aquele tipo de comportamento, não só nas aulas como também no recreio.

Noutra aula, aconteceu mais uma situação desagradável entre alunos da minha turma, como se pode ver no episódio crítico abaixo:

Episódio Crítico N.º 3: Comentário depreciativo entre alunos no Basquetebol
Descrição: Outro problema que aconteceu foi o aluno N.º 16 fazer um comentário depreciativo ao seu colega N.º 2, dizendo-lhe que não jogava consigo Basquetebol. A aluna N.º 9 ainda comentou, concordando com o aluno N.º 16. O aluno N.º 2 depois de ouvir isto, sentou-se e não quis fazer o resto da aula. Como esta situação passou-se no sítio onde eu estava, conseguir ouvir tudo e chamar logo à atenção ao aluno N.º 16, perguntando-lhe quem era ele para ter dito aquilo e se achava que tinha mais direito do que os seus colegas. Mandeí-o sentar juntamente com a aluna N.º 9.

Comentário: Tal como o episódio crítico anterior, este, também era desejável que não acontecesse em mais aulas. Dada a situação, falei com os alunos envolvidos para resolver este problema que tinha acontecido. Até ao final do ano não houve mais nenhuma situação semelhante. Este aluno N.º 16 tem de fazer a aula com uma garrafa de água por perto, cada vez que mando trocar de estação ele leva a garrafa para o local onde está. Importa referir que muitas aulas não tinham intensidade elevada e não estava calor que exigisse beber água constantemente.

As alunas N.º 8, N.º 9, N.º 12 e N.º 18 chegavam sistematicamente atrasadas às minhas aulas e empenhavam-se pouco nas tarefas. Cheguei a marcar faltas e mesmo assim continuavam. No 2.º e 3.º período começaram a ser mais pontuais.

Um episódio curioso que se passou na minha aula, com vários alunos e que eu não estava à espera, foi que admitiram não conseguir fazer uma tarefa muito simples na Trave, como se pode ver no seguinte episódio crítico:

Episódio Crítico N.º 4: Alunos com perceção errada das suas capacidades
Descrição: A Trave é um aparelho gímico que permite trabalhar o equilíbrio. Foi uma das matérias lecionadas logo no início do ano. Numa das aulas, em que eu levei uma folha com a sequência que eles tinham de fazer (Marcha em ponta dos pés à frente e atrás + Meia volta + Salto pés juntos + Receção equilibrada), os alunos começaram a dizer que não eram capazes de fazê-la. Como a turma já tinha abordado a Trave no ano letivo transato e o nível do exercício era fácil, achei estranho terem tido esta auto-perceção. Posto isto, decidi ficar alguns minutos nesta estação, para acompanhá-los de perto e disse-lhes para caminharem apenas para a frente e para trás. Eles foram capazes, mas o olhar estava sempre dirigido para o chão (erro comum, que tem de ser corrigido). Por isso, pedi-lhes para me dizerem o número que eu ia fazendo com a mão para os obrigar a olhar para a frente. No geral foram capazes. Só ultrapassando esta fase é que podemos dar continuidade à sequência inicialmente planeada. Portanto, creio que os alunos têm capacidades mas a falta de confiança, que provoca receio, fez-lhes com que tivessem uma perceção errada das suas capacidades.

Comentário: Numa das aulas, que envolvia a matéria de Ginástica de Aparelhos, nomeadamente a Trave, grande parte dos alunos disseram não ser capazes de fazer o exercício que eu tinha mandado. Com a minha ajuda, fizeram e

tiveram sucesso. Portanto, houve aqui um momento, de certa forma até estranho, porque nunca tinha acontecido, em que os alunos estavam com uma perceção errada das suas capacidades.

Terminada esta etapa, em que senti dificuldade em avaliar duas matérias na mesma aula, o professor já tem identificadas as dificuldades e necessidades de cada aluno nas várias matérias de EF, obrigando-o a fazer exercícios de acordo com o nível dos alunos.

No quadro 12 encontra-se o plano anual de Lecionação por etapas ou o PAT na Lecionação, que está dividido em 4 etapas: prognóstico, prioridades, progresso e produto. Todas as etapas são importantes e com objetivos específicos, mas a transição da primeira para a segunda etapa é determinante porque o professor já fez a avaliação inicial, tem algum conhecimento do nível e comportamento dos seus alunos e define objetivos para resto do ano letivo. Daí, este quadro inserir-se, na estrutura deste relatório, no final da 1.^a etapa e não no início do capítulo ou no balanço do ano letivo. Este quadro mostra o que foi trabalhado nas aulas ao longo do ano letivo.

Quadro 12 - Plano Anual de Lecionação por Etapas

Períodos		1.º				Férias do Natal	2.º			Férias da Páscoa	3.º				
Meses	Set	Out	Nov	Dez	Jan		Fev	Mar	Abr		Mai	Jun			
Etapas	Prognóstico		Prioridades				Prioridades	Progresso			Produto				
Objetivos das Etapas	Avaliação Inicial		Lecionação das Matérias Prioritárias				Lecionação das Matérias Prioritárias	Desenvolvimento das Aprendizagens			Consolidação das Matérias				
Unidades Didáticas	1		2	3	4		5	6	7		8	9			
Datas	19 Set a 2 Nov		7 Nov a 18 Jan				7 Nov a 18 Jan	23 Jan a 22 Mar			10 Abr a 14 Jun				
Matérias Lecionadas	Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos (Trave), Ténis de Mesa, Voleibol, Basquetebol, Futebol, Corfebol, Badminton, Ginástica Acrobática, Floorball, Atletismo (Estafetas) e Andebol		Futebol, Voleibol, Dança, Ténis de Mesa, Ginástica Acrobática, Corfebol, Badminton, Floorball, Basquetebol e Andebol				Futebol, Voleibol, Dança, Ténis de Mesa, Ginástica Acrobática, Corfebol, Badminton, Floorball, Basquetebol e Andebol	Badminton, Corfebol, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Ginástica de Aparelhos (Boque e Argolas), Ténis de Mesa, Voleibol, Basquetebol, Futebol, Andebol, Atletismo (Partida de Blocos e Estafetas).			Corfebol, Voleibol, Basquetebol, Ginástica de Aparelhos (Argolas), Ginástica Acrobática, Ginástica de Solo, Salto em Altura, Badminton, Futebol e Floorball.				
Capacidades Motoras dos Testes de Aptidão Física	Resistência, flexibilidade, força média, força superior e força inferior						Resistência, flexibilidade, força média, força superior e força inferior				Resistência, flexibilidade, força média, força superior e força inferior				
Professor a Tempo Inteiro			1.º PTI						2.º PTI						
Objetivos do Professor	Conhecer os alunos, Avaliação inicial		Motivação, Bom clima de aula, Grupo heterogéneos				Motivação, Bom clima de aula, Grupo heterogéneos		Motivação, Autonomia, Grupos homogéneos			Consolidação das matérias, Balanço final do ano			
	Seleção dos alunos que precisam de melhorar as capacidades físicas						Recuperar os alunos que ainda não estão no nível desejado				Preparar os alunos para as exigências finais do ano				
	27 Set – 1.ª Conferência Zona (Caracterização inicial da escola) 25 Out – Reunião Zona (Ponto de situação dos projetos) 8 Nov – 2.ª Conferência Zona (Apresentação dos projetos) 20 Nov – Reunião Zona (Avaliação dos Projetos) 28 Nov – 1.º teste escrito de EF						10 Jan – Entrega dos drafts dos Seminários 17 Jan – Reunião Zona (Ponto de situação dos projetos das 4 áreas) 24 Jan – 3.ª Conferência Zona (Apresentação dos projetos dos Seminários) 7 Feb – Entrega final dos projetos de Seminário e correção dos outros projetos 7 Mar – Avaliação Intercalar dos estagiários 20 Mar – 2.º teste escrito de EF				2 Mai – Reunião Zona (Preparação dos relatórios) 30 Mai – Entrega da 1.ª versão do relatório 27 Jun – Avaliação do desempenho dos estagiários e ponto de situação dos relatórios 10 Jul – Entrega do relatório				

O quadro acima foi construído com base nas recomendações dadas pelo professor Luís Bom na disciplina “Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto”, as quais conduzem a uma estrutura organizada em quatro etapas: uma primeira etapa de prognóstico, uma segunda etapa das prioridades, uma terceira etapa de progresso e uma quarta etapa de produto. Os chamados “4 P’s”. O GEF procurou planejar as suas aulas com base no modelo por etapas. O PAT na Lecionação foi sofrendo alterações com base na avaliação formativa, que segundo Carvalho (1994), “permite ao professor e ao aluno tomar decisões relativamente à orientação/regulação do seu trabalho” (Carvalho, 1994, p.137), fornecendo ferramentas ao professor para a construção e adequação das tarefas de aprendizagem que fornece aos alunos.

A construção deste quadro é primordial no processo ensino-aprendizagem. Só assim será possível o professor orientar a sua ação pedagógica. Esta construção deverá ser flexível, isto é, a qualquer instante poderá ser necessário fazer ajustes para melhorar este processo. É extremamente importante que o professor esteja sempre atento a todas as situações, para saber o que deve alterar e porquê. Isto contribui para se concluir se um professor é ou não competente.

A elaboração do quadro deu-se após o término da etapa prognóstico, visto que apenas nessa altura fiquei a conhecer o nível dos alunos. Como afirma Carvalho (1994), a avaliação inicial e a avaliação formativa são duas referências fundamentais e determinantes no planeamento do processo de ensino-aprendizagem.

1.3.1. Criação de Rotinas nas Aulas

Uma das tarefas que o professor deve fazer durante a avaliação inicial é a criação de rotinas de trabalho. Deste modo, potencia o tempo de prática minimizando os tempos de informação e transição, por isso para implementar estratégias neste sentido é fundamental conhecer muito bem os seus alunos.

Visto que criar um clima de aula positivo foi uma das minhas dificuldades no início do ano letivo, embora ainda tenha conseguido em algumas aulas, fiz alguns jogos no aquecimento de forma a criar rotinas (ex.: macaquinho do chinês) e jogo da parede, jogos que para além dos alunos acharem engraçados, criaram disciplina/rotina porque ao meu sinal tinham todos de parar ou correr. No fim da avaliação inicial, este problema de clima de aula e rotina já deveria estar resolvido, por isso devia ter tomado estas medidas durante as primeiras semanas de aulas. Ainda assim, não considero que tenha sido tarde demais, porque consegui aos poucos dar autonomia aos alunos, nomeadamente no aquecimento, onde eles já conheciam os exercícios e iam fazendo

enquanto eu acaba de montar a aula. Continuei a chamar a atenção sempre que necessário, de forma a minimizar os comportamentos de desvio.

1.4. 2.ª Etapa

Assim sendo, iniciei a 2.ª (prioridades) a 7 de novembro de 2017 e que terminou a 18 de janeiro de 2018. Durou 10 semanas, representando 16 aulas porque não houve no dia 2 de janeiro de 2018. Nesta 2.ª etapa, formei grupos heterogéneos, onde os alunos mais aptos ajudaram os menos aptos nas matérias em que estes têm mais dificuldades. Só assim os alunos menos aptos têm condições para evoluir, mas importa lembrar que os alunos mais aptos também têm de melhorar, e por isso têm de fazer exercícios em grupos homogéneos, com outros colegas do mesmo nível, para haver evolução. Na formação destes grupos heterogéneos tive em consideração o nível de aprendizagem dos alunos, ou seja, juntei alunos de níveis diferentes, para que o mais apto ajude o menos apto, também procurei não separar os rapazes das raparigas e não misturar os alunos que podiam criar conflitos na aula. Visto que já conheço o nível deles, peguei em progressões para chegar ao objetivo final. Estas progressões é que permitem adequar o ensino ao nível dos alunos.

Como é reiterado pelo PNEF (2011):

“Considera-se possível e desejável a diferenciação de objetivos operacionais e atividades formativas para alunos e/ou subgrupos distintos, para corresponder ao princípio metodológico segundo o qual a atividade formativa proporcionada aos alunos deve ser tão coletiva (de conjunto, interativa) quanto possível e tão individualizada (ou diferenciada por grupos de nível) quanto o necessário.” (PNEF, 2011).

No grupo heterogéneo, o exercício é muito fácil para o aluno mais apto e deverá ter algum grau de dificuldade para o aluno menos apto, pois não deve ser muito fácil nem muito difícil, uma vez que só assim estará em tempo potencial de aprendizagem.

“Dadas as diferenças existentes entre os alunos da mesma turma (aptidões, motivações, etc.), a diferenciação das actividades em pequenos grupos ou em grupos que integrem alunos de várias turmas com o mesmo horário, pode constituir uma linha eficaz de operacionalização da formação face às circunstâncias concretas, desde que se trate de opções, conscientemente assumidas pelo grupo de professores de EF.” (PNEF, 2011).

No grupo homogéneo e para os alunos mais aptos, o exercício tem de ser mais complexo porque o nível é mais elevado, mas o objetivo é que os alunos estejam em tempo potencial de aprendizagem (80% de sucesso e 20% de insucesso). Estes 20% de insucesso podem ser chamados de desafio, aquilo que faz com que o aluno se mantenha na tarefa com o intuito de a conseguir fazer a 100%.

“A formação dos grupos é um elemento chave na estratégia de diferenciação do ensino. Os diferentes modos de agrupamento (por exemplo por

sexos ou por grupos de nível) devem ser considerados processos convenientes, em períodos limitados do plano de turma, como etapa necessária à formação geral de cada aluno.” (PNEF, 2011).

Em suma, esta foi a etapa onde os alunos trabalharam mais as matérias em que apresentaram mais dificuldades.

Uma vez que o Voleibol foi uma das matérias prioritárias, fiz três exercícios em progressão: no exercício 1 estavam 2 a 2 sem rede, fazendo serviço por baixo e o colega agarrava. Quem servia era quem estava de frente para a rede (imaginária). Ao fim de três serviços trocavam. No exercício 2 continuavam a estar 2 a 2 sem rede mas um lançava a bola debaixo para cima e o outro fazia toque de dedos. Ao fim de três passes, trocavam. Quem fazia o passe era quem estava de frente para a rede (imaginária). No exercício 3, também ele 2 a 2 sem rede, faziam toque de dedos. Podiam fazer um toque de controlo ou ao primeiro toque. Aqueles alunos com um nível mais avançado fizeram estes exercícios com rede porque a distância para o colega é maior e a rede está mais alta, dificultando as ações técnicas. Na Ginástica Acrobática (figuras a Pares, Trios e Quadras), coloquei os alunos mais pesados como base e os mais leves como volantes, também fiz Ténis de Mesa, onde tinham de jogar em cooperação tentando fazer 6 passagens da bola sobre a rede. Na segunda semana desta etapa, dei a primeira aula de Dança (Merengue). Os alunos já tinham abordado a coreografia no ano passado e por isso algumas alunas ainda se recordavam e pude utilizá-las como “modelos” para a turma. Aqueles que são novos na turma e não conheciam a coreografia tiveram mais dificuldades para acompanhar, por isso mandei-os para junto das colegas que dançavam melhor.

A três semanas do fim do 1.º período fizemos a avaliação do bloco de conhecimentos, através de um teste escrito. Os resultados ficaram aquém das minhas expectativas. Houve 7 negativas e 14 positivas. Algumas das negativas foram de alunos que estiveram sempre presentes nas aulas e que até tiveram um bom aproveitamento.

A duas semanas do fim, fiz a bateria de testes do Fitescola e os resultados, no geral, foram melhores do que os da avaliação inicial (quadro 8).

Na matéria de Basquetebol abordei isoladamente o lançamento na passada através de dois exercícios. No primeiro, havia duas filas (lado direito e lado esquerdo) e tinham de lançar na passada, colocando os apoios dentro dos arcos. Alguns alunos não tiveram êxito na tarefa por estarem a fazê-la rápida demais, por isso disse-lhes para fazerem a andar. O segundo exercício foi: duas filas (lado direito e lado esquerdo), mas estava um aluno debaixo do cesto e já não havia os arcos. O que estava na fila, passava a bola para quem estava debaixo do cesto, este devolvia para o seu colega fazer o lançamento na passada. Este exercício já foi mais difícil porque não tinha os arcos a

servir de referência. No que diz respeito ao Andebol também fiz dois exercícios, em que o primeiro foi situação de jogo condicionado, ou seja, os defesas não podiam defender entre a área e uma linha imaginária que eu coloquei no campo. Isto para permitir que os atacantes tivessem tempo e espaço para fazer o remate em salto. O outro exercício e que os alunos gostaram mais, compreenderam melhor e tiveram mais empenhados foi: no campo exterior, em meio campo, superioridade numérica (4x2). Quem atacava começava na linha de meio campo e tinham de progredir em direção à baliza, com o objetivo de marcar golo em remate em salto, porque como estavam em superioridade, havia sempre alguém que ficava sem marcação. Quanto aos defesas, estava 1 na baliza e 2 a defender. A indicação que lhes dei foi para defenderem o mais longe da área, para criar mais dificuldades aos atacantes. Depois de cada ataque trocavam de funções, quem atacava ficava a defender e vice-versa. Os grupos, nesta etapa, foram heterogêneos com o intuito de criar convívio de aprendizagem, ou seja, os mais aptos ajudarem os menos aptos, fazendo o exercício destes. Ainda assim, é preciso não esquecer que os mais aptos também têm de estar com colegas do seu nível para poderem melhorar, por isso fui trocando os alunos sempre que necessário.

Quadro 13- Caracterização dos Alunos no Final da 2.^a Etapa

	Alunos com mais dificuldades	Alunos com menos dificuldades
Alunos mais cooperantes	N.º 3, N.º 8 e N.º 14	N.º 7, N.º 13 e N.º 21
Alunos menos cooperantes	N.º 17, N.º 18 e N.º 19	N.º 6, N.º 11 e N.º 15

1.5. 3.^a Etapa

Falaremos agora da 3.^a etapa (progresso), que teve início no dia 23 de janeiro de 2018 e término a 22 de março de 2018. Teve 9 semanas, dando um total de 16 aulas porque não houve duas terças (carnaval e a realização do 1.º Seminário GEF). Esta etapa teve como objetivo verificar se houve progressão dos alunos. Optei fazer grupos homogêneos de modo a que os mais aptos pudessem melhorar. Ainda assim, fui chamando sempre que necessário alguns dos melhores alunos para ajudarem os menos aptos. Como tinha três grupos homogêneos, adequava o exercício consoante o grupo, ou seja, o grupo dos alunos mais aptos fazia uma tarefa mais complexa do que os alunos menos aptos.

As matérias abordadas nesta etapa foram: Badminton, Corfebol, Ginástica de Solo, Ginástica Acrobática, Ginástica de Aparelhos (Boque e Argolas), Ténis de Mesa, Voleibol, Basquetebol, Futebol, Andebol, Atletismo (Partida de Blocos e Estafetas).

No Badminton, a maioria dos alunos evoluiu e o exercício foi situação de jogo 2x2 para preparar o torneio da escola. Uma vez que este torneio realizou-se nesta etapa, a 19 de fevereiro de 2018, até lá incidi no 2x2 (formato da competição), para os alunos

irem conhecendo melhor as regras da modalidade. No Corfebol, foi situação de jogo 3x3. Na Ginástica de Solo, escrevi no quadro alguns elementos gímnicos e de ligação e os alunos tiveram de construir a sua própria sequência. Na Ginástica Acrobática o objetivo era manter 3 segundos as figuras a Pares, Trios e Quadras.

Na Ginástica de Aparelhos (salto ao eixo), o pré-requisito era saltar por cima do colega. A primeira progressão foi com o Boque na transversal, que obrigava os alunos a afastarem mais as pernas na fase do voo e a segunda progressão com o Boque na longitudinal em que o objetivo era colocar as mãos o mais à frente possível no aparelho para facilitar a transposição do mesmo. À medida que o aluno conseguia saltar o Boque, aumentava a altura deste aparelho. No final da aula, todos eles conseguiram saltar sem a minha ajuda. Ainda assim, eu estava ao lado do aparelho para qualquer situação que corresse menos bem. Na Ginástica de Aparelhos (Argolas) o exercício era cambalhota para trás e para a frente.

No Ténis de Mesa, a pares, tinham de fazer o maior número de transposições sobre a rede.

Aqueles alunos que, no Voleibol, já conseguiram fazer 1+1 em grupos heterogéneos, começaram a jogar 2+2 com a mesma formação de grupos.

Foquei-me na posição base defensiva, de modo a facilitar a receção. Também enfatizei a colocação debaixo da bola para a trajetória ser alta e dar tempo de o colega deslocar-se para o ponto de queda desta. O Voleibol, matéria onde houve mais evolução, um dos exercícios feito foi 3x3 em três campos, de modo a preparar o torneio inter-turmas, como mostra o esquema seguinte:

Quadro 14 - Quadro Competitivo do Torneio Intra-Turma do 8.º3.ª

B	A	F
C	D	E
1.ª Jornada: BxC; AxD; FxE 2.ª Jornada: AxB; ExC; FxD 3.ª Jornada: ExA; DxB; FxC 4.ª Jornada: DxE; CxA; FxB 5.ª Jornada: CxD; BxE; FxA		

O quadro acima diz respeito à estrutura de uma aula de preparação para o torneio inter-turmas de Voleibol. Claramente, uma aula atípica quanto à sua estrutura, mas que funcionou muito bem nas transições dos jogos e no empenho dos alunos. Considero que, às vezes, é importante o professor fazer uma aula com uma estrutura diferente para não as tornar monótonas.

Por exemplo, fazer um jogo lúdico, no sentido em que não é um exercício ligado a uma matéria, no início da aula como forma de aquecimento, poderá torná-la mais interessante e contribuir para um melhor clima motivacional. O jogo da apanhada, o jogo

dos sinais, o jogo dos 4 cantos são exercícios que de uma forma lúdica, divertida servem de aquecimento e contribuem também para a implementação de rotinas na aula. Em relação a esta aula, formei 6 equipas, sendo que as equipas A, B e C tinham 4 alunos e as restantes tinham 3. O formato do torneio foi 3x3 com jogos de 3 minutos. As equipas jogaram todas umas contra as outras, em cinco jornadas. No final, ganha a equipa que obtiver mais pontos. Terminado cada jogo, um elemento de cada equipa vem ter comigo para me dizer o resultado e depois eu dizia os próximos 3 jogos a realizar. As equipas com 4 elementos tinham um aluno de fora a rodar ao serviço. A vitória dava 3 pontos e a derrota 1. Não havia empates, por isso se ao fim dos 3 minutos estivesse empatado, jogavam o ponto do desempate. As dimensões de cada campo eram iguais às do campo de Badminton.

No que diz respeito ao Basquetebol, continuei a trabalhar o lançamento na passada, uma vez que existiam dificuldades e também fazer jogo reduzido condicionado, onde só era ponto se fosse em lançamento na passada. Nesta matéria, o grupo dos mais aptos fez situação de jogo, o grupo intermédio situação de jogo em superioridade numérica para promover o ataque e o grupo dos menos aptos fez exercício de lançamento na passada do lado direito e do lado esquerdo. No Futebol e Andebol, um dos exercícios feito foi situação de jogo em superioridade numérica. Frequentemente aconteceu, no Andebol, terem feito remate, mas sem salto (remate em apoio). Também na Partida de Blocos, o grande objetivo era que os alunos conhecessem as fases de preparação (“aos seus lugares”, “prontos”, “partida”).

Quadro 15 - Caracterização dos Alunos no Final da 3.ª Etapa

	Alunos com mais dificuldades	Alunos com menos dificuldades
Alunos mais cooperantes	N.º 3, N.º 8 e N.º 14	N.º 7, N.º 13 e N.º 15
Alunos menos cooperantes	N.º 17, N.º 18 e N.º 19	N.º 6 e N.º 11

1.6. 4.ª Etapa

A 4.ª e última etapa (produto) teve início no dia 10 de abril de 2018 e término a 14 de junho de 2018. Englobou 10 semanas, num total de apenas 12 aulas, porque não houve uma aula devido à realização do 2.º Seminário GEF, outra por causa das provas de aferição de Expressão Físico-Motora do 2.º ano, outra pela saída de campo, duas pela realização das provas de aferição de EF do 8.º ano e mais uma devido à realização da prova de aferição de matemática do 8.º ano. Ainda tivemos os feriados de 1 e 31 de maio de 2018, terça e quinta respetivamente. A partir do momento em que fiz grupos homogêneos, notei que passou a existir um grande envolvimento dos alunos nas tarefas e o clima de aula melhorou muito, por isso decidi mantê-los nesta etapa.

Esta etapa serve sobretudo para fazermos um balanço de tudo o que foi feito ao longo do ano letivo. Esta etapa foi muito curta, visto que existiram alguns condicionalismos, como: feriados, 2.º Seminário GEF, prova de aferição de Expressão Físico-Motora do 2.º ano, provas de aferição de EF do 8.º ano e a saída de campo. Voltei a fazer os testes do Fitescola e trabalhei as várias matérias.

Para concluir, as matérias lecionadas nesta última etapa foram: Corfebol, Voleibol, Basquetebol, Ginástica de Aparelhos (Argolas), Ginástica Acrobática, Ginástica de Solo, Salto em Altura, Badminton, Futebol e *Floorball*. No Corfebol fiz 3x3 e no Voleibol 3x3 com 2 toques no mínimo e 3 no máximo. No Basquetebol promovi situação de jogo 3x3, mas sem drible e onde só era ponto se fosse em lançamento na passada, porque um erro comum entre os alunos foi não fazerem esta técnica quando tinham caminho livre para o cesto e também porque a sequência dos apoios estava incorreta. Assim sendo, um dos exercícios analíticos foi justamente o lançamento na passada, para depois ser aplicada no jogo. Nas Argolas e na Acrobática o exercício foi o mesmo da etapa anterior, cambalhota atrás e à frente e figuras a Pares, Trios e Quadras, respetivamente. Na Ginástica de Solo, trabalhámos a sequência do nível introdutório (Avião – Cambalhota à frente – Meia Volta – Cambalhota à retaguarda – Roda – Ponte). Nas Argolas foi onde a maioria dos alunos apresentaram mais dificuldades, não por não saberem fazer a cambalhota, mas por não terem força suficiente nos membros superiores. No Salto em Altura só fizemos salto em tesoura. À medida que os alunos iam conseguindo superar a fasquia, aumentava a altura. No Badminton o exercício foi 1x1 e no Futebol 3x3. O exercício no *Floorball* foi sempre igual desde o início do ano letivo (situação de jogo 3x3 com 1 joker).

Quadro 16 - Caracterização dos Alunos no Final da 4.ª Etapa

	Alunos com mais dificuldades	Alunos com menos dificuldades
Alunos mais cooperantes	N.º 3, N.º 8 e N.º 14	N.º 7, N.º 13 e N.º 15
Alunos menos cooperantes	N.º 17, N.º 18 e N.º 19	N.º 6 e N.º 11

1.7. Reflexão sobre as matérias

1.7.1 Jogos Desportivos Coletivos

Os JDC são uma matéria nuclear em EF. Quer isto dizer que todas as escolas têm de ter condições para lecionar as matérias que fazem parte deste grupo. Dentro dos JDC temos os desportos de invasão (Basquetebol, Futebol e Andebol) onde uma equipa pode ocupar o meio campo da equipa adversária, mas também temos desportos de não invasão, como o Voleibol, onde há uma rede a separar o meio campo das duas equipas que não pode ser ultrapassada. A avaliação nos JDC deve ser sempre feita em situação

de jogo porque é aquela que se aproxima mais do jogo, do contexto real, mas, por vezes, torna-se difícil avaliar alunos que têm dificuldades nas ações técnicas e táticas do jogo e por isso temos de fazer exercícios analíticos. Como afirma Comédias (2005), se descontextualizarmos a utilização de uma habilidade, iremos retirar valor à expressão total da própria atividade que é o jogo. Também Graça e Mesquita (2007) afirmam que o ensino da técnica surge subordinado à compreensão tática do jogo, garantindo que a aprendizagem das habilidades se realiza de forma contextualizada. No entanto, para estes alunos é necessário iniciar o contexto em situações mais reduzidas, de modo a promover alguns domínios, como por exemplo as decisões e as manipulações de bola. Como abordámos na UC de JDC no 1.º ano do MEEFEBS, as dificuldades na avaliação das matérias deste grupo são: a abertura, incerteza e imprevisibilidade porque são resultantes da complexidade do jogo. Nunca sabemos em que momento irá ocorrer determinada ação. Por isso, os jogadores/alunos têm de estar sempre a mudar as suas habilidades, daí ser aberto. Depende dos problemas que vão aparecendo no jogo. O desempenho coletivo é tudo o que o jogador/aluno faça, estando dependente do que os colegas e adversários façam e vice-versa. A irrepetibilidade significa que a estrutura é a mesma mas não existem duas situações de jogo (cantos, penáltis, livres) que sejam exatamente iguais. Existe instabilidade dos indicadores de desempenho porque as características de desempenho do jogador/aluno são instáveis, podendo levar a classificações não fiáveis. Em relação ao nível das qualidades formais da avaliação temos a validade (adequação entre o que se diz que se vai fazer e o que realmente se faz. A prova é válida quando avalia o que era suposto avaliar), a fiabilidade (é ter os mesmos resultados num outro momento de avaliação da mesma prova) e a objetividade (é justo, isto é, está adequada ao nível dos alunos).

O Basquetebol foi uma matéria bastante lecionada nas aulas porque era possível num dos espaços exteriores e também no pavilhão. Num dos espaços exteriores existem 2 campos e por isso é possível fazer campo inteiro. Já no pavilhão, onde também cada espaço de aula tem duas tabelas, já não é possível fazer campo inteiro devido à disposição destas. Somente em algumas situações, quando o outro professor que está no pavilhão não está a utilizar a tabela. Por isso, cheguei a fazer numa tabela lançamento na passada, do lado direito (pé direito - pé esquerdo- subir joelho direito) e do lado esquerdo (pé esquerdo – pé direito – subir joelho esquerdo) e depois quando rodavam para a outra tabela faziam situação de jogo reduzido 3x3 com 1 *joker*. Nesta situação de jogo, inicialmente permiti o drible mas depois constatei que havia alunos que driblavam muito e não passavam aos colegas, por isso proibi o drible para os “obrigar” a desmarcarem-se em direção ao cesto. Também cheguei a fazer nas aulas o

jogo dos lançamentos, onde havia duas equipas e onde só se podia lançar a partir do local onde se apanhava a bola. Quando marcavam cesto, lançavam da posição inicial.

Na matéria de Voleibol podemos fazer exercícios em cooperação e em competição. Primeiramente, iniciamos com a cooperação e depois passamos para a competição. Nas minhas aulas, a tarefa em cooperação era 1+1 ou 2+2. Na 3.^a e 4.^a etapa, o grupo mais apto fazia 3x3 ou 4x4 a rodar ao serviço, o grupo intermédio costumava fazer 3+3 e o grupo menos apto fazia 1+1 ou 2+2 porque já tinham melhorado na etapa das prioridades e conseguiam fazer mais passes do que no início do ano. Ainda assim, cheguei a chamar 2 alunos mais aptos para ajudarem na situação de 2+2.

Quando a situação de jogo é em cooperação, o objetivo é fazer o maior número de passes sobre a rede, ao invés do nível mais avançado em que o objetivo é jogar a bola para o chão de modo a dificultar a receção. Em ambos é fundamental estar na posição base defensiva sempre que a bola está do outro lado da rede, porque é essa a condição para se reagir mais rápido. Também é muito importante a comunicação dentro da equipa para não irem duas pessoas da mesma equipa à bola (acontece com alguma frequência). A noção do espaço também é primordial e os jogos reduzidos e condicionados são bons exercícios para trabalhar este aspeto. O facto de ter estado no núcleo de Voleibol do DE, permitiu-me aplicar nas minhas aulas aquilo que ia aprendendo e relembrando nos treinos. O grupo mais apto só conseguia atacar em passe colocado.

A matéria de Andebol apenas foi lecionada em algumas aulas no campo exterior. Um dos exercícios foi 3x3 com 1 *joker* sem drible para promover a desmarcação, no espaço de um campo de Basquetebol, onde tinha as balizas debaixo das tabelas, assinaladas com cones e com as respetivas áreas. Os rapazes só podiam marcar os rapazes e as raparigas só as raparigas. O segundo exercício foi com esta estrutura, mas delimitei uma zona (entre a área e uma linha marcada com cones) onde só os atacantes podiam lá estar dentro, isto para lhes dar tempo e espaço de fazerem o remate em salto. No final da aula, quando eu pedi aos alunos para fazerem uma reflexão desta, alguns deles disseram sentir dificuldades neste exercício alegando que o mesmo se desviou da realidade do jogo de Andebol. O terceiro e último exercício, que já teve um *feedback* melhor por parte dos alunos, foi em meio campo do campo de Futsal/Andebol, portanto com a baliza oficial, desenvolvendo uma situação de jogo em superioridade numérica (4x2+1 guarda-redes) iniciado no meio-campo. Só era golo se fosse em remate em salto. Assim que fizessem, alguns alunos trocavam de funções porque eu queria que todos eles passassem pela posição de atacante e de defesa. Como era em superioridade numérica, havia sempre alguém desmarcado para fazer o remate em salto. O guarda-

redes também ia trocando. Este exercício permitiu aos alunos conhecerem melhor o jogo de Andebol.

O Futebol foi lecionado muitas vezes ao longo do ano, exceto nas aulas no ginásio devido ao espaço. Quando a turma estava em grupos heterogéneos, os rapazes só podiam marcar os rapazes e o mesmo acontecia para as raparigas. Nas aulas no pavilhão, o espaço era reduzido porque havia outras matérias, por isso como tinha 7 alunos por grupo, fazia 3x3 com 1 *joker*. Foi notório que as raparigas apresentaram mais dificuldades do que os rapazes: no controlo de bola, na receção, no passe e na desmarcação.

172 Badminton

Esta matéria, que só é possível fazê-la no pavilhão, foi lecionada várias vezes ao longo do ano. Para ter 3 estações na aula, só era possível ter uma rede montada, o que fez com que não fosse possível jogarem a pares (à exceção das aulas de preparação para o torneio inter-turmas de Badminton) porque cada grupo tinha 7 alunos e por isso alguém acabaria por ter sempre que ficar de fora. Com este cenário, inicialmente os alunos começaram por fazer 1+1, onde eu definia o número de transposições que o volante tinha de fazer sobre a rede e quando os alunos obtivessem esse número eu colocava-lhes outro desafio (por exemplo, fazer mais 5 passagens do que na anterior). Com o decorrer do ano letivo fui identificando os alunos mais e menos aptos e por isso os primeiros começaram a fazer 1x1, enquanto os outros trabalharam na base da cooperação. Nas semanas que antecederam ao torneio de Badminton da escola, decidi promover jogo de pares para se prepararem. Nesse caso, havia duas redes montadas. Houve evolução nesta matéria, principalmente naqueles alunos que no início do ano tinham dificuldade em pegar bem na raquete e que terminaram o ano a conseguir fazer 10 transposições do volante sobre a rede. Quando o exercício é em cooperação, é fundamental a existência de grupos heterogéneos, em que o mais apto coloca o volante alto, para que o seu colega menos apto tenha tempo de se deslocar para devolver.

Os alunos N.º 1 e N.º 21 foram os que mais progrediram nesta matéria. Alunos como o N.º 6, N.º 7, N.º 11, N.º 13 e N.º 15 apresentaram um nível muito bom logo no início do ano e mantiveram-no até ao final. O aluno N.º 21 melhorou muito porque participava no DE Badminton e jogava frequentemente com o aluno N.º 13. A aluna N.º 12 terminou o ano com um nível inferior ao do início porque notei que passou a ter uma atitude menos ativa durante o exercício.

17.3. *Ginástica de Solo, Aparelhos e Acrobática*

A Ginástica foi abordada várias vezes ao longo do ano letivo nas aulas no ginásio porque para além de estar lá todo o material, nos outros espaços aproveitava para fazer matérias que não fossem possíveis de realizar no ginásio.

A sequência da Ginástica de Solo foi a seguinte: avião + cambalhota para a frente terminando com os pés juntos + roda + cambalhota à frente terminando com os pés afastados + cambalhota à retaguarda + ponte. Estes foram os elementos gímnicos que os alunos fizeram. A certa altura, escrevi no quadro os elementos gímnicos e de ligação para os alunos construírem a sua própria sequência.

Em relação à Ginástica de Aparelhos, os alunos utilizaram os seguintes aparelhos: Argolas, Boque, Mini-Trampolim e Trave. Nas Argolas, os exercícios eram a cambalhota para trás e para a frente. Alunos mais aptos eram capazes de fazer vela. No Boque, os alunos fizeram duas progressões do salto ao eixo: na primeira com este na transversal, obrigando-os a afastar mais os membros inferiores e a segunda com o Boque na longitudinal, exigindo que os alunos colocassem as mãos no aparelho o mais à frente possível, porque aqui o tempo de voo é maior do que na progressão anterior. À medida que os alunos iam tendo sucesso, eu aumentava a altura do Boque para criar mais dificuldade, mas sempre no patamar do sucesso. Os exercícios feitos no Mini-Trampolim foram o salto em extensão, salto engrupado, salto encarpado, meia pirueta e uma pirueta. Na Trave, os alunos fizeram dois exercícios. O primeiro era uma sequência (caminhar em ponta dos pés para a frente e para trás + salto na vertical + receção equilibrada). Antes de fazerem na Trave, fizeram no chão e também no Banco Sueco como progressões. O segundo exercício foi a pares, onde tiveram de passar para o outro lado deste aparelho sem colocar os pés no chão. Este é um exercício excelente para promover a cooperação.

No que concerne à Ginástica Acrobática, exige-se a cooperação de todos os elementos para se fazer as figuras, no caso das minhas aulas, a pares, trios e quadras. Terminado o ano letivo, foi isto mesmo que verifiquei: maioritariamente dos alunos mostraram-se empenhados e motivados em tentar fazer as figuras o que exigia a tal cooperação de todos. Começando desde cedo a lecionar esta matéria, penso que se pode trazer benefícios ao nível das relações pessoais e do clima de aula porque os obriga a cooperar entre si. Eu levava uma folha com as figuras que os alunos tinham de fazer mas também se lhes pode pedir para trazerem figuras de casa ou procurarem nos seus telemóveis.

O aluno N.º 16 destacou-se em todas as disciplinas da Ginástica. A modalidade que pratica – Patinagem de Velocidade e Artística – pode ter algum transfer para a

Ginástica e deste modo facilitar a execução dos exercícios. No que diz respeito à Ginástica de Solo, os alunos N.º 6, N.º 20 e N.º 21 foram os que mais progrediram.

174. Dança

A Dança é por norma, uma matéria desinteressante para os alunos, sobretudo para os rapazes, e a minha turma não fugiu à regra. A juntar a isto, também é uma matéria da EF onde me sinto muito pouco à vontade porque enquanto aluno foram escassos os momentos de contato com esta matéria e na universidade apenas lecionamos duas danças, quando, a meu ver, seria benéfico para a nossa formação sermos capazes de ensinar outras danças ou a UC ser anual. Sabendo que no ano letivo anterior a turma já tinha abordado a Dança social em *dance line* “Merengue”, decidi escolher esta por este motivo, com o intuito de relembrar a coreografia. Enquanto eu exemplificava para todos os alunos que estavam nas minhas costas, decidi dividir a coreografia em partes e não prosseguir enquanto existissem dúvidas. Como a turma tinha 3 alunos novos e que não conheciam a coreografia, optei por os colocar junto de mim. Também me apercebi que havia 4 alunas mais aptas (N.º 1, N.º 4, N.º 14 e N.º 18) e por isso mandei-as para as 4 paredes do ginásio, visto que esta coreografia é feita em 4 direções. Assim, os alunos tinham sempre alguém a exemplificar.

A outra Dança que fizemos foi Rumba, também uma Dança social mas a pares. O ritmo é lento-rápido-rápido-lento. Como a turma nunca tinha dançado, optei por ensinar apenas o passo básico. Inicialmente dividi a turma a pares, colocando-se frente a frente, onde de um lado estavam todos aqueles que iam fazer o passo do homem e do outro todos os que iam fazer o passo da mulher. Com a turma nesta disposição, exemplifiquei o passo do homem e de seguida o da mulher. Depois, os pares juntaram-se a fazer o passo que tinham estado a treinar sozinhos. Foi este o modelo que aprendi na UC de Dança e posso dizer que correu bem na minha aula.

175. Atletismo

A matéria de Atletismo só foi abordada nas aulas realizadas no campo de cima (exterior) porque é este que tem a pista de Atletismo. Posto isto, sempre que choveu nos dias de aulas neste local, nunca foi possível lecionar esta matéria. Os alunos fizeram Partida de Blocos, relembrando os 3 passos para o início da corrida (1.º - “Aos seus lugares”, 2.º - “Prontos”, 3.º - “Tiro de Partida”). Conhecendo esta base, a turma ainda fez Corrida de Velocidade e Estafetas. Um exemplo de uma aula onde existiu esta matéria foi: 3 estações: Basquetebol (3x3+1joker em campo inteiro), Andebol sem drible para promover a desmarcação (3x3+1joker) e na outra estação Partida de Blocos. Nos últimos 30 minutos de uma aula de 90 toda a turma fez Estafetas em grupos de 2. Eu

delimitava a zona de transmissão do testemunho e depois de fazerem trocavam de funções, isto é, quem passava o testemunho ficava a receber e vice-versa. Uma vez que a turma, de um modo geral, é competitiva, os alunos gostaram muito deste exercício, tornando-se muito mais fácil fazermos os alongamentos no final da aula porque eles estavam motivados.

17.6. Orientação

A matéria de Orientação só foi abordada nas minhas aulas já na 4.^a etapa, numa das aulas no campo sintético (exterior), onde formei 3 equipas de 7 alunos. Jogaram em campo inteiro (7x7) e a equipa que estava a descansar fez um percurso de Orientação, por mim desenhado. Cada jogo teve a duração de 20 minutos. Assim todas as equipas passavam pela Orientação. Umas semanas antes, na saída de campo, os alunos já tinham feito esta matéria e no ano transato também, por isso não houve dificuldades de maior a evidenciar. Optei por não fazer esta matéria mais cedo porque nem sempre as condições meteorológicas permitiram, mas também porque na ESPA, o campo exterior é o lugar mais apropriado para lecionar, visto que no ginásio ou no pavilhão é mais difícil controlar a aula tendo alunos dentro e fora destes espaços de aula.

1.8. Grau de Consecução dos Objetivos

Nesta área, defini para o professor estagiário, os seguintes objetivos:

- Garantir a pontualidade das alunas N.º 8, N.º 9, N.º 12, N.º 18 e N.º 20;
- Definir estratégias para o aluno N.º 17 usar o colete na formação das equipas;
- Perder menos tempos na formação de grupos para elevar o tempo de prática, melhorando a condição física dos alunos.

Episódio Crítico N.º 5: Pontualidade das alunas

Descrição: No que diz respeito ao primeiro objetivo, a situação mais problemática foi o da aluna N.º 18 que só começou a ser pontual às minhas aulas a partir de dezembro, ou seja, a duas semanas do término do 1.º período. A juntar a este cenário, ainda apresentava dificuldades nas matérias. Por isso teve a classificação 2 no final do período. As outras alunas começaram a ser pontuais mais cedo e mostravam mais interesse pela aula.

Comentário: A pontualidade e assiduidade, tal como o empenho nas aulas são dois fatores essenciais para o sucesso escolar. Se existe um problema nalgum deles o ano letivo pode ficar comprometido. Inicialmente havia vários alunos que não eram pontuais, sendo que o caso mais sistemático foi o da aluna N.º 18, que chegou, constantemente, atrasada às minhas aulas até ao início de dezembro. A par desta situação, o seu empenho nas aulas era baixo, o que me levou a dar-lhe 2 na classificação final do 1.º período. Deste modo, penso que a aluna sentiu que podia estar em risco de reprovár e no período seguinte começou a chegar a horas.

Relativamente ao segundo objetivo, podemos referir um episódio crítico com um aluno em particular:

Episódio Crítico N.º 6: Aluno N.º 17

Descrição: Durante o 1.º período, fui conhecendo os alunos e apercebi-me que, durante a formação das equipas, o aluno N.º 17 recusava-se sempre a vestir o colete quando o mandava. Foi necessária uma reflexão da minha parte, no sentido de encontrar estratégias para que o aluno utilizasse o colete. Combinei com ele que poderia colocar o colete no pulso ou na cintura, também intercalar esta utilização, ou seja, se a sua equipa utilizasse na aula de terça, depois não utilizaria na aula de quinta. A juntar a isto, fui dando muitos *feedbacks* positivos para o motivar para a tarefa. Em poucas semanas, ele começou a vestir o colete e este problema deixou de existir.

Comentário: Não foi fácil, no início do ano letivo, formar os grupos de trabalho porque havia alunos que faziam comentários impróprios e não aceitavam as equipas que eu tinha formado. Cada vez que eu mandava o aluno N.º 17 vestir o colete para conseguir distinguir as equipas, ele recusava-se ou mostrava má vontade. Posto isto, tive de refletir, no sentido de encontrar soluções para resolver este problema.

Considero que trabalhar a condição física dos alunos e motivá-los para a prática de AF é importante. Uma vez que a maioria dos jovens são pouco ativos, é importante incidirmos neste grupo etário, até porque Telama et al. (2014) já demonstraram que se a prática de AF for iniciada em criança ou na adolescência tende a prolongar-se para a idade adulta.

Em relação ao último objetivo, de facto no início da aula perdia algum tempo porque depois do aquecimento tinha de mandar os alunos sentar e calar para começar a formar as equipas. Aos poucos fui adotando estratégias para atingir este objetivo. Como o aquecimento era em vagas, onde cada grupo estava num pino, colocava os coletes junto a esse pino e depois era só mandar os alunos para a sua fila e eles sabiam que tinham de vestir os coletes. Outra estratégia que também utilizei foi a de colocar os coletes já nas estações e depois de formadas as equipas era só dizer qual era a que vestia os coletes. Também cheguei a formar as equipas, mandar os alunos para as estações e já depois de estarem em prática é que distribuía os coletes. No final do 2.º período e durante o 3.º período todo, consegui o mais desejável, isto é, distribuir os coletes enquanto os alunos faziam o aquecimento, porque depois era só explicar os exercícios e mandá-los para as estações. Mas isto só aconteceu porque o comportamento dos alunos foi melhorando e consegui dar-lhes autonomia no aquecimento. Eles já conheciam os exercícios e iam-nos fazendo sempre com a minha supervisão. Isto permitiu-me, por exemplo, acabar de montar uma estação. Considero

que este foi um objetivo muito bem conseguido. Talvez tenha sido aquilo que correu melhor.

Em suma, penso que todos os objetivos foram cumpridos, uns levaram mais tempo, outros menos, mas o processo educativo é assim mesmo.

1.9. Protocolo AGIC

Siedentop (1990) fala-nos de 3 domínios (gestão, instrução e clima), em que cada um tem vários parâmetros e critérios. No primeiro domínio – gestão – temos o parâmetro do tempo útil, onde os critérios são: tempos de informação, tempo de transição e tempo disponível para a prática e o parâmetro da organização, com os seguintes critérios: tempos de espera, comportamentos de desvio, aproveitamento do equipamento, segurança nas atividades e aproveitamento de tempos de espera.

No que diz respeito ao segundo domínio (instrução) temos três parâmetros: controlo da atividade, interação com alunos e adequação dos objetivos. Os critérios do primeiro são: execuções incorretas, desvios à tarefa, incentivos aos não executantes, utilização de *feedback* adequado. O critério do segundo é a relação à totalidade dos alunos. Os critérios do último parâmetro são: pertinência das tarefas e diversificação das estratégias.

Em relação ao terceiro domínio (clima), os dois parâmetros inerentes são: a disciplina e a motivação. O tipo de castigos utilizados e as regras de exclusão são os critérios da disciplina, enquanto as estratégias de incentivo e as formas de valorização das prestações são os critérios do outro domínio, a motivação.

Um dos passos para tornar o processo de ensino-aprendizagem eficaz é a reflexão, por isso, tal como escreveu Onofre (1996), a reflexão sobre as nossas práticas e competências pode contribuir para o desenvolvimento e consolidação das nossas capacidades e potencialidades.

1.9.1 Avaliação

Avaliar é algo primordial para um bom desempenho. Tudo aquilo que não é avaliado é desvalorizado, ou seja, tudo o que existe ou que nós fazemos não tem importância a partir do momento que não fazemos um balanço dos resultados obtidos, uma reflexão, uma avaliação. Na prática valorizamos o que tem importância e desvalorizamos o que não tem importância. Ora, se a nota de EF não conta para a média de entrada na universidade é porque não tem importância na vida dos alunos (segundo razões políticas), fazendo com que estes não vejam a disciplina com rigor, exigência e importância que ela tem. Esta desvalorização contribui para uma EF secundarizada. É da responsabilidade do professor avaliar os seus alunos de acordo com os critérios de

êxito e os indicadores de observação, seja numa matéria coletiva ou individual, assim como na área da aptidão física, dos conhecimentos e do trabalho de aula. De forma mais pormenorizada, a avaliação inicial é, na minha opinião, a mais importante porque é o primeiro passo na construção do plano anual. Uma falha aqui e o processo poderá ficar comprometido.

“Escolha de situações que permitam observar facilmente aquilo que elegemos como objeto de avaliação (...) escolham situações que permitam avaliar competências mais do que um nível do programa (...) encontrar critérios de observação que permitam avaliar o desempenho global do aluno...” (Carvalho, 1994, p.146).

Senti algumas dificuldades em avaliar os alunos numa matéria e conseguir estar com a devida atenção, a dar *feedback* aos alunos que estavam a fazer o exercício de outra matéria. Mas com o passar dos meses fui-me sentindo mais à vontade, a turma também se foi tornando mais cooperante e por isso este processo tornou-se mais fácil.

1.9.2. Gestão

A gestão na aula é a formação dos grupos de trabalho e as suas transições pelos exercícios/estações, não esquecendo a gestão do material. Se o professor coloca o material junto às respetivas estações ou se entregue aos alunos para estes levarem para os exercícios. Nas minhas aulas utilizei estas duas formas. No final dela, assim que terminam os exercícios e o professor chama todos os alunos para fazer a conclusão da aula, estes deverão trazer todo o material e deixar no local que o professor mandou. No meu caso era no carrinho ou no saco. Uma adequada gestão e organização das atividades e da classe contribui para um ensino eficaz em EF. Ainda temos a vertente da gestão do tempo, quer de prática, quer de transição. Quanto menor for o de transição, melhor serão as condições para o tempo de prática.

Como afirmam Carreiro da Costa e Onofre (1988), um ensino eficaz em EF pressupõe uma gestão do tempo de qualidade por parte do professor. Também para Piéron (1988) o objetivo da organização é criar condições para que os alunos possam participar o máximo de tempo possível nas atividades planeadas e nas melhores condições de segurança.

Visto que a minha turma era pequena, apenas com 21 alunos, tinha as aulas organizadas em 3 estações, normalmente com 3 matérias diferentes. Esta era a estrutura base das minhas aulas. No início do ano letivo notei que perdia algum tempo na instrução inicial e na formação dos grupos, mas depois fui reduzindo este tempo, que por sua vez aumentou o tempo de prática.

193. Instrução

Como abordámos em Técnicas e Estratégias de Ensino, a instrução é uma das situações críticas na aula de EF, juntamente com a informação inicial, a organização, o controlo da atividade dos alunos, o diagnóstico e prescrição da atividade de aprendizagem e a conclusão da aula. Durante a instrução, o professor deve garantir a qualidade e pertinência da informação, reduzir o tempo de explicação para os alunos terem mais tempo disponível para a prática e planear cuidadosamente as demonstrações. Por isso, deve ter um discurso claro e breve, focando-se apenas nos aspetos essenciais. As demonstrações nas aulas no exterior devem ser feitas numa disposição em que os alunos devem estar de costas voltadas para o sol. Prestar atenção à instrução contribui para que os alunos saibam as tarefas e como realizá-las. Tal como falámos em Didática da Ginástica, UC do 1.º ano do MEEFEBS, a instrução divide-se em três parâmetros: controlo da atividade, interação com os alunos e adequação dos objetivos. Para cada um deles existem critérios que passo a enunciar. Para o primeiro parâmetro temos as execuções incorretas, os desvios à tarefa, os incentivos aos não executantes e a utilização de *feedback* adequado. O segundo parâmetro é a relação do professor com todos os alunos e no último parâmetro os dois critérios são: a pertinência das tarefas e a diversificação de estratégias.

No início do ano letivo reconheço que tive algumas dificuldades na instrução inicial, porque enquanto eu explicava os exercícios da aula, tinha alunos, quase sempre os mesmos, a conversarem ao mesmo tempo. Vi-me obrigado a mandá-los calar para tomarem atenção ao que estava a dizer e saberem o que tinham para fazer. Esta situação foi melhorando, sobretudo durante o 2.º período. O mesmo aconteceu no momento de conclusão da aula. Em alguns momentos de instrução inicial, havia alunos calados e percebeu-se muito bem, foi evidente, depois na parte fundamental da aula, porque sabiam que exercício tinham para fazer. Nos momentos de instrução é fundamental que o professor seja breve, claro e objetivo porque se o discurso for muito longo há a tendência para os alunos começarem a dispersar-se.

194. Clima

Entende-se por clima de aula o ambiente nela existente. Estamos perante o clima emocional, que pode ser positivo ou negativo quando falamos da relação entre o professor e os seus alunos e vice-versa, da relação do professor com o conteúdo a ensinar, da relação entre os alunos e destes com o conteúdo. Já no clima motivacional, temos a orientação para o ego e para a maestria. Para o ego quando exigimos que o aluno seja o melhor da turma, o que importa é o resultado final e de preferência a vitória, contribuindo assim para a motivação extrínseca. Já na maestria, o mais importante é o

processo até ao resultado final. A derrota faz parte deste processo e é encarada como um momento de aprendizagem. Contribui para a motivação intrínseca.

Em suma, o ideal é haver um clima emocional positivo e um clima motivacional para a maestria para se poder chegar ao sucesso. Por isso, o professor deve criar situações de aprendizagens estimulantes e que incentivem os alunos a serem melhores, procurando elogiar em público. Estes dois tipos de clima são uma das quatro variáveis para um ensino eficaz em EF a par do tempo potencial de aprendizagem, do *feedback* pedagógico e de uma adequada gestão e organização das atividades e da turma.

Posto isto, considero que o clima de aula no início não foi o mais desejado, porque tinha formado grupos heterogéneos e houve quem não tivesse lidado bem com isso porque não queriam estar no mesmo grupo com outros colegas. Fui tendo várias conversas com eles, chamando à atenção para os comportamentos inadequados no decorrer das aulas, dando elogios sempre que necessário, até que eles perceberam que nos grupos heterogéneos é onde os alunos menos aptos têm a oportunidade de evoluir. Na etapa progresso, com grupos homogéneos, senti que o clima da aula melhorou bastante. Pareceu haver mais afinidade dentro dos grupos, que se traduziu num maior envolvimento nas tarefas da aula.

1.10. Professor a Tempo Inteiro

Cada PTI tem 3 fases: a primeira é a observação das aulas, a segunda é a implementação, onde o professor estagiário dá aulas às turmas que observou e a última é a fase de balanço. Cada etapa tem a duração de uma semana. O primeiro PTI foi feito, sensivelmente, a meio da etapa das prioridades, momento em que comecei a ter mais à vontade na Lecionação da minha turma mas não tinha com as outras porque não conhecia os alunos. O segundo foi feito já no final do 2.º período porque no último período fizemos o 2.º Seminário GEF e a saída de campo.

Quadro 17 - Horário do 1.ºPTI

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:15 – 9:00		9.º2. ^a			
9:00 – 9:45				9.º2. ^a	
10:00 – 10:45	7.º1. ^a	12.ºCT1	2TEI		
10:45 – 11:30					
11:45 – 12:30				12.ºCT1	7.º1. ^a
12:30 – 13:15					

Legenda: **CT**: Ciências e Tecnologias **TEI**: Técnico de Gestão de Equipamentos Informáticos

Durante a segunda etapa (prioridades), nomeadamente na semana de 20 a 24 de novembro de 2017, fiz o meu 1.º PTI, onde assumi um horário de um professor, lecionando mais 4 turmas para além do 8.º3.ª. Este momento foi fundamental no estágio porque serviu-me para ganhar à vontade, autonomia e confiança com outros alunos, de outros anos, de outros ciclos que não conhecia.

Escolhi as seguintes turmas: 7.º1.ª, 9.º2.ª, 12.ºCT1 e 2.ºTEI, que são dos professores Rui Elisiário, João Calca, Isaura Antunes e Jaqueline Cruz respetivamente.

O 7.º ano é uma turma nova na ESPA, onde normalmente os alunos se conhecem há pouco tempo e por isso decidi escolhê-la para acompanhar a integração destes e conhecer os seus níveis de aprendizagem. O 9.º2.ª era uma turma bastante

boa ao nível do aproveitamento e do comportamento. Os alunos eram muito empenhados, a maioria gostava de EF e isso contribuiu para o bom funcionamento das aulas. O 12.º ano é uma realidade diferente do 8.º (ano escolar que conheço melhor), porque normalmente há muito poucos comportamentos fora da tarefa. A turma era

muito acessível, o nível de aproveitamento era bom e tudo isso facilitou o meu trabalho. Por último, a turma 2.º TEI (ensino profissional) tinha um bom nível de comportamento e aproveitamento, mas só tinha 10 alunos, o que me criou algumas dificuldades ao planear a aula, devido ao número reduzido de alunos. No geral, considero que o meu PTI correu bem, foi satisfatório e aprendi bastante. O facto de ter tido 4 professores a ajudarem-me foi muito positivo, porque pude receber vários *feedbacks*.

Quadro 18 - Horário do 2.º PTI

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8:15 – 9:00	CEF 2 OD2	9.º2.ª			
9:00 – 9:45				9.º2.ª	9.º5.ª
10:00 – 10:45		9.º5.ª	11.ºAV		11.ºAV
10:45 – 11:30					

Legenda: **CEF**: Cursos de Educação e Formação **AV**: Artes Visuais

Já na etapa progresso, mais concretamente na semana de 26 de fevereiro de 2018 a 2 de março de 2018, fiz o meu 2.º PTI. Escolhi as turmas CEF 2 OD2, 9.º2.ª, 9.º5.ª e 11.ºAV dos professores Rui Araújo, João Calca, Rui Elisiário e Regina Pereira, respetivamente. Optei, novamente, por escolher uma turma do ensino profissional, porque tem um cariz diferente do ensino regular e também porque queria ter *feedback* de um professor que nunca tinha tido até ao momento. O 9.º2.ª foi a única turma que fez parte dos 2 PTI.

Como anteriormente correu bem, decidi escolher a mesma turma. Escolhi o 9.º5.^a para ter *feedback* de um professor que nunca me tinha visto a lecionar e também por não conhecer os alunos. Por último, optei pelo 11.º AV porque para além de nunca ter tido um *feedback* da professora Regina, nunca tinha lecionado uma turma Deste ano de escolaridade. Todas as aulas correram como planeado, à exceção da de terça-feira com o 9.º5.^a, que tive de terminar 10 minutos mais cedo devido à indisciplina de alguns alunos. Já depois de os ter avisado para se portarem bem, houve quem continuasse a não fazer o exercício de lançamento na passada no Basquetebol e a atirar a raquete de Badminton para o chão. Uma vez que não havia condições para continuar a aula, decidi acabá-la com uma chamada de atenção relativamente ao comportamento dos alunos em questão.

1.11. Balanço do Ano Letivo

Chegando ao final do ano letivo e relativamente ao aproveitamento escolar em EF, considero que a maioria da turma evoluiu ao longo das minhas aulas. Em alguns alunos foi mais evidente enquanto noutros foi menos. Depois da etapa de avaliação inicial, prosseguimos para a etapa das prioridades, onde os alunos trabalharam as matérias em que tinham mais dificuldades e que também se acabaram por prolongar nas etapas seguintes. Para permitir a evolução dos alunos é primordial adaptar as tarefas da aula ao nível dos estudantes. A isto chamamos o tempo potencial de aprendizagem, em que eles fazem as tarefas com 80% de sucesso e 20% de insucesso, tal como abordámos em Técnicas e Estratégias de Ensino, UC do 2.º ano da licenciatura em Educação Física e Desporto da ULHT. Segundo Gonçalves (2009), “as tarefas de aprendizagem devem, portanto, colocar exigências capazes de desenvolver simultaneamente as capacidades relacionadas com a observação e análise, a decisão e concretização” (Gonçalves, 2009, p.85). No final do 1.º período, em EF, havia duas alunas com nível 2, enquanto no 2.º e 3.º período toda a turma situava-se no nível positivo.

Destaco 2 alunos da minha turma (N.º 13 e N.º 21) que participaram de forma regular no núcleo DE Badminton e em todas as atividades internas e externas. Na EF apresentaram um excelente comportamento, eram cooperantes e estavam sempre dispostos a aprender mais. Outros alunos, nomeadamente, N.º 1, N.º 4, N.º 6, N.º 7, N.º 11 e N.º 15, não fizeram parte de nenhum núcleo DE, mas participaram em todos os torneios e apresentaram níveis muito bons na minha disciplina.

No que diz respeito à saída de campo, onde tínhamos três atividades (Arborismo, Canoagem e Orientação), o *feedback* dos alunos tanto à hora de almoço como no final do dia foi muito positivo, indo ao encontro da minha perceção enquanto organizador. Alguns deles afirmaram que esta foi a visita de estudo, até à data, que mais gostaram.

Em suma, considero que a turma, quando quer, porta-se muito bem. Para isso, têm de estar em silêncio sempre que o professor fala. Em relação ao comportamento dos alunos, posso dizer que tive aulas que correram muito bem e outras menos bem.

Recordo-me que numa aula dois alunos tiveram um comportamento inadequado e grave. Assim que me apercebi da situação, mandei-os sentar e conversei com eles para perceber o sucedido, enquanto os colegas faziam as tarefas. No final desta aula, juntei todos os alunos da turma e mostrei-lhes o meu desagrado com aquele tipo de comportamento, chamando à atenção para que não voltasse a acontecer. E assim foi. Na aula seguinte o comportamento da turma foi exemplar e situações destas não voltaram a acontecer. Creio que o momento de falar com a turma no final da aula foi determinante. Decidi fazê-lo para todos porque não queria que nenhum aluno meu tivesse aquele tipo de comportamento em nenhuma disciplina, no recreio ou fora da escola.

Em relação à participação dos alunos na minha disciplina, o início do ano letivo foi um pouco difícil devido ao comportamento dos alunos, uma vez que um deles se recusava a vestir o colete, outros que não aceitavam bem os grupos de trabalho e até mesmo as tarefas da aula. Perante este cenário, vi-me obrigado a intervir para que as aulas comesçassem a correr melhor. Uma das estratégias implementadas foi ter-lhes dito que não começávamos a aula enquanto não vestissem os coletes, outra foi ir alternando os alunos que vestiam coletes (terça-feira eram outros e quinta eram outros). Aos poucos consegui ir convencendo os meus alunos que tinham de mudar o seu comportamento, porque não estavam a contribuir para o seu sucesso. Creio que não haja ninguém que queira o seu próprio insucesso. Com isto, já em meados de janeiro, verifiquei que o empenho deles melhorou, começaram a chegar às aulas mais motivados e naturalmente que os resultados também melhoraram.

As minhas três grandes preocupações durante as aulas sempre foram manter os alunos em atividade o maior tempo possível, perdendo muito pouco tempo nos momentos de transição e de instrução, criar um clima de aula que fosse propício à aprendizagem e evolução dos alunos, e estar atento para dar *feedback* sempre que necessário. Como referem Carreiro da Costa e Onofre (1988) e tal como abordámos na UC de Técnicas e Estratégias de Ensino, existem 4 tipos de *feedbacks*: descritivo, avaliativo, prescrito e interrogativo. Pessoalmente, utilizei mais o descritivo e o prescritivo. Dizia-lhes o que estavam a fazer, que erros estavam a cometer e o que deviam fazer para colmatar esses mesmos erros. Logo no início do ano, sobretudo na avaliação inicial, senti dificuldade em avaliar os alunos nas matérias e conseguir, em simultâneo, dar atenção aos alunos das outras estações. O clima de aula nesta fase também não ajudou. Com o decorrer do ano letivo, fui-me sentindo mais à vontade e capaz de estar numa estação a dar *feedback* e chamar à atenção dos alunos mais

distantes. Nas aulas de avaliação da aptidão física, nomeadamente dos testes de força superior, média e inferior e flexibilidade, a colaboração do Patrick foi fundamental porque ajudou-me no controlo da aula e permitiu-me que ele ficasse responsável por esta estação enquanto eu orientava as outras duas. Na avaliação das matérias, em alguns momentos pedi a sua apreciação para tirar dúvidas que iam surgindo. Deste modo, íamos discutindo aspetos importantes no processo de avaliação.

CAPÍTULO 2 – DIREÇÃO DE TURMA

2.1. Introdução

Durante a Direção de Turma desempenhei diversas funções, entre as quais: a caracterização da turma, organização do dossiê da turma, justificação de faltas, participação no EnTurmas, participações nos CT e participação nas reuniões com os EE. Pode-se dizer que esta área está dividida em três momentos: o EnTurmas, o atendimento aos EE e a justificação de faltas e organização do dossiê da turma. O EnTurmas, como era à sexta-feira, muitas vezes aproveitávamos para fazer o balanço da semana e falar de algum assunto mais problemático. Também durante o segundo e terceiro períodos vimos o filme “A Turma” porque existiam vários comportamentos de indisciplina, nomeadamente na aula de Matemática, e por isso eu e a DT – professora Arlete Teixeira –, decidimos que seria bom os alunos verem este filme, pois retrata esse tipo de comportamentos e as suas consequências. O DT faz a ligação entre o aluno e a família, tornando-se um líder devido à sua responsabilidade social como também ao seu poder de decisão. Portanto, é primordial que o DT conheça muito bem a sua turma em todas as disciplinas, porque só assim consegue compreender as situações e problemas e atuar eficazmente.

“O professor diretor de turma deve exercer formas de liderança no sentido de orientar todos os processos relativos à formação dos seus alunos (...) sendo que a liderança afigura-se como um fator imprescindível a considerar para o sucesso da intervenção do diretor de turma junto do seus pares, alunos e respetivas famílias” (Clemente e Mendes, 2013, p.71).

Desde cedo se percebeu que alguns alunos da turma tinham comportamentos inadequados dentro da sala de aula, daí o nosso intuito, da DT e meu, de conhecermos o comportamento deles nas outras disciplinas para tornarmos a turma mais unida, mais solidária, mais cooperante e com um clima de aula propício à aprendizagem.

De seguida, elaborámos uma planta da sala de aula (anexo 2) com ajuda da DT do ano passado, porque para além de ser amiga da DT atual, já conhecia melhor os alunos. Cada professor tinha a liberdade de a modificar sempre que achasse necessário. Ao fim e ao cabo, o objetivo do CT é comum na elaboração da planta: criar condições favoráveis à aprendizagem.

Na 1.^a reunião de CT, no início de mês de outubro, recebemos *feedback* dos professores em relação à turma. Disseram-nos que estava melhor em relação ao ano passado e estava mais pequena devido aos alunos que tinham reprovado, que eram os mais perturbadores. O facto de ser uma turma pequena, comparativamente a outras existentes na escola, foi um aspeto importante para o sucesso. Os alunos que mais perturbavam neste ano letivo, costumavam ser os mesmos nas várias disciplinas.

Segundo Favinha, Góis e Ferreira (2013), “os docentes estão integrados em equipas pedagógicas, o que implica que trabalhem colaborativamente em prol de um objetivo comum: a melhoria das aprendizagens” (Favinha, Góis & Ferreira, 2013, p.6).

Todos os professores do CT mostraram-se preocupados com os comportamentos de indisciplina e disponibilizaram-se para ajudar os alunos em tudo o que pudessem.

Relativamente ao plano individual (PI), considero que é uma medida fundamental para o sucesso escolar, pois permite que os alunos colmatem as suas dificuldades, acompanhados por um professor de forma gratuita. Na minha turma, estes planos surtiram efeito porque a maioria conseguiu transitar de ano.

Na reunião com os EE, apesar de ter havido alguma abstenção, todos os presentes mostraram-se preocupados com a indisciplina na sala de aula, nomeadamente com a Matemática. Araújo (1992) refere que a escola e o meio familiar são importantes na educação escolar e na socialização, obtendo assim resultados positivos relacionados com o envolvimento parental no percurso escolar dos jovens. É muito importante que haja uma boa relação entre o DT e o EE, com um compromisso de ambas as partes. Várias foram as formas de comunicação utilizadas nesta relação, desde chamadas telefónicas, conversas informais, *e-mails* e reuniões. Segundo Favinha et al. (2013), quer através das reuniões isoladas com os EE ou através das reuniões de pais, a necessidade de aproximação dos EE ao desempenho e à vida escolar dos seus educandos é uma das principais funções de um DT.

2.2. Objetivos

Os objetivos para esta área podem ser para a relação do DT com os EE e para o professor estagiário.

O objetivo definido para a relação do DT com os EE foi o seguinte:

- Utilização de diversas estratégias para manter o contato permanente entre a escola e a família.

Os objetivos para o professor estagiário foram:

- Conquistar, manter e reforçar o reconhecimento de estagiário como DT;
- Elevar a cooperação e entreajuda entre os alunos e os grupos da turma;
- Identificar factores críticos de sucesso escolar, estudar com os professores medidas de promoção do interesse pelo estudo, de acompanhamento e aprendizagem mais eficazes para os alunos com mais dificuldades;
- Conhecer o comportamento da turma em cada disciplina.

Em relação ao primeiro objetivo, a professora Arlete e eu sempre nos colocámos à disposição de falar sobre qualquer assunto com qualquer EE. Se havia um problema, então

tínhamos de enfrentá-lo e não ignorá-lo. Para além do horário de atendimento aos EE, também disponibilizámos o *e-mail* para qualquer eventualidade. Houve momentos em que a professora Arlete recebeu EE fora do horário de atendimento.

No que diz respeito ao segundo objetivo, foi um pouco difícil ao início, devido à minha inexperiência como professor e também por não conhecer os alunos. Mas, com o passar das semanas, fui ganhando mais à vontade com os alunos e eles comigo e posso dizer que sempre tive uma boa relação com todos eles. No final das aulas de EF colocava-me à disposição para tratar de assuntos relacionados com a Direção de Turma ou até mesmo algum problema pessoal. Regularmente, ia-lhes perguntando como estavam a correr as aulas nas outras disciplinas e aí senti que eles viram que eu me preocupava com eles e que estava disposto a ajudar.

Quanto ao terceiro objetivo, o de a turma se tornar mais cooperante, notaram-se muitas melhorias após o 1.º período. Daí também o facto de o número de participações disciplinares ter diminuído. No EnTurmas, com o visionamento do filme, a turma esteve sempre muito atenta, o que depois se refletiu num bom comportamento nas outras disciplinas. Apesar de já ter sido no final do ano letivo, o trabalho que fizeram para a saída de campo (a criação de perguntas para a Orientação), permitiu que os alunos discutissem partes das matérias. Onde eu notei mais cooperação foi nas aulas de EF, mais concretamente na matéria de Ginástica Acrobática, que contribuiu e muito para melhorar a relação entre os colegas. A Dança a pares também ajudou e os JDC de alguma forma. Nesta última matéria, a competição em excesso, o resultado, o querer ganhar, sobreponha-se por vezes à cooperação.

Em relação ao objetivo seguinte, a escola criou apoios educativos nas várias disciplinas para aqueles alunos que apresentaram muitas dificuldades, tendo sido aprovados pelo CT. Ainda assim houve EE que não autorizaram que os seus educandos frequentassem estes apoios e também aconteceu autorizarem e os alunos faltarem sistematicamente, apesar dos diretores de turma terem avisado constantemente para esta situação.

Quanto ao quarto e último objetivo, qualquer professor do CT tinha o *e-mail* da professora Arlete e sempre que necessário trocamos informação para estarmos a par do que acontecia nas outras aulas. A sala de professores também era um local de diálogo entre os docentes.

2.3. Balanço do Ano Letivo

2.3.1. Balanço das Disciplinas

Neste tópico mostro as propostas do CT, nas reuniões finais do 1.º e 2.º período, em relação ao PI e apoios. O PI é um documento que tem as classificações do aluno no final do

período e onde o professor pode escrever as dificuldades que o aluno apresentou (acontece quando tem nível 2 ou 3 baixo). É assinado pelo DT e posteriormente pelo EE, caso dê autorização que o seu educando frequente o apoio. O apoio ou sala de estudo é o momento em que o aluno está na sala com outros colegas de outras turmas e com um professor dessa disciplina para dúvidas sobre as matérias, ajudar a fazer os trabalhos de casa, ajudar a fazer apontamentos. Quero realçar aqui o apoio de Matemática que acabou por não existir porque não havia na escola um professor com horário disponível. Estes apoios realizam-se à hora de almoço e no final das aulas.

Quadro 19 – Alunos Propostos para Apoio na Reunião de Conselho de Turma Final do

1. ° Período

	Alunos Propostos
Apoio de Matemática	N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 20 e N.º 21
Apoio de Português	N.º 5, N.º 14, N.º 18, N.º 19 e N.º 20
Apoio de Inglês	N.º 3, N.º 5, N.º 7 e N.º 14
Alunos com Plano Individual	N.º 5, N.º 7, N.º 10, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21

No quadro 19 vemos os alunos propostos, em reunião de CT final do 1.º período, para os apoios de Matemática, Português e Inglês. Apenas os alunos com nível 2 a Matemática foram propostos para o apoio desta disciplina. Já no apoio de Português, a aluna N.º 14 teve 3 mas apresentava muitas dificuldades e por isso o professor propôs-la para o apoio. O aluno N.º 2 teve negativa e não foi proposto para apoio porque tem NEE e é acompanhado pela professora do Ensino Especial. Quanto à disciplina de Inglês, houve vários alunos com negativa mas os que estão no quadro acima foram os que apresentaram maior preocupação e por isso a professora propôs-os para o apoio. Por último, os alunos com 3 ou mais negativas foram propostos para PI, à exceção do aluno N.º 2 (teve 3 negativas) que já é acompanhado pela professora do Ensino Especial. Todos os alunos com PI estão propostos, a pelo menos um apoio. Ainda assim, há alunos, como são os casos do N.º 3 e N.º 9, que foram propostos para apoio mas não têm PI porque o primeiro não tem negativas e a segunda porque só apresentou uma negativa e não suscita preocupação.

Quadro 20 – Alunos Propostos para Apoio na Reunião de Conselho de Turma Final do
2.º Período

	Alunos Propostos
Apoio de Matemática	N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 13, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 20 e N.º 21
Apoio de Português	N.º 3 e N.º 20
Apoio de Inglês	N.º 5, N.º 7, N.º 8, N.º 14 e N.º 20
Supressão do Apoio de Inglês	N.º 3
Supressão do Apoio de Português	N.º 5, N.º 14, N.º 18 e N.º 19
Alunos com Plano Individual	N.º 5, N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 13, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21

O quadro 20 diz respeito aos alunos propostos para apoio na reunião de CT final do 2.º período. Alguns deles tiveram supressão do apoio porque excederam o limite de faltas e por isso já não poderão frequentar qualquer apoio no ano presente ano letivo.

Para o apoio de Matemática, foram propostos todos os alunos com classificação negativa e ainda os alunos N.º 15 e N.º 18, com nível 3 mas que apresentavam muitas dificuldades. Na disciplina de Português, houve uma redução dos alunos propostos mas havia outros 6 alunos com negativa alta, isto é, perto dos 50% na média dos testes. No Inglês, o aluno N.º 8 apesar de ter tido 3, tinha bastantes dificuldades e a professora considerou que era melhor propor para o apoio.

Nesta reunião, definimos que mais dois alunos ficavam com PI (N.º 9 e N.º 13).

Os alunos com PI estavam propostos para pelo menos um apoio, à exceção do N.º 19 que foi excluído do apoio de Português, por ter ultrapassado o limite de faltas. Por isso, já não pode frequentar um apoio este ano letivo mas fica com PI por ter tido 3 negativas. Os alunos N.º 3 e N.º 8 propostos para apoio de Português e Inglês respetivamente, não tinham PI porque o primeiro só tinha uma negativa e a sua colega tinha positiva baixa.

Para concluir, creio que de um modo geral os apoios deram resultado, porque se o ano letivo terminasse no 1.º período tínhamos 10 alunos reprovados, se terminasse no 2.º tínhamos 8 reprovações e no final do 3.º tivemos uma reprovação (aluna N.º 20) que foi sempre assídua e pontual aos apoios mas estava em processo de adaptação ao país e à escola. Chegou a Portugal em setembro de 2017.

2.3.2. Contributo dos Planos Individuais

Este ano, tal como no ano passado, a ESPA aplicou PI àqueles alunos que estavam em risco de não transitar de ano ou que apresentavam muitas dificuldades em alguma disciplina. Os objetivos deste programa são:

Colmatar as dificuldades de aprendizagem, adquirir conhecimentos, desenvolver capacidades, prevenir a retenção e o abandono escolar.

Os PI foram definidos em CT e se, por exemplo, um aluno for proposto para apoio de Português, o professor que lá está a orientar é desta disciplina. Importa ainda salientar que, qualquer aluno que fosse proposto para PI tinha de ter a autorização do seu EE. Para espanto meu, mas não aconteceu na minha turma, houve EE que não autorizaram a frequência dos seus educandos nos apoios. É importante referir que estes apoios eram gratuitos e não coincidiam com as suas aulas por serem no período de almoço ou depois da última aula da tarde.

2.3.3. Comportamento Global da Turma

De um modo geral, na reunião de CT final do 1.º período, ficou estabelecido que o comportamento da turma era não satisfaz, tal como aconteceu nos dois períodos seguintes.

Ainda assim, pode-se dizer que o comportamento da turma foi melhorando, porque no primeiro período existiram 7 participações, no segundo 3 e no terceiro duas.

Importa salientar que quando um grupo de alunos é indisciplinado, comprometem o funcionamento das aulas e por conseguinte a atenção dos colegas que querem aprender.

Procurámos falar com os EE, mostrar o filme “A Turma” no EnTurmas, reorganizar a planta da sala de aula (início do ano) mas no caso mais persistente, nas aulas de Matemática, a diretora da ESPA teve de intervir junto dos alunos. Em suma, a minha turma terminou o ano letivo com um total de 12 participações (8 a Matemática, duas a Geografia, uma a Ciências Naturais e uma a História).

2.3.3.1. Indisciplina nas Aulas de Matemática

Desde cedo que o comportamento dos alunos nas aulas de Matemática foi prejudicial à aprendizagem. Uma relação com alguns conflitos que originou situações muito desagradáveis durante as aulas. Com este cenário, foi primordial começar a tomar atitudes para os acontecimentos não serem cada vez mais graves.

Uma vez que foram acontecendo vários episódios de indisciplina nas aulas de Matemática e de a relação professor-aluno e vice-versa não ter sido a melhor, a diretora da escola teve de intervir junto dos alunos, com uma reunião na sala de aula. Isto aconteceu já depois de a DT e eu termos utilizado o EnTurmas para dar vários conselhos aos alunos relativamente ao comportamento nas aulas, de os alertarmos para as consequências dos seus atos e de darmos conhecimento aos EE. Com a atuação da diretora, os alunos ficaram menos agitados e mais concentrados nas aulas, o que proporcionou um clima de aula mais positivo. Um dos alunos que causou mais problemas nas aulas desta disciplina e que teve várias participações disciplinares, foi o aluno N.º 15, por isso a diretora tomou nota de uma suspensão suspensa, ou seja, qualquer coisa que este aluno fizesse em qualquer disciplina ou no recreio que perturbasse o funcionamento de uma aula ou prejudicasse um colega, seria imediatamente suspenso por 1 dia.

Decidimos, a DT e eu, mostrar aos alunos, no EnTurmas, o filme A Turma, que retrata vários comportamentos indesejáveis, dentro da sala de aula e no recreio de uma escola secundária em França. Alguns dos comportamentos do filme identificavam-se com a realidade da nossa turma. Em CT, verificámos que os comportamentos de certos alunos eram os mesmos em várias disciplinas, mas as situações de maior indisciplina aconteceram mesmo em Matemática.

Eles diziam que a professora resolvia o exercício no quadro e de seguida não explicava e só ensinava para os alunos mais atentos.

A professora dizia que os alunos entravam na sala muito agitados e que não se calavam quando esta queria falar. A certa altura, um outro professor de Matemática foi dar a aula da professora e os alunos compreenderam a matéria e gostaram mais. Esta intervenção da diretora da escola veio a pedido de vários EE com o objetivo de verem esta situação resolvida. Nesta reunião estiveram presentes todos os alunos, alguns EE, a DT e eu. Considero que este foi o momento-chave na disciplina de Matemática porque a partir daqui e através do *feedback* da professora desta disciplina, ficámos a saber que o comportamento dos alunos melhorou.

Garcia (1999) diz que a causa para a indisciplina na escola não provem de um fator, mas sim de vários. Ainda defende que a escola deve seguir uma diretriz disciplinar, impondo regras a toda a comunidade educativa, para que exista uma boa conduta. No que diz respeito ao aluno, este conjunto de regras não se cinge só à formação do aluno, mas também à formação do cidadão.

2.3.4. Saída de Campo

A zona envolvente à ESPA é composta por lugares clandestinos, habitações ilegais e precárias. Muitas famílias estrangeiras vivem nestes locais e os mais jovens estudam nesta escola. A ESPA acolhe todos os alunos, independentemente das suas nacionalidades e do estatuto socioeconómicos. Por isso, existia uma grande diversidade de alunos, o que por um lado é bom, porque o professor lida com muitas situações diferentes, mas por outro é mau, porque confronta-se com esta realidade e tem consciência da dificuldade em ajudar. Esta saída de campo, vai ao encontro daquilo que alguns alunos nunca experienciaram, porque nunca tiveram acesso, podendo tornar-se num dia inesquecível. A exigência desta atividade, nomeadamente na cooperação, na organização, na participação ativa, na responsabilidade de explorar e preservar os espaços verdes, vai ao encontro da missão da escola, que passa por incentivar a participação ativa dos alunos na vida social, com uma atitude de cooperação,

de abertura para com os outros, estimular a participação de todos, independentemente do género, das capacidades, da nacionalidade.

A saída de campo, realizada no Jamor, foi um momento muito importante no meu estágio. Deu-se já no 3.º período e organizou-se em 4 etapas (objetivos, preparação, realização e balanço). Neste tópico, relato o trabalho que foi desenvolvido nas várias etapas.

Numa escola, quando um professor de EF quer organizar uma visita de estudo no âmbito das atividades de Natureza, por vezes acontecem comentários impróprios, que infelizmente confundem este tipo de atividades com a brincadeira. Importa realçar o valor que têm na formação dos alunos. Não é por acaso que constam nos PNEF, pois promovem a autonomia, a cooperação, a responsabilidade ética de preservação do meio ambiente, a criatividade, a iniciativa e a socialização.

Qualquer atividade envolve risco, risco esse que pode vir da própria atividade ou do praticante/aluno. Por isso, é primordial ter sempre em conta o conceito de segurança, que segundo Rogado (2004) é a anulação ou redução de qualquer situação que possa provocar um acidente. Também nos diz que a segurança e o risco devem estar sempre presentes e adequadas, mas para isso é fundamental um conhecimento profundo das atividades e das formas de intervenção, porque a vida não tem preço. Algumas medidas para garantir a segurança são: ter pessoal especializado; avaliar o local da atividade, levantando todas as possibilidades de risco; verificar todo o material antes de ser utilizado e transportá-lo com muito cuidado. Para algumas pessoas, as atividades de ar livre e exploração da natureza estão fortemente associadas aos momentos de lazer. Conforme Vidal (2011) estes momentos podem ser usufruídos individualmente, socialmente e até como recurso de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e interpessoal. Portanto, é fundamental que façam parte dos PNEF.

Vidal (2011) divide as atividades de ar livre em 6 categorias. A primeira, atividades de ar livre recreativas, ligadas ao lazer. A segunda, atividades de ar livre educativas, inclinadas para a educação e formação. A terceira, formação de desenvolvimento, ligado à formação *outdoor*, em contexto empresa. A quarta, desenvolvimento desportivo, ligada à vertente de competição e do treino. A quinta, expedições e exploração, ligadas à necessidade de descoberta através de eventos durante vários dias. Por último, terapia de aventura, onde as atividades de ar livre são utilizadas para tratamento de algumas patologias ou resolução de problemas pessoais.

2.3.4.1. 1.ª Etapa – Objetivos

Os objetivos visam alcançar um resultado, fruto de um processo. Nesta visita de estudo, os objetivos estão especificados para as diversas atividades:

Canoagem:

- Cooperação no transporte de todo o material (coletes, pagaias e canoas) para a água e no final para a arrecadação;

- Aprender e/ou consolidar a entrada e a saída da canoa;
- Aprender e/ou consolidar as técnicas de propulsão e retropulsão.

Orientação:

- Os grupos têm de terminar o percurso com todos os elementos presentes;
- Identificar no mapa os 8 postos de controlo;
- Escrever o código do posto de controlo no respetivo espaço do cartão de controlo;

Arborismo:

- Conseguir caminhar de árvore em árvore, através de um arnês;
- Conseguir descer, desde o cimo de uma árvore até ao solo, agarrado a uma corda e ao arnês.

2.3.4.2. 2.^a Etapa – Preparação

Nas semanas que antecederam à saída de campo, aproveitei o EnTurmas e as minhas aulas de EF para falar com os alunos sobre toda a logística deste dia. Sabendo que a maioria já tinha tido esta experiência no ano letivo anterior, embora noutra local, é sempre conveniente dar algumas informações.

Inicialmente, o Patrick e eu fomos à direção da escola comunicar a proposta da nossa visita de estudo e pedir um orçamento para o transporte (autocarro) para o Jamor e depois de volta para a ESPA.

Também fomos ao Jamor pedir um orçamento para o Arborismo e Canoagem.

A partir daqui, começamos a comunicar às nossas turmas o projeto da visita de estudo, entregando os papéis para os EE tomarem conhecimento e fazerem o pagamento, caso autorizassem o seu educando. Convidámos todos os professores do CT, incluindo as diretoras de turma, mas não foi possível irem por não terem disponibilidade. Nas aulas seguintes, tanto no EnTurmas como na EF, os alunos iam-nos entregando o dinheiro. Posto isto, fizemos o pagamento do transporte e das duas atividades (Arborismo e Canoagem). Com tudo acertado, fomos dizendo aos alunos o que deviam levar nesse dia, tanto na alimentação como no vestuário, assim como a hora de concentração na escola, a hora de partida e a hora de regresso. No quadro abaixo vemos o programa da nossa visita.

Quadro 21 – Programa da Saída de Campo

8:30 – 9:00	Concentração na Escola Secundária Pedro Alexandrino
9:00 – 9:50	Saída da Escola
9:50 – 10:30	Chegada ao Jamor. Organização e divisão dos grupos
10:30 – 12:30	Grupo 1 Arborismo
10:30 – 11:30	Grupo 2 Canoagem
11:30 – 12:30	Grupo 2 Orientação
12:30 – 14:00	Almoço
14:00 – 16:00	Grupo 2 Arborismo
14:00 – 15:00	Grupo 1 Canoagem
15:00 – 16:00	Grupo 1 Orientação
16:00	Entrega dos certificados de participação e regresso à escola

2.3.4.3. 3.^a Etapa – Realização

O dia 17 de maio de 2018 foi o escolhido para realizar a saída de campo. Contámos com a presença das duas turmas de estágio (8.º2.^a e 8.º3.^a) e ainda o 11.º de artes visuais da professora Regina Pereira. A acompanhar as atividades estiveram as professoras Paula Catalão, Regina Pereira, Eva Costa e o nosso orientador, o professor João Calca. Durante a preparação, não fizemos mas devíamos ter feito uma reunião com todos estes professores para estarem ao corrente das atividades que íamos realizar. Como é óbvio o professor João Calca tinha conhecimento. Este foi um aspeto que realmente falhou mas não teve influência no desenrolar das várias atividades.

Inicialmente decidimos fazer a nossa saída no Jamor porque é um local rodeado de natureza e com excelentes condições para a prática de atividades neste âmbito. Também fica perto da escola e por isso a deslocação é relativamente rápida. O facto de eu conhecer muito bem o espaço, contribuiu para que a saída se realizasse neste local e ainda facilitou-me no *briefing* da Orientação, nomeadamente, na explicação do mapa. Já com o local definido, faltava-nos definir as atividades. Escolhemos o Arborismo, a Canoagem e a Orientação porque para além de serem possíveis no Jamor, também eram as que tinham o orçamento mais em conta (exceto a Orientação que é gratuita). O fator económico numa visita de estudo é muito importante porque se o custo for muito elevado, a probabilidade de haver menos alunos é maior, porque infelizmente há EE que não têm a possibilidade de pagar.

Uma vez que tivemos 41 alunos, planeámos formar 2 grupos: o grupo 1 com 20 alunos e o grupo 2 com 21. Na parte da manhã, o grupo 1 esteve comigo na Canoagem e na Orientação. Na Canoagem, não existiram monitores, por isso começámos por ir buscar todo o material (pagaias, canoas e coletes) à arrecadação e colocá-lo no cais da pista. De seguida, formei duplas e expliquei, demonstrando como se entra e sai da canoa, a pega na pagaia e as técnicas de propulsão (remar para a frente) e retropulsão (remar para trás). Como só

tínhamos alugado 10 canoas, eu fiquei fora de água e fui dando vários *feedbacks*. Esta atividade durou uma hora. Arrumámos o material e demos início à Orientação.

Na Orientação, cada grupo tinha uma mica com um mapa, um cartão de controlo e um lápis. O percurso foi montado por mim e englobava 8 pontos, com uma pergunta sobre matérias do 8.º ano de várias disciplinas em cada um deles. O ponto de partida e de chegada foi o mesmo – a pista de Canoagem. As professoras Paula Catalão e Regina Pereira acompanharam estas duas atividades. O grupo 2, do Patrick, esteve a manhã toda no Arborismo com o professor João Calca e a professora Eva Costa. No final das atividades, almoçámos todos juntos e depois os grupos trocaram de atividades. O grupo 2 fez Canoagem e Orientação e o grupo 1 Arborismo. No Arborismo houve monitores que dinamizaram a atividade. Posto isto e antes de voltarmos para a ESPA, distribuímos os certificados de participação.

2.3.4.4. 4.ª Etapa – Balanço

De um modo geral, o dia correu bem. As condições meteorológicas foram as melhores para a prática destas modalidades. O local é muito agradável e importa realçar que esta visita de estudo superou a expectativa da maioria dos alunos. Agora, entrando em pormenor, todas as atividades realizadas pelo meu grupo correram dentro do nosso planeamento, não foi necessário fazer reajustes a nível do horário. Os alunos colaboraram muito bem naquilo que foi o transporte do material de Canoagem e na Orientação não tiveram dificuldades em interpretar o mapa e preencher o cartão de controlo. O único aspeto que correu menos bem, foi a transição entre estas duas atividades, que podia ter sido mais rápida.

Da parte da tarde, levei-os para o Arborismo e aqui, os monitores do Parque Aventura dinamizaram toda a atividade. Ainda assim, fui dando algumas indicações para ter *feedbacks* dos alunos. Creio que todos os objetivos acima mencionados foram cumpridos.

2.3.5. Aproveitamento Global da Turma

Terminado o ano letivo, 95% da turma transitou de ano. Apenas uma aluna ficou retida, que representa 5% da turma, tal como se pode ver no apêndice 9. No aproveitamento houve uma melhoria porque se o ano terminasse no final do primeiro período apenas 11 alunos transitavam (num total de 21) e no segundo período 8 alunos. No 2.º e 3.º período, a aluna N.º 1 obteve uma média de 4,82 e de 4,91 respetivamente, e por isso entrou no quadro de valor e excelência que exigia uma média superior a 4,50.

2.3.6. Reflexão

Neste tópico pretendo mostrar o panorama da minha turma no final de cada período e algumas decisões tomadas na reunião final de CT.

2.3.6.1. 1.º Período

O 1.º período foi muito conturbado ao nível do aproveitamento e comportamento dos alunos. Mas, o meu papel aqui, enquanto professor, é insistir e não desistir. Por isso, na reunião CT final deste período, os professores fizeram o ponto de situação da turma nas suas disciplinas e verifiquei que o cenário foi comum a todas elas, por isso tomámos algumas opções, como se pode ver no quadro seguinte:

Quadro 22 – Balanço da Reunião de Conselho de Turma Final do 1.º Período

	N.º de alunos		N.º de alunos
Alunos sem negativas	7 (N.º 1, N.º 3, N.º 4, N.º 6, N.º 12, N.º 13 e N.º 17)	Nível 2 a Português	5 (N.º 2, N.º 5, N.º 18, N.º 19 e N.º 20)
Alunos com pelo menos uma negativa	14 (N.º 2, N.º 5, N.º 7, N.º 8, N.º 9, N.º 10, N.º 11, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21)	Nível 2 a Matemática	9 (N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com uma negativa	3 (N.º 8, N.º 9 e N.º 11)	Alunos com apoio a Português	5 (N.º 5, N.º 14, N.º 18, N.º 19 e N.º 20)
Alunos com duas negativas	1 (N.º 16)	Alunos com apoio a Matemática	9 (N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com 3 negativas	4 (N.º 2, N.º 7, N.º 10 e N.º 14)	Alunos com apoio a Inglês	4 (N.º 3, N.º 5, N.º 7 e N.º 14)
Alunos com 4 negativas	2 (N.º 15 e N.º 19)	Alunos com Plano Individual	9 (N.º 5, N.º 7, N.º 10, N.º 14, N.º 15, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com 5 negativas	1 (N.º 18)	N.º de alunos em condição de transitar	52% (11 alunos)
Alunos com 7 negativas	2 (N.º 5 e N.º 21)	N.º de alunos em condição de não transitar	48% (10 alunos)
Alunos com 8 negativas	1 (N.º 20)		

No geral, os professores consideraram que o comportamento e o aproveitamento da turma não foram satisfatórios, porque a maioria estudava pouco em casa, a postura na aula muitas vezes não era a mais apropriada para a aquisição de conhecimentos, existiu falta de empenho, dedicação, brio pelas tarefas que estavam a realizar e ainda muita falta de atenção. Com o intuito de reduzir a quantidade de negativas, os docentes decidiram continuar a valorizar o estudo em casa, já que só ir às aulas não chegava, incentivar às tarefas da aula

com a máxima atenção e empenho, adequar os exercícios ao nível dos alunos proporcionando um ensino individualizado e falar com os EE na reunião para que estivessem mais presentes na vida escolar dos seus educandos. Com este panorama ficámos com 9 alunos com PI, ou seja, foram remetidos para apoio/sala de estudo para ultrapassarem as suas dificuldades, como se pode ver no quadro 22. Os alunos com apoio a Português foi porque o professor considerou que existiam dificuldades na expressão escrita e oral, e ainda falta de métodos de estudo. Relativamente à Matemática, a professora concluiu que havia dificuldades ao nível do raciocínio lógico-dedutivo e na aplicação dos conteúdos na resolução de problemas desta disciplina, bem como a falta de pré-requisitos. Podemos ver que nestas duas disciplinas foi onde os alunos apresentaram maiores níveis de insucesso.

No final deste período, houve 5 alunos com nível 2 a Português e 9 com nível 2 a Matemática. Se o ano letivo terminasse aqui, 10 alunos estavam reprovados e havia 14 com pelo menos uma negativa.

Terminado o 1.º período, tivemos 7 alunos sem negativas e 14 com pelo menos uma negativa. Na minha opinião, os três casos mais preocupantes são dos alunos com sete e oito negativas, porque com este panorama é muito difícil transitar de ano. Ainda assim, é preciso não esquecer os outros alunos que também têm negativas. Destaco o nível 2 a Português e Matemática, respetivamente 5 e 9 alunos, porque se estes alunos transitarem, no final do próximo ano letivo terão exame nacional a estas duas disciplinas. Posto isto, com este panorama, o CT propôs apoio a Português, Matemática e Inglês, sendo que quase metade da turma ficou com PI.

2.3.6.2. 2.º Período

Com o término deste período, o CT reuniu-se mais uma vez. No quadro seguinte vemos algumas decisões dos professores e também o panorama da turma, no que respeita às classificações e aos apoios.

Quadro 23 – Balanço da Reunião de Conselho de Turma Final do 2.º Período

	N.º de alunos		N.º de alunos
Alunos sem negativas	6 (N.º 1, N.º 4, N.º 6, N.º 8, N.º 12 e N.º 17)	Nível 2 a Matemática	8 (N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 13, N.º 14, N.º 16, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com pelo menos uma negativa	15 (N.º 2, N.º 3, N.º 5, N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 11, N.º 13, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21)	Alunos com apoio a Português	2 (N.º 3 e N.º 20)
Alunos com uma negativa	3 (N.º 2, N.º 3 e N.º 11)	Supressão do apoio a Português	4 (N.º 5, N.º 14, N.º 18 e N.º 19)
Alunos com duas negativas	4 (N.º 7, N.º 15, N.º 16 e N.º 18)	Alunos com apoio a Matemática	10 (N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 13, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com três negativas	4 (N.º 5, N.º 9, N.º 13 e N.º 19)	Alunos com apoio a Inglês	5 (N.º 5, N.º 7, N.º 8, N.º 14 e N.º 20)
Alunos com quatro negativas	2 (N.º 10 e N.º 14)	Supressão do apoio a Inglês	1 (N.º 3)
Alunos com seis negativas	1 (N.º 21)	Alunos com Plano Individual	11 (N.º 5, N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 13, N.º 14, N.º 15, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com sete negativas	1 (N.º 20)	N.º de alunos em condição de transitar	62% (13 alunos)
Nível 2 a Português	8 (N.º 3, N.º 5, N.º 9, N.º 13, N.º 14, N.º 19, N.º 20 e N.º 21)	N.º de alunos em condição de não transitar	38% (8 alunos)

No final deste período tivemos menos um aluno sem negativas e mais um com pelo menos uma negativa. O número de alunos com sete e oito negativas baixou mas em contrapartida aumentou o número de alunos com duas negativas. Mais três alunos com nível negativo a Português e menos um com o mesmo nível a Matemática, isto em relação ao período passado. O apoio a Português ficou reduzido a dois alunos porque houve alguns que tiveram supressão, por terem excedido o limite de faltas. O mesmo aconteceu no apoio de Inglês. O número de alunos com apoio a Matemática continuava muito elevado, representando cerca de metade da turma. A nota mais positiva no final deste período vai para os alunos em condição de não transitar. Em CT, ficou definido que o comportamento da turma continuava não satisfatório.

2.3.6.3. 3.º Período

Terminado este período fizemos a última reunião de CT. Os dois assuntos mais discutidos foram o comportamento e o aproveitamento da turma. No quadro seguinte, podemos ver o panorama final da minha turma.

Quadro 24 – Balanço da Reunião de Conselho de Turma Final do 3.º Período

	N.º de alunos		N.º de alunos
Alunos sem negativas	6 (N.º 1, N.º 4, N.º 6, N.º 8, N.º 12 e N.º 17)	Nível 2 a Português	5 (N.º 2, N.º 3, N.º 5, N.º 19 e N.º 20)
Alunos com pelo menos uma negativa	15 (N.º 2, N.º 3, N.º 5, N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 11, N.º 13, N.º 14, N.º 15, N.º 16, N.º 18, N.º 19, N.º 20 e N.º 21)	Nível 2 a Matemática	7 (N.º 7, N.º 9, N.º 10, N.º 14, N.º 16, N.º 20 e N.º 21)
Alunos com uma negativa	6 (N.º 2, N.º 3, N.º 9, N.º 11, N.º 13 e N.º 16)	N.º de alunos em condição de transitar	95% (20 alunos)
Alunos com duas negativas	8 (N.º 5, N.º 7, N.º 10, N.º 14, N.º 15, N.º 18, N.º 19 e N.º 21)	N.º de alunos em condição de não transitar	5% (1 aluno)
Alunos com seis negativas	1 (N.º 20)	Votação de nota	2 (N.º 10 e N.º 21)

No que respeita ao aproveitamento da turma e ao contrário do que tinha acontecido, a assiduidade aos apoios melhorou significativamente, contribuindo assim para o sucesso escolar. É primordial que os EE deem autorização aos seus educandos para frequentarem estes apoios, uma vez que são gratuitos, na própria escola e não coincidem com as aulas. Neste período o panorama melhorou bastante. Como se pode ver no quadro acima, 5 alunos terminaram com nível 2 a Português e 7 com este nível a Matemática. Embora só tenha havido uma reprovação, 15 alunos terminaram o ano com pelo menos uma negativa e os alunos N.º 10 e N.º 21 foram a votação de nota, passando algumas negativas para positiva (nível 3). Apesar de ter havido uma redução do número de participações disciplinares, o CT definiu que o comportamento da turma continuava não satisfatório.

Episódio Crítico N.º 7: Proposta do Português Língua Não-Materna

Descrição: A aluna N.º 20 da minha turma é guineense e chegou a Portugal em setembro de 2017. Assim que chegou à ESPA e porque tem nacional estrangeira, fez o exame de Português Língua Não-Materna, ao qual teve aprovação. Ainda assim, não aceitou a frequência nesta disciplina porque era obrigada a mudar de turma e ela própria não queria mudar de colegas. É função dos professores criar as melhores condições para o sucesso dos seus alunos. Uma vez que esta aluna optou por não ter Português Língua Não-Materna, professora Arlete e eu decidimos propor ao CT a integração dela nesta disciplina no próximo ano letivo, visto que reprovou e ficará numa turma com novos colegas.

Comentário: Esta aluna esteve o ano letivo inteiro em processo de adaptação a Portugal. Na turma e na escola sentia-se integrada, daí não ter querido mudar para a turma de Português Língua Não-Materna. Sinceramente percebo o lado da aluna, mas como professor e é meu dever, criar as melhores condições para os alunos atingirem o sucesso. Daí, no final do ano termos proposto, em CT, a transição desta aluna para a turma com Português Língua Não-Materna.

CAPÍTULO 3 – DESPORTO ESCOLAR

3.1. Introdução

O DE é uma atividade extracurricular que visa proporcionar mais momentos de AF aos alunos. É um programa tutelado pelo Ministério da Educação que se destina ao desenvolvimento de iniciativas desportivas em instituições de ensino público e privado. Está integrado no plano de atividades da escola e é coordenado pelo sistema educativo.

“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.” (Direção de Serviços de Projetos Educativos – Divisão do Desporto Escolar, 2017, p2).

Quanto aos seus objetivos,

“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.” (Direção de Serviços de Projetos Educativos – Divisão do Desporto Escolar, 2017, p.2).

A ESPA tinha uma variedade de núcleos DE, desde o Tiro com Arco, Badminton, Corfebol, Futsal, Voleibol e Patinagem, oferecendo aos seus alunos a prática destas modalidades nos seus tempos livres. O facto de haver muitas modalidades contribuiu para a literacia física.

“O DE baseia-se num sistema universal e aberto de modalidades e de práticas desportivas, organizadas de modo a integrar harmoniosamente as dimensões próprias desta atividade, designadamente o ensino, o treino, a recreação e a competição.” (Direção de Serviços de Projetos Educativos – Divisão do Desporto Escolar, 2017, p2).

É preciso não esquecer que as atividades internas, como o Corta-Mato, o Mega Sprint, o torneio de Corfebol, o torneio de Badminton e o torneio de Voleibol também fizeram parte do DE e estavam inseridas no plano anual de atividades (PAA).

O núcleo de Voleibol e o torneio inter-turmas costumam ter uma grande adesão porque os alunos gostam da modalidade e do professor titular. Nos últimos dois anos este professor orientou este núcleo e teve professores estagiários a acompanhar os treinos e torneios. Decidi escolher esta modalidade porque para além de gostar, foi-me dito que era uma matéria em que os alunos apresentavam algumas dificuldades, por isso quis levar para as minhas aulas, aquilo que ia aprendendo e relembrando nos treinos. O facto de haver muitos alunos e dois grupos-equipa também contribuiu, pois assim tive mais autonomia do que se existisse só um grupo-equipa.

3.2. Avaliação Inicial

Tal como na Lecionação, no DE a primeira etapa também foi a avaliação inicial (apêndice 11) para depois se definir objetivos (apêndice 12). Esta primeira etapa serve essencialmente para conhecer os alunos, no que diz respeito ao seu nível de aprendizagem e comportamento. Também para promover a integração no núcleo e o gosto pelo Voleibol.

Após a avaliação inicial, tinha os alunos menos aptos (16 com o nível parte introdutório e 15 com introdutório) e os mais aptos (10 com parte elementar e 8 com elementar). Nesta segunda etapa (pré-competitiva) faz-se toda a preparação para os torneios, tanto a nível técnico como tático. Começar por criar rotinas, nos treinos e jogos é primordial para o sucesso. Os jogos reduzidos condicionados ajudam na comunicação entre os jogadores da mesma equipa, assim como a ocupação racional do espaço. Com as condicionantes que são colocadas no jogo, procura-se promover o conhecimento tático do jogo e também se trabalha as ações técnicas. No início desta etapa e em situações de jogo formal, começamos pelo sistema mais simples (6:0), onde cada jogador passa pelas várias posições no campo e com o aproximar do 1.º torneio, mantivemos este sistema nas raparigas e iniciamos o 4:2 nos rapazes. Na 3.ª etapa, incidimos sobre os erros cometidos no torneio, sobretudo no início do treino e na parte final continuamos com os jogos reduzidos condicionados e com o jogo formal. A 4.ª etapa foi à base de situação de jogo formal com outros alunos a passadores.

Pacheco, citado por Gonçalves (2009), diz-nos que é importante

“Proporcionar aos jovens jogadores um desenvolvimento multilateral, passando por experiências diversas. Jogando e exercendo diferentes funções em diferentes posições, para que mais tarde, e mediante as capacidades técnico-táticas, físicas e psíquicas, possam ter rendimento num posto específico dentro da equipa” (Gonçalves, 2009, p.51).

Considero que a avaliação inicial é o momento mais importante do ano letivo porque se existir aqui uma falha, compromete o resto do ano letivo. Portanto, é muito importante avaliar bem para se definir objetivos realistas.

Quadro 25 – Plano Anual do Desporto Escolar de Voleibol

Etapa	Mês	N.º de Treinos	N.º de Torneios	Objetivo	Exercícios
1. ^a (Avaliação Inicial)	Outubro	14	0	Conhecer os alunos e fazer um diagnóstico e prognóstico do seu nível de aprendizagem	- 2 a 2 fazem passe por cima; - 2 a 2 fazem auto-passe e passe; - 2 a 2 um faz passe por cima e o outro manchete; - 2 a 2 fazem auto-passe e passe a ir tocar no pino que está debaixo da rede; - 2 a 2 fazem manchete; - Serviço por baixo e por cima sem rede; - Situação de jogo 2x2; - Situação de jogo 3x3.
2. ^a (Pré-Competição)	Novembro	18	0	Preparar os alunos para os torneios	- 2 a 2 fazem passe por cima; - 2 a 2 fazem auto-passe e passe; - 2 a 2 um faz passe por cima e o outro manchete; - 2 a 2. O que está de frente para a rede faz manchete e o outro que está de costa faz passe
					Alunos menos aptos Alunos mais aptos - Serviço por baixo e por cima; - Jogo 2+2 e 3+3. - Remate: o finalizador passa a bola para o passador, este levanta e o finalizador remate. Depois trocam de funções; - Serviço por baixo e por cima para perto da linha de fundo; - Jogo 3x3 e 4x4
	Dezembro				- 2 a 2 fazem passe por cima; - 2 a 2 fazem auto-passe e passe; - 2 a 2 um faz passe por cima e o outro manchete; - 2 a 2. O que está de frente para a rede faz manchete e o outro que está de costa faz passe - Jogo 2x2, quem não faz receção ao serviço é obrigado e ir à rede fazer o segundo toque
					Alunos menos aptos Alunos mais aptos

					- Jogo 2x2, com 3 toques obrigatórios, e só é ponto se for em passe colocado. - Serviço por baixo e por cima; - Jogo 2+2 e 3+3	- Remate: o finalizador passa a bola para o passador, este levanta e o finalizador remate. Depois trocam de funções; - Serviço por baixo e por cima para perto da linha de fundo; - Jogo 3x3 e 4x4, onde o passador tem de levantar para o colega que não fez receção ao serviço - Jogo 6x6.
3. ^a (Competição)	Janeiro	48	1 (dia 20)	Trabalhar os aspetos técnicos e táticos e corrigir os erros cometidos nos torneios	- Serviço por baixo e por cima; - Jogo 3x3 com 3 toques obrigatórios	
	Fevereiro		1 (dia 24)			
	Março		1 (dia 10)			
	Abril		0			
	Maio		1 (dia 26)			
4. ^a (Pós-Competição)	Maio	2	0	Fazer situação de jogo formal para corrigir os erros cometidos no 4.º torneio com outros alunos a passadores fixos para ganharem experiência para o próximo ano letivo	- 2 a 2 em que um faz passe e o outro também faz passe mas em deslocamento lateral; 2 a 2 em que um faz passe e o outro manchete mas em deslocamento lateral; - Serviço por baixo e por cima; - Jogo 6x6.	

3.3. Formação de Grupos

No núcleo de Voleibol tínhamos dois grupos-equipa: juvenis masculinos e juvenis femininos, que apresentaram, naturalmente, diferentes níveis de aprendizagens intergrupais e em cada grupo. Nos treinos, na parte de situação de jogo formal, chegámos a fazer grupos heterogéneos quanto ao nível. Sabemos que, segundo Heacox (2006), o grupo heterogéneo promove uma melhor aprendizagem, em que os mais aptos colaboram com os menos aptos, de modo a atingir os objetivos.

Em situação de jogo formal, normalmente fazíamos rapazes contra raparigas porque queríamos que as alunas se habituassem a jogar na mesma equipa para quando estivessem no torneio já estarem rotinadas, uma vez que nem sempre estavam presentes, no mesmo treino, todas as alunas que iam ao torneio. Apesar de esta realidade não ir ao encontro da teoria de Heacox (2006), é um facto que não havia uma grande diferença pontual porque os rapazes acabavam por falhar bastante. As raparigas progrediram muito nos jogos reduzidos condicionados, em grupos heterogéneos.

3.4. Objetivos

Nesta área, os objetivos são destinados ao professor estagiário e aos alunos.

Relativamente ao professor estagiário, o objetivo é:

- Promover a integração de todos os alunos.

Em relação aos alunos são:

- Aprender e consolidar o passe por cima, passe em manchete, o serviço por baixo e por cima, o remate e os sistemas tático 6:0 e 4:2;
- Desenvolver as capacidades motoras determinantes do Voleibol;
- Criar rotinas de jogo.

No primeiro objetivo, os alunos que já faziam parte do núcleo estavam completamente integrados e ainda ajudaram os alunos novos a integrarem-se, prestando toda a ajuda necessária para estes se sentirem bem dentro do grupo e também com os aspetos relacionados com o jogo de Voleibol. A aprendizagem e consolidação das ações técnicas e táticas esteve presente desde o primeiro até ao último dia, através de exercícios de 1+1, 1x1, 2+2, 2x2, 3x3 e 3+3 onde trabalhámos as ações técnico-táticas. Estes tipos de jogos vão ao encontro das orientações dos PNEF (2011) naquilo que é o primeiro contacto com as regras, a comunicação dentro da equipa e a utilização das ações técnicas mais simples (toque de dedos, manchete e serviço por baixo).

As capacidades motoras predominantes no Voleibol são a velocidade de reação, que permite reagir a tempo a qualquer estímulo, muito utilizada nos jogos reduzidos condicionados, e também a potência, nomeadamente no remate e no serviço.

Portanto, considero que conseguimos alcançar todos os objetivos porque os alunos estavam motivados no núcleo e foram feitos exercícios adequados. Alguns alunos da minha turma entraram já no final do ano. Os jogos reduzidos condicionados melhoraram muito as ações técnico-táticas dos alunos com mais dificuldades e a criação de rotinas foi algo muito visível de forma crescente no grupo-equipa feminino. Nos rapazes esta questão já estava mais presente, pois no ano passado já pertenciam ao núcleo. Na base destes objetivos tivemos sempre em consideração os princípios e valores morais para criar bons cidadãos que saibam viver em sociedade. Seriam mais importante o divertimento e a aprendizagem do que ganhar os jogos com mau ambiente dentro do grupo.

Bonnefory, Lahuppe e Né, citados por Gonçalves (2009), referem:

“na escola, tendo em conta a sua função social específica, diferente das práticas do desporto de rendimento, deve fomentar-se a existência de condições para o êxito de todos os alunos e desenvolver-se as potencialidades de cada um a um nível bastante significativo” (Gonçalves, 2009, p.111).¹

Esta citação vai ao encontro da formação de grupos heterogéneos, para os alunos menos aptos terem condições de melhorar e também os grupos homogéneos, para os mais aptos terem oportunidades de sucesso. Nos torneios convocávamos os alunos e alunas com maior assiduidade aos treinos, que acaba por traduzir-se num melhor nível porque treina com mais regularidade. Exceção feita para o último torneio, que convocámos todos os alunos.

3.5. Balanço do Ano Letivo

3.5.1. Atividades Internas

Durante o ano letivo realizaram-se as atividades previstas no PAA.

No dia 17 de novembro de 2017 tivemos o Corta-Mato e o Mega Sprint. O percurso do Corta-Mato foi à volta da escola, à semelhança dos anos anteriores. Eu ajudei a montar o percurso, a entregar os dorsais e durante a corrida fiquei como ponto de controlo. Em ambas as provas, os escalões foram os seguintes:

Infantis A – alunos nascidos em 2008 e 2007 (uma volta);

Infantis B – alunos nascidos em 2006 e 2005 (duas voltas);

¹ Bonnefory, G., H. Lahuppe e R. Né. Enseñar Voleibol para Jugar en Equipo. INDE Publicaciones, Barcelona, 2000.

Iniciados – alunos nascidos em 2004 e 2003 (femininos – 3 voltas e masculinos – 4 voltas);

Juvenis – alunos nascidos em 2002, 2001 e 2000 (femininos – 4 voltas e masculinos – 5 voltas)

Juniores – alunos nascidos em 1999 ou antes (5 voltas).

O Mega Sprint foi realizado dentro do pavilhão, num percurso na diagonal para haver a zona de desaceleração. Enquanto uns escalões competiam no Corta-Mato, outros estavam no Mega Sprint e depois trocavam. Assim, nunca as provas coincidiam.

Faço um balanço positivo, tanto do Corta-Mato como do Mega Sprint porque não existiu nenhum incidente.

Ainda no 1.º período, no dia 14 de dezembro de 2017, fizemos o torneio de Corfebol, no formato de 4x4, com 3 jogos a decorrer em simultâneo. Os 7.º e 8.º anos eram do escalão 1, 9.º e 10.º escalão 2 e o 11.º e 12.º faziam parte do escalão 3. Embora o GEF tenha ajudado, a docente responsável foi a professor Isabel Teixeira. O meu contributo foi estar na mesa de jogo.

Mais tarde, a 19 de fevereiro de 2018, deu-se o torneio de Badminton, onde tínhamos montado 8 campos e cujo formato de competição foi a pares (2x2). Nos escalões sub13, sub15 e sub17 tínhamos a variante masculina, feminina e mista. Enquanto nos sub21 só havia mistos e masculinos. Embora o GEF tenha ajudado, a docente responsável foi a professor Irene Inácio. O meu contributo foi estar na mesa de jogo, tal como no torneio de Corfebol.

O último torneio realizado foi o de Voleibol e estava organizado da seguinte forma:

Escalão 1: 7.º e 8.º anos, jogos 4x4 com duração de 10 minutos, no campo de Badminton (13,40m x 6,10m) e foi obrigatório jogarem com uma rapariga, no mínimo, em cada equipa.

Escalão 2: 9.º, 10.º e CEF (Cursos de Educação e Formação), jogos 4x4 com duração de 10 minutos, no campo de Badminton e foi obrigatório jogarem com uma rapariga, no mínimo, em cada equipa.

Escalão 3: 11.º, 12.º e cursos profissionais, jogos 6x6, com duração de 1 set com 2 pontos de diferença e foi obrigatório jogarem com duas raparigas, no mínimo, em cada equipa. Embora o GEF tenha ajudado, o docente responsável foi o professor Rui Elisiário. O meu contributo foi estar na mesa a justificar as faltas dos alunos e arbitrei alguns jogos do escalão 1 e 2. Quero deixar o meu agradecimento aos alunos do DE Voleibol, que deram uma excelente ajuda.

Em suma, todos os torneios correram dentro do previsto, os alunos apresentaram-se com muito entusiasmo e a nível pessoal foi um excelente momento de aprendizagem porque

permitiu-me ganhar noção do que é a organização de um evento desportivo a nível escolar, algo que nunca me tinha apercebido.

3.5.2. Núcleo de Desporto Escolar de Voleibol

Como em qualquer atividade, houve aspetos negativos que tiveram de ser corrigidos e aspetos positivos que tiveram de ser reforçados. Um dos aspetos negativos evidenciado foi o facto de que quando os alunos iam almoçar a casa, já não apareciam no treino. Outro aspeto negativo foi o facto de na maioria dos treinos não termos tido a equipa feminina completa que iria jogar no torneio seguinte. Isto, fez com que elas tivessem dificuldade em habituarem-se a jogar em equipa. Por outro lado, tivemos aspetos positivos e que são de salientar. O facto de já no último período terem entrado novos alunos, nomeadamente, da minha turma; o empenho dos alunos nos treinos e nos torneios; a presença, sobretudo das raparigas, que na sua maioria eram iniciadas e por isso têm ainda alguns anos de Voleibol escolar pela frente e o ótimo clima de treino que sempre existiu. Houve momentos em que orientei o treino sozinho, porque o professor Rui Elisiário esteve ausente, e senti que foi um momento-chave para a minha evolução enquanto professor. Tal como o *feedback* dos alunos, eu também considero que correu bem. Inicialmente começámos com o sistema 6:0 e depois passámos para o 4:2 onde conseguimos ter mais sucesso porque havia alunas que tinham mais dificuldade no passe e se estivessem na posição 3 era difícil colocar a bola em boas condições para as alunas que estavam nas posições 2 e 4 atacar.

Episódio Crítico N.º 8: Aluno com autismo no Desporto Escolar de Voleibol

Descrição: Em algumas terças-feiras tive um aluno com autismo que aparecia nos treinos para se divertir, conviver com os seus colegas e melhorar ações técnico-táticas do Voleibol. No início, ficava sozinho com ele e treinávamos 1+1 em manchete e passe, depois passámos para o serviço por baixo (por cima nunca chegámos a fazer porque o serviço por baixo não estava consolidado) e mais para o final do ano, coloquei um aluno no meu lugar, o que me permitiu ficar mais liberto para dar *feedbacks* aos outros alunos.

Comentário: O DE procura proporcionar AF a todos os alunos. Pessoalmente, foi um prazer ter este aluno nos meus treinos porque para além de ser educado e empenhado, colocou-me desafios que um aluno sem esta deficiência não coloca. Por isso, permitiu-me estudar e intervir de outra forma. Apesar de ter aparecido poucas vezes, ele estava muito bem integrado, mas penso que teria sido benéfico ter ido a mais treinos, porque aprendia mais.

3.5.2.1. Atividades Externas

Quadro 26 – Resultados dos Torneios

1.º Torneio		2.º Torneio		3.º Torneio		4.º Torneio	
20 de Janeiro de 2018		24 de Fevereiro de 2018		10 de Março de 2018		26 de Maio de 2018	
ESPA		ESSJT		ESPA		ESPA	
Fase de grupos (1.ª jornada)		Fase de grupos (2.ª jornada)		Fase de grupos (3.ª jornada)		Fase de Apuramento	
						7.º, 8.º e 9.º	8.º, 9.º e 10.º
Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos	Masculinos	Femininos
1.º Jogo	1.º Jogo	1.º Jogo	1.º Jogo	1.º Jogo	1.º Jogo	1.º Jogo	1.º Jogo
ESSJT (2-1) ESPA (25-19; 22-25; 15-12)	ESSJT (2-1) ESPA (25-14; 25-15; 13-15)	ESO (2-1) ESPA (25-14; 25-18; 12-15)	ESO (2-1) ESPA (25-8; 25-13; 16-18)	ESPA (1-2) ESSJT (22-25; 24-26; 15-8)	ESPA (0-3) ESSJT (18-25; 17-25; 12-15)	ESPA (3-0) CBD (25-22; 25-14; 15-13)	ESPA (1-2) ESSJT (14-25; 12-25; 15-10)
2.º Jogo	2.º Jogo	2.º Jogo	2.º Jogo	2.º Jogo	2.º Jogo	2.º Jogo	2.º Jogo
ESO (3-0) ESPA (25-17; 25-22; 16-14)	ESO (2-1) ESPA (25-9; 25-11; 13-15)	ESPA (3-0) ESSJT (27-25; 25-18; 15-12)	ESSJT (1-2) ESPA (23-25; 26-28; 15-13)	ESPA (0-3) ESO (14-25; 19-25; 13-15)	ESPA (0-3) ESO (9-25; 6-25; 3-15)	ESPA (2-1) ESS (25-20; 13-25; 15-12)	EBSDMVCB (1-2) ESPA (25-15; 13-25; 12-15)
Resultados Finais: Masculinos: 3.º lugar do grupo com 6 jogos (1 vitória e 5 derrotas). Disputa do 7.º, 8.º e 9.º lugar Femininos: 3.º lugar do grupo com 6 jogos (1 vitória e 5 derrotas). Disputa do 8.º, 9.º e 10.º lugar						Resultados Finais: Masculinos: 2 jogos (2 vitórias). 7.º Lugar Femininos: 2 jogos (1 vitória e 1 derrota). 9.º Lugar	

Legenda:

ESSJT Escola Secundária São João da Talha, **ESO** Escola Secundária de Odivelas, **ESPA** Escola Secundária Pedro Alexandrino, **CBD** Colégio Bartolomeu Dias, **ESS** Escola Secundária de Sacavém, **EBSDMVCB** Escola Básica e Secundária D. Martinho Vaz de Castelo Branco

Conforme o regulamento específico de Voleibol 2017-2018, as competições dos juvenis são em campos com dimensões de 18.00 x 9.00 e o formato do jogo é de 6x6 à melhor de 3 sets, cada um até aos 25 pontos com 2 de diferença. O terceiro set é até aos 15 pontos, com 2 de diferença, e é sempre jogado mesmo com um resultado de 2-0.

A altura da rede é de 2.35m para os rapazes e 2.20m para as raparigas. Para os rapazes, sou de opinião que estas dimensões e este formato está adequado. O mesmo já não posso dizer na competição feminina. A rede está muito alta e não permite à maioria das alunas fazer o remate, logo, este critério é muito seletivo e condiciona as jogadas. No caso da minha equipa, apenas uma aluna conseguia fazer o remate e criar dificuldades à equipa adversária.

Outras alunas, que já conseguiam fazer remate, não criavam perigo devido à sua baixa estatura. Também, aproveito para deixar um apontamento sobre o formato da competição

que na minha visão não é o mais adequado. Acontece, por vezes, numa equipa de 6 pessoas, haver uma ou duas que não tocam na bola durante duas ou três jogadas consecutivas. Esta situação é completamente indesejável porque o objetivo é fomentar o gosto pelo Voleibol, que tenham oportunidades de aprendizagem e melhorem treino após treino.

Na minha opinião, as competições deviam ser jogadas 4x4, permitindo assim a realização de jogos em simultâneo no campo oficial (18.00 x 9.00). Assim, cada aluna toca mais vezes na bola e acaba por estar mais participativa.

No 1.º torneio participámos em masculinos com 13 alunos e em femininos com 14 alunas. Eu acompanhei de mais perto as raparigas porque o professor Rui Elisiário estava com os rapazes. Nas raparigas, jogámos no sistema 6:0 porque foi o que fizemos nos treinos e assim cada aluna passou por cada uma das posições. Este 1.º torneio teve um cariz especial porque a maior parte da nossa equipa feminina estava a competir pela primeira vez na modalidade de Voleibol e por isso o nervosismo fazia-se sentir, apesar de o professor Rui e eu termos dado mais ênfase à aprendizagem, ao clima de treino e à motivação do que ao resultado final dos jogos.

Nas semanas seguintes foi tempo de corrigir os erros cometidos no torneio, nomeadamente a falta de noção de espaço (devolviam muitas bolas que iam fora), a comunicação dentro da equipa e a posição base defensiva para se poder fazer uma boa receção ao serviço. Por isso, continuámos a fazer jogos reduzidos condicionados (1x1, 1+1, 2x2, 2+2) e também situação de jogo formal. Outros aspetos que trabalhámos e que quisemos ver aprimorados no próximo torneio foi o ataque intencional com força para o espaço vazio e não apenas a colocação da bola em balão para o campo adversário. Estes foram os erros mais frequentes e que quisemos rapidamente corrigir até ao próximo torneio.

Neste 2.º torneio e tal como aconteceu no anterior, o professor Rui Elisiário orientou os rapazes e eu as raparigas. Ainda assim fomos trocando algumas ideias durante e nos intervalos dos jogos. Independentemente dos resultados, notou-se uma evolução do 1.º para este 2.º torneio. No caso das raparigas, estiveram mais organizadas em campo, comunicaram mais entre si, falharam menos serviços, passes e manchetes, estiveram menos nervosas e com mais noção do espaço (não devolviam bolas que iam fora). Importa referir que o sistema de jogo foi 4:2 com as alunas N.º 30 e N.º 31 a passadoras fixas. Nos treinos seguintes incidimos mais no remate e no passe colocado para dificultar a receção. Como havia alunas que serviam por baixo, treinámos o serviço por cima para colmatar esta dificuldade.

Também no 3.º torneio, o professor Rui orientou os rapazes e eu as raparigas. Ainda assim fomos trocando algumas ideias durante e nos intervalos dos jogos. O sistema de jogo utilizado pelas raparigas foi o 4:2 com as alunas N.º 30 e N.º 31 a passadoras fixas. Comparando

esta jornada com a anterior, notei que existiu, de um modo geral, muito nervosismo. Bastava uma delas falhar uma ação técnico-tática que as jogadas consequentes corriam mal. Houve falta de comunicação em muitas jogadas, que comprometeu a construção dos 3 toques.

No final destas 3 jornadas/torneios, obtivemos, tanto nos rapazes como nas raparigas, 5 derrotas e uma vitória nos 6 jogos realizados. Por isso, ficámos em 3.º classificados dos nossos grupos em ambos os géneros. A fase seguinte (apuramento) reuniu as equipas que tinham ficado em 3.º lugar dos seus grupos. Tanto em masculinos como em femininos, decidimos convocar todos os alunos que estavam inscritos neste núcleo.

No setor feminino disputámos o 8.º, 9.º e 10.º lugar. Em ambos os jogos, utilizámos a formação 4:2, com as alunas N.º 30 e N.º 31 a passadoras. Optámos por utilizar esta disposição porque foi a que fizemos nos treinos e também porque as alunas N.º 30 e N.º 31 são as que têm mais qualidade no passe. Terminámos em 9.º classificado. Nos rapazes, a disputa foi para o 7.º, 8.º e 9.º lugar e com as duas vitórias alcançadas ficámos em 7.º classificado.

No fim dos 4 torneios, tanto as raparigas como os rapazes realizaram 8 jogos. No setor feminino tivemos 6 derrotas e duas vitórias e no setor masculino 5 derrotas e 3 vitórias. De relembrar que muitas das nossas alunas que estavam a jogar eram iniciadas, não tinham experiência de competição e ainda competiram contra raparigas mais velhas (juvenis). Por isso, as minhas alunas têm ainda uma grande margem de progressão. Independentemente dos resultados alcançados, estes 4 torneios foram, sem dúvida, excelentes momentos de aprendizagem e de motivação para o Voleibol. Foram notórias as muitas melhorias desde que entraram neste núcleo.

3.5.3. Participação

A participação, pontualidade e assiduidade dos alunos foram exemplares. Deram sempre o seu melhor nos treinos e torneios, assim como apareceram sempre com vontade de treinar.

Tanto os rapazes como as raparigas fizeram 3 torneios na fase de grupos de apuramento para a fase regional. Na fase seguinte tivemos mais um torneio, onde os rapazes disputaram do 7.º ao 9.º e as raparigas do 8.º ao 10.º lugar geral da zona de Loures, Odivelase Vila Franca de Xira. Os rapazes obtiveram o 7.º lugar e as raparigas o 9.º. Em todos os torneios, convocámos e jogaram o máximo de alunos, isto é, 12 por jogo.

3.6. Reflexão

3.6.1. 1.ª Etapa

A 1.ª etapa – avaliação inicial – iniciou-se a 2 de outubro de 2017 e terminou a 2 de novembro de 2017 com um total de 14 treinos. Planeei um mês para esta etapa porque houve

alunos que só se inscreveram no final do mês de outubro e assim tive mais tempo para fazer a avaliação inicial, cujo objetivo é identificar as dificuldades e necessidades dos alunos para poder construir de forma adequada o plano anual. A partir daqui, consegui fazer exercícios de acordo com o nível dos alunos, assim como a formação de grupos homogéneos e heterogéneos. Nesta fase, procurámos promover o gosto pelo núcleo de Voleibol, com o intuito de continuar ao longo do ano letivo, treinar as ações técnicas (serviço por baixo, serviço por cima, manchete e toque de dedos (passe), tal como fomentámos a pontualidade e assiduidade aos treinos, e ainda a formação de rotinas de trabalho. Ainda nesta etapa fizemos muitos jogos reduzidos condicionados, por exemplo: 1+1 só em passe; 1+1 só em manchete; 2+2 com 3 toques obrigatórios e o aluno que recebe diz “minha” e o outro é obrigado a ir para a rede. Desta forma estamos a trabalhar a comunicação e ganhar a noção do espaço de jogo. O grupo de alunos é heterogéneo, por isso tínhamos aqueles que conseguiam fazer 2+2, 2x2 e 3x3, enquanto havia outros que ficavam pelo 1+1 ou 2+2. Alguns fizeram parte do núcleo em anos anteriores, enquanto outros foi o primeiro ano.

3.6.2. 2.^a Etapa

A 2.^a etapa – pré-competição – teve início no dia 6 de novembro de 2017 e término no dia 14 de dezembro de 2017, dando um total de 18 treinos. Este período teve como objetivo principal preparar os alunos para os torneios/jornadas e por isso trabalhamos: a automatização da posição base defensiva; o aperfeiçoamento das ações técnicas (aqui já incluímos o remate em apoio; remate em suspensão; o bloco; o serviço por cima para zonas de difícil receção); a receção orientada para o passador, para este fazer o segundo toque; iniciação ao jogo 6:0 e 4:2 e por último o desenvolvimento das capacidades motoras predominantes nesta modalidade (velocidade de reação e força dos membros inferiores).

Para trabalhar no sentido de alcançar estes objetivos, foram feitos exercícios analíticos, por exemplo: 2 a 2 em que um faz passe e o outro manchete. Realizámos também jogos reduzidos condicionados, por exemplo: 3+3 ou 3x3 com 3 toques obrigatórios.

Certos alunos fizeram jogo formal (6x6), passando por todas as posições do campo para ganharem noção do trabalho existente em cada uma delas. De salientar que, nos exercícios analíticos e nos jogos reduzidos, a maioria dos grupos são heterogéneos, ao invés da maioria dos jogos 6x6. Em suma, nesta etapa continuámos a fazer os jogos reduzidos condicionados, para trabalhar a noção de espaço, a comunicação, o passe, a manchete e o serviço. Começámos os treinos a trabalhar 2 a 2 (só passe, passe e manchete, só manchete, serviço por baixo e por cima) e na parte final jogo 6x6 porque estávamos a cerca de um mês do primeiro torneio e queríamos simular a competição, no sentido de os alunos jogarem juntos. Nas raparigas a formação foi 6:0, ou seja, cada jogadora passou por cada posição do campo.

3.6.3. 3.^a Etapa

A 3.^a etapa (competição), iniciou-se a 4 de janeiro de 2018 e terminou a 26 de maio de 2018, num total de 48 treinos e 4 torneios (3 na fase de grupos e 1 na fase final). Damos prioridade aos aspetos táticos, nunca esquecendo os aspetos técnicos. Mais tarde, nomeadamente depois dos torneios, fizemos uma reflexão para identificar os erros mais frequentes que aconteceram nos jogos, para corrigi-los nos treinos seguintes. O grande objetivo era automatizar os aspetos táticos do jogo, isto é, os alunos saberem o que deviam fazer em cada uma das posições, para isso procurámos consolidar ações técnicas no jogo 6x6, ganhar a noção do espaço de jogo e manter o gosto pela competição, incentivando-os à prática regular.

Relativamente aos 4 torneios, todos eles foram excelentes momentos de aprendizagem. Para alguns alunos-atletas, foi a primeira vez que estiveram a competir, participando numa prova formal de Voleibol.

É preciso dizer que competiram com alunas mais velhas e que por isso tinham mais anos de EF. Apesar de nos 8 jogos realizados, termos tido duas vitórias e 6 derrotas nas raparigas e 3 vitórias e 5 derrotas nos rapazes, o mais importante e o objetivo central foi conseguido – manter os alunos com gosto pelo Voleibol e que continuassem a ir aos treinos com o intuito de melhorar.

Relativamente aos torneios e mais concretamente ao inter-turmas de Voleibol, penso que estes momentos são vistos na ESPA como dias diferentes. Por isso costuma haver uma grande adesão. Este torneio não fugiu à regra e foi um excelente momento para os alunos conviverem entre si, através do Voleibol. Quero aproveitar para deixar aqui uma palavra de agradecimento a todos os alunos inscritos no DE Voleibol que ajudaram os professores na organização deste evento. Foi mais um momento de aprendizagem para os próprios alunos. Todos eles sentiram a dificuldade que é estar a arbitrar um jogo, mas mesmo assim gostaram da experiência. Notei que após este torneio começou a existir mais interesse, por parte dos alunos, nesta modalidade. Recordo terem-me perguntado se ainda era possível inscreverem-se neste núcleo, e os alunos N.º 2, N.º 5, N.º 8, N.º 9, N.º 20 e N.º 21 da minha turma, começaram a ir aos treinos. Também foi notória esta motivação nas minhas aulas de EF.

3.6.4. 4.^a Etapa

A 4.^a etapa (pós-competição) só teve 2 dias. Começou a 28 de maio de 2018 e terminou a 29 do mesmo mês. O objetivo passou por fazer situação de jogo formal para corrigir os erros cometidos no 4.º torneio. Ainda assim, a parte inicial dos treinos teve os exercícios habituais de passe, manchete, serviço e remate. As situações de jogo, principalmente as formais, foram as mais motivantes, pois permitiram ao aluno competir consigo mesmo e com os outros, assim como trabalhar as várias ações técnico-táticas.

Para fazer um balanço, começo por dizer que esta etapa foi muito curta porque o último torneio foi já no fim do 3.º período. O grande objetivo desta etapa foi fazer situação de jogo formal, no sistema 4:2, colocando outra aluna a passadora porque a aluna N.º 30 para o ano já é júnior e não pode competir. Exceto os alunos que entraram no núcleo no fim do 2.º período e durante o 3.º, todos os outros têm condições para jogar o 6x6. As situações de jogos reduzidos e condicionados são fundamentais para melhorar a comunicação, os deslocamentos, a posição base defensiva em todos os alunos, mas principalmente naqueles que entraram nas últimas semanas.

O facto de nos treinos as raparigas jogarem contra os rapazes, fez com que estas tivessem melhorado muito porque estavam a jogar contra colegas de um nível superior, o que as ajudou a superarem-se. Também permitiu que as raparigas jogassem juntas e treinassem a comunicação em situação 6x6, como se estivessem no torneio. Tanto nos rapazes como nas raparigas é fundamental trabalhar a consistência, isto é, manter um bom nível de desempenho durante vários pontos consecutivos. Porque aconteceu o mesmo aluno fazer um excelente serviço e no ponto seguinte o serviço não passar para o campo adversário. Muitas vezes foi utilizada força a mais, nomeadamente no remate e no serviço, depois a bola ia para fora e perdiam o ponto.

Foi importante termos trabalhado, em alguns treinos, a colocação da bola no serviço. Ou seja, em vez do aluno servir só por servir, delimitamos zonas para onde o serviço tinha de ser feito. Isto fez com que ele tivesse um objetivo na tarefa e não servisse só em força.

CAPÍTULO 4 – SEMINÁRIOS CIENTÍFICO-PEDAGÓGICOS

4.1. Introdução

Conforme o regulamento do estágio pedagógico, cada núcleo de estágio tem de fazer 2 Seminários para o GEF e 1 para a comunidade escolar. Na realidade, só fizemos os 2 Seminários para o GEF porque o outro foi retirado pelo professor Luís Bom. Os temas dos Seminários devem nascer de algum problema ou necessidade existente na escola, nas aulas de EF dos estagiários, ou no GEF. Tal como as outras três, esta área é muito importante porque permite ler e investigar sobre determinado tema, que por sua vez poderá trazer novas estratégias e soluções a serem implementadas na escola.

Terminada a caracterização da ESPA (apêndice 13), foram identificadas algumas lacunas que levaram à realização dos Seminários. O tema do primeiro Seminário foi “Os alunos com NEE nas aulas de EF”, uma vez que existia um grupo de 12 alunos com autismo com diferentes graus de deficiência e por isso, quisemos saber que tipos de atividades físicas podemos fazer com estes alunos nas aulas de EF. O tema do segundo Seminário foi “A avaliação da área dos conhecimentos em EF e as novas tecnologias”, uma vez que esta plataforma existe na escola e é pouco explorada. Procurámos no nosso Seminário mostrar esta plataforma, assim como as vantagens e desvantagens, como se pode ver no quadro 27.

4.2. Grau de Consecução dos Objetivos

No primeiro Seminário definimos como objetivos:

- Refletir sobre o problema na escola;
- Analisar a possibilidade de intervenção pedagógica com alunos com NEE;
- Interpretar as dificuldades comuns a cada professor.

Para o cumprimento do primeiro objetivo, falámos com as professoras da Unidade de Ensino Estruturado para ficarmos a conhecer melhor cada aluno (idade, turma, grau de deficiência e as características mais comuns de cada um deles). No segundo objetivo, apresentámos algumas soluções com base nas reuniões com o professor Francisco Ramos Leitão e a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência. Com isto, procurámos dar algumas ferramentas para os professores conseguirem integrar estes alunos nas suas aulas, uma vez que verificámos, inicialmente, que estes alunos ficavam de algum modo “esquecidos”, isto é, o professor para dar atenção aos outros alunos, dispersa-se do aluno com autismo. O contrário também acontece. Como este aluno necessita de uma supervisão constante, torna-se difícil ou mesmo impossível orientar o resto da turma.

Já no 2.º Seminário GEF, os nossos objetivos passaram por:

- Inquirir os professores do GEF sobre o moodle;

- Dar a conhecer as vantagens e desvantagens do moodle;
- Explicar o funcionamento do moodle;
- Promover a utilização do moodle.

Depois de termos apresentando a posição do GEF face ao moodle, assim como os conceitos a abordar na área dos conhecimentos e as vantagens e desvantagens desta plataforma, entrámos no moodle e mostrámos aos professores como se deposita um documento, como se cria uma pergunta, um teste e como se criam categorias de perguntas.

4.3. Divulgação dos Seminários Científico-Pedagógicos

A divulgação do primeiro Seminário, que se realizou no dia 6 de março de 2018, foi feita através da afixação dos pósteres (apêndice 14) nos vários blocos da ESPA. Também decidimos enviar um *e-mail* a convidar o GEF. Em relação ao segundo Seminário, realizado no dia 19 de abril de 2018, afixámos apenas um poster no gabinete do GEF e voltámos a enviar um *e-mail* a convidar todos os professores.

4.4. Balanço do Ano Letivo

4.4.1. 1.º Seminário Grupo de Educação Física

No que diz respeito ao primeiro Seminário “Os alunos com NEE nas aulas de EF”, a pesquisa foi feita através de artigos científicos, reunião com o professor regente da UC de EF Adaptada e com a Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência. As relações que a AF - escolar e extraescolar - e a deficiência estabelecem (ou podem estabelecer) não é um tema virgem.

Desde logo porque é uma realidade com a qual os professores se deparam quotidianamente. O instituto nacional de estatística atesta-o: segundo esta fonte baseada no Censo 2001, 1,5% da população portuguesa patenteia alguma deficiência física. Assim, variados estudos neste âmbito foram realizados, concluindo-se que o desporto participa, ou pode participar, quando enquadrado devidamente, na melhoria da qualidade de vida do sujeito portador de deficiência. Este incremento é obtido através do apuramento dos padrões habituais de movimento e da autonomia motora (Freire, 2010), no refinamento das aptidões cardiovasculares (Lotan, Isakov, Kessel, & Merrick, 2004), da força (Shields & Taylor, 2010), da flexibilidade (Stopka, Morely, Siders, Schuett, Houck, & Gilmet, 2002), do equilíbrio (Gupta, Rao, & Kumaran, 2011; Tsimaras, Giamouridou, Jokaridas, Sidiropoulo, & Patsiouras, 2012), do desenvolvimento do equilíbrio e da perceção do espaço, do tempo e do ritmo (Botelho, 1992), bem como melhorias ao nível da saúde, como a diminuição da massa corporal, do

índice de massa corporal, da massa gorda ou do colesterol (Elmahgoub, Calders, Lambers, Stegen, Laethem, & Cambier, 2011).

Não obstante os benefícios físicos, a prática da AF regular transporta igualmente um conjunto de vantagens psicológicas e sociais (Carraco & Gobbi, 2012; Guidetti, Franciosi, Emernziani, Gallotta, & Baldari 2009). O desporto, proporcionando ao praticante portador de deficiência uma experiência de sucesso, estimula a produção de uma representação corporal positiva, tal como a aceitação do próprio corpo. Consequentemente, favorece o aprimoramento das competências comunicacionais e de socialização (Freire, 2010), paralelamente à superação do medo (Botelho, 1992). O Comité Paralímpico Internacional não é alheio a todos estes impactos da AF, plasmando-os nos seus valores matriciais - “capacitar, inspirar e alcançar” (Howe, 2008). Tudo isto é verdade com uma condição: a atividade desportiva dos sujeitos aqui visados merece uma atenção particular que a enquadre devidamente, sob pena de, como lembram Van Hilvoorde e Landeweerd (2010), com a prática de exercício físico nada mais se fazer senão reforçar as diferenças hierárquicas entre os sujeitos ditos normais e os sujeitos portadores de deficiência. É com o propósito de afastar estes riscos e de ampliar os benefícios que aqui propomos um conjunto de sugestões para a prática pedagógica do professor de EF de alunos adolescentes com autismo.

Bleuler, citado por Gadia, Tuchman e Rotta (2004), definiu autismo como a perda do contacto com a realidade, o que acarretava uma grande dificuldade ou impossibilidade de comunicação. Asperger, também citado por Gadia et al. (2004), afirmou que o autismo é um distúrbio de desenvolvimento complexo, definido de um ponto de vista comportamental, com etiologias múltiplas e graus variados de severidade. Pessoas com autismo apresentam défices qualitativos na interação social e na comunicação, padrões de comportamento repetitivos e estereotipados e um repertório restrito de interesses e atividades. Os comportamentos repetitivos incluem insistência em determinadas rotinas, apego excessivo a objetos e fascínio com o movimento de peças (tais como rodas ou hélices). Balançar e bater palmas de forma repetitiva são outros comportamentos característicos, assim como andar em círculos ou repetir certas palavras, frases ou canções.

Todas as fontes onde recolhemos informação para o trabalho, foram fundamentais para a sua implementação. Inicialmente, fomos à Unidade de Ensino Estruturado falar com as professoras para recolhermos informações acerca das características de cada aluno com autismo. Depois, uma reunião na ULHT com o professor Francisco Ramos Leitão, docente da UC de EF Adaptada, do 1.º ano do MEEFEBS, para lhe dar conhecimento do tema do nosso Seminário e assim tirar ilações do que ia ouvindo. Na opinião deste professor, com alunos com autismo devemos utilizar o *peer tutoring*, ou seja, colocar um aluno sem deficiência a ajudar

o aluno com autismo, e assim o professor fica mais liberto para dar *feedbacks* aos restantes alunos. Um aluno com NEE pode ser a base para um ambiente de cooperação numa turma e é da responsabilidade do professor criar todas as condições para este ambiente, de modo a que o aluno com NEE se sinta integrado. Também falei com o núcleo de estágio de Carcavelos porque sabia que um dos meus colegas tinha um aluno com NEE e quis saber como é que este meu colega trabalhava neste sentido. Fiquei a saber que havia coadjuvação nas suas aulas e por isso o aluno com NEE passava algum tempo com o outro professor de EF. Este aluno fazia exercícios sozinhos com o professor coadjuvante, mas sempre que possível fazia os exercícios com os colegas. Fui também à FPDPD recolher o máximo de informação. Para além de ter utilizado bibliografia das revistas desta federação, tive ainda uma reunião com o diretor técnico, que me ajudou bastante. O sentido desta conversa foi o mesmo da reunião com o professor Francisco Ramos Leitão, saber a opinião face a esta realidade. Portanto, o ideal é utilizar um ou dois colegas a trabalhar com este tipo de aluno e assim é dispensável um professor coadjuvante. Sempre que houver situação de jogo é bom incluir este tipo de alunos, para que não se sintam à parte. Importa ainda lembrar que este Seminário nasceu da existência de um grupo de 12 alunos com autismo, que estudam na ESPA e que estão integrados numa turma e fazem EF com ela. Em conversa com o nosso orientador de escola

– professor João Calca, decidimos que seria melhor abranger alunos com NEE, pois no futuro poderão existir alunos com outro tipo de deficiências. A minha participação foi maioritariamente neste Seminário, nomeadamente nas reuniões e seleção e análise dos artigos. O meu colega de estágio – Patrick Gonzalez-, preparou a apresentação. No dia da implementação, contámos com o contributo da professora Célia Silva, responsável pelo núcleo DE Boccia, que transmitiu as regras desta modalidade e a experiência em trabalhar com alunos com autismo.

Para fazer um balanço deste Seminário, vejo que acabamos por fugir do tema inicial (inclusão de alunos com NEE na EF) e focámo-nos no desporto adaptado, no desporto de alto rendimento, com o visionamento de alguns vídeos de atletas paralímpicos. O nosso objetivo ao mostrar estes vídeos foi para passar a mensagem de que é possível praticar AF independentemente da deficiência que se tenha. Podíamos e devíamos ter falado mais na EF inclusiva, que segundo Leitão (2010) o trabalho cooperativo promove o sucesso das práticas. Por isso, é fundamental que os colegas sem deficiência trabalhem e ajudem os alunos com deficiência. Esta situação é benéfica para o aluno mais problemático e também para o outro, visto que tem um desafio acrescido. Segundo a Declaração de Salamanca, citado por Pires et al. (2018) “as crianças e jovens com necessidades educativas especiais devem ter acesso às escolas regulares, que a ela se devem adequar através de uma pedagogia centrada na

criança, capaz de ir ao encontro destas necessidades”. Num estudo feito por Pires et al. (2018) sobre as aulas de EF onde estavam alunos com NEE e outros sem NEE, as três questões fundamentais foram: o gosto pelas atividades corporais, o grau de inclusão nas aulas de EF e a dinâmica da aula.

Em relação ao gosto pelas atividades corporais, os alunos entrevistados admitiram gostar de EF porque permite passar por uma diversidade de matérias e também porque provoca uma sensação de liberdade, logo os alunos estão entusiasmados. Ainda disseram que preferiam situações de jogo formal porque a complexidade da tarefa é maior.

Relativamente à segunda questão – o grau de inclusão nas aulas de EF – os entrevistados disseram que preferiam fazer aula com o aluno com NEE. A maioria dos entrevistados disseram que a participação ativa contribui para a inclusão do aluno com NEE. Todos os entrevistados revelaram que os alunos com NEE não fazem todos os exercícios da aula. Grande parte dos entrevistados afirmaram que as tarefas coletivas são aquelas onde os alunos com NEE têm mais sucesso. Estes alunos com NEE têm ajuda, do professor e dos colegas, na explicação e realização das tarefas da aula.

No que diz respeito à dinâmica da aula, houve entrevistados que disseram que os alunos com NEE por vezes ficavam sentados a ver a aula, por opção.

Noutro estudo, feito por Campos e Neves (2017) os professores de EF apresentaram muita confiança nos alunos com NEE e uma crença de autoeficácia na inclusão destes alunos nas suas aulas.

Segundo Rodrigues (2003), as professoras têm uma atitude mais positivas na inclusão dos alunos com NEE do que os professores. Os professores com mais experiência têm atitudes mais positivas, assim como os que conhecem melhor as deficiências dos alunos. Na escola tradicional, a diferença vai para as ditas "escolas especiais". A escola integrativa procura acolher alunos com um parecer médico-psicológico, ou seja, que essa diferença seja uma deficiência. A escola inclusiva procura incluir todo o tipo de pessoas, não só à deficiência mas a todas as formas de diferença dos alunos.

4.4.2. 2.º Seminário Grupo de Educação Física

Em relação ao segundo Seminário, cujo tema foi “A avaliação da área dos conhecimentos em EF e as novas tecnologias”, o Patrick interveio mais do que eu, naquilo que foi a seleção e análise de artigos científicos, enquanto eu fiquei responsável por inquirir todos os professores do GEF sobre a utilização do moodle. A exploração desta plataforma foi feita em conjunto para irmos dando opiniões, sugestões e colocando dúvidas. A preparação da apresentação também foi trabalho do Patrick.

Segundo Andrade e Henriques, citados por Júnior e Lobo da Silva (2010), a palavra comunicar vem do latim *communicare*, que significa colocar algo em comum, ou seja, é expor alguma mensagem a um ou mais indivíduos. Como afirma Gonnet, citado por Júnior e Lobo da Silva (2010), o professor é aquela pessoa que tem o conhecimento e que depois transmite-o aos seus alunos. Portanto, tem um papel de mediador. Como muitas vezes os recetores não captam toda a informação que foi transmitida, Delors, citado pelos mesmos autores, conclui que estamos sempre à procura de novas e melhores formas de transmitir o conhecimento e torná-las mais eficazes. Posto isto, surge o seguinte conceito: Educomunicação (Educação + Comunicação + Media + Ação). Ação implica realizar algo. No contexto escolar, Educomunicação significa colocar em prática um novo estilo de dar aulas, promovendo o uso das várias tecnologias que já existem.

Como diz Ferreira, citado por Júnior e Lobo da Silva (2010), a tecnologia foi criada para facilitar a vida do ser humano, estando assim relacionada com o progresso da sociedade. Delacôte e Delors, citados por Júnior e Lobo da Silva (2010), concluem que a implementação de novas tecnologias na sala de aula promove a abertura de um novo mundo às crianças e jovens. O uso de recursos importantes como a televisão, DVD, computadores, fará com que aumente o raio de oportunidades de se obter conhecimento sobre vários assuntos. Cabe agora ao professor seleccionar aqueles mais relevantes.

“O uso da tecnologia propícia às pessoas de diferentes idades, classes sociais e regiões, o acesso à informação e vivência de conteúdos. Para tanto, os profissionais devem ter a competência pedagógica para implicar estratégias eficientes sem perder de vista o foco educacional.” (Júnior & Lobo da Silva, 2010, p. 88).

Como referem Braga e Calazans, também eles citados por Júnior e Lobo da Silva (2010), através das novas tecnologias é possível os alunos ficarem a conhecer outras modalidades desportivas. Por isso, devemos utilizar a tecnologia para inovar. Para concluir, a aplicação das tecnologias nas salas de aula é conveniente, porém parte do ponto de que há a necessidade de ter uma estrutura adequada para que o investimento não se perca. É fundamental os professores estarem preparados. Não adianta utilizar a tecnologia se o docente não estiver apto a lidar com essas ferramentas.

Tessarollo, citado por Salvador e Piton-Gonçalves (2006), afirma que “O recurso de Educação à Distância (EAD) é uma modalidade da Educação, com a mediação de recursos didáticos sistematicamente organizados, apresentados em diferentes suportes de informação, utilizados isoladamente ou combinados e veiculados pelos diversos meios de comunicação” (Salvador & Piton-Gonçalves, 2006, s/p). A EAD é caracterizada pela comunicação à distância entre professor e aluno e vice-versa. O moodle, que permite a EAD, é utilizada a partir da internet, promovendo assim a aprendizagem colaborativa e a interação.

Nestes moldes, é o aluno que é responsável pela aquisição do seu conhecimento, desenvolvendo a sua autonomia, domínio de leitura e interpretação, ou seja, parte do aluno começar a estudar. O moodle tem um sistema de avaliação que auxilia o professor a configurar e aplicar esta avaliação. As questões são guardadas numa base de dados e podem ser utilizadas para questionários, por exemplo. O professor pode escolher o intervalo de tempo para os alunos fazerem as tarefas (ex.: fichas de trabalho ou testes sumativos). As respostas podem ser de escolha múltipla, resposta curta, de associação e de verdadeiro e falso.

Segundo Pulino, citado por Salvador e Piton-Gonçalves (2006), uma das vantagens da utilização do moodle, é que é um *software* livre que apresenta todas as funcionalidades e objetivos educacionais. Para se utilizar o moodle, o professor da disciplina tem de enviar um *e-mail* para o administrador do sistema, indicando o nome, o código, o departamento e outros dados da disciplina. Depois o administrador envia um *e-mail* ao professor, a informar que já está cadastrado e pode aceder ao moodle sempre que estiver num local com internet. Na página de acesso ao moodle temos os campos de acesso à conta e os *links* para entrar nas disciplinas.

Quadro 27 – Vantagens e Desvantagens do Moodle

Moodle	
Vantagens	Desvantagens
• Fácil acesso, seguro e gratuito; • Permite o acesso ao material de estudo das disciplinas; • <i>Chat</i> e fórum para esclarecer dúvidas; • Podemos fazer uploads de qualquer tipo de ficheiro (apresentação de slides, documentos de texto, vários tipos de imagem, vídeos, páginas <i>web</i>) sem ter de os descarregar para o computador; • A privacidade está assegurada, cada administrador têm a possibilidade de controlar quem acede, que tipo de estatuto possui na utilização dos materiais disponibilizados; • O administrador tem a possibilidade de remover ou alterar da plataforma, conteúdo que considere impróprio; • Os alunos podem submeter trabalhos e fichas para avaliação bem como a sua realização <i>online</i> sendo visível ou não para todos os utilizadores.	• Lentidão da abertura da página; • Erros de ligação que, por vezes, impedem o acesso à mesma; • Possíveis bloqueios aquando do envio de trabalhos e na realização de pequenas atividades <i>online</i>; • A somar aos fatores que já foram mencionados, está também o facto de muitos professores ainda terem dificuldades com a utilização das novas tecnologias, além de que, para se aceder à plataforma, é necessária a disponibilização de computadores e salas de informática suficientes, o que nem sempre é possível.

No que diz respeito aos resultados deste Seminário, nenhum professor do GEF utilizou o moodle. Importa realçar que, este Seminário foi realizado já muito perto do final do ano letivo, mais propriamente em meados de abril, por isso tivemos em consideração que era difícil ser

utilizado no presente ano letivo, embora tivéssemos partilhado todas as funcionalidades para serem exploradas.

CONCLUSÃO

Terminado o estágio, vejo que este foi um ano muito gratificante onde desenvolvi muitas competências que permitiram a minha evolução a nível pessoal e profissional. Foram inúmeros os desafios que tive e sempre com o objetivo de ultrapassá-los, dando o meu melhor. Este ano foi o culminar de um longo processo de formação, onde coloquei em prática aquilo que fui aprendendo. Para isso, foi necessário ter feito uma reflexão constante, porque só assim foi possível identificar os erros cometidos e encontrar soluções para os mesmos, de modo a melhorar o processo de ensino-aprendizagem e a oferecer as melhores condições aos alunos para a sua evolução. Esta reflexão não se resume apenas à área da Lecionação, mas sim a tudo o que o professor estagiário faça dentro e fora da aula.

Posso dizer que tive a regalia de estagiar na ESPA, como professor de EF e DT da turma 8.º3.ª, constituída por 21 alunos. O mesmo também se aplicou ao núcleo DE Voleibol. Durante este ano letivo, trabalhei sempre em prol dos alunos. Eram aqueles alunos que tinha e por isso eram aqueles que eu queria que aprendessem aquilo que eu estava a transmitir. Na minha opinião, estar sempre disponível para os seus alunos, é a principal característica de um professor. Assim, não vence os alunos mas sim convence-os.

Começando pela área da Lecionação, esta foi onde tive mais autonomia porque estava na aula com os alunos e tinha de tomar todas as decisões. O meu orientador de escola, professor João Calca, sempre me deu toda a confiança para liderar a aula. Máxima autonomia, máxima responsabilidade. Planeava as aulas, sempre com a supervisão do meu orientador de escola, que contribuiu para que as aulas corresse bem. A primeira tarefa feita, que serviu para conhecer os alunos e orientar o processo ensino-aprendizagem, foi a elaboração do PAT que segundo Pacheco, citado por Inácio et al. (2014), “define o conceito de planeamento como um processo de revisão que organiza todo o processo de ensino-aprendizagem” (Inácio et. al., 2014, p. 56). Depois, elaborei o PAT, dividido em 4 etapas (prognóstico, prioridades, progresso e produto), sempre ciente das dificuldades e necessidades dos alunos. Na etapa prognóstico fiz a avaliação inicial dos alunos, por isso, caso houvesse uma falha nesta avaliação o processo ensino-aprendizagem ficava comprometido, no sentido em que os exercícios não estavam adequados ao nível dos alunos. O facto de ter tido uma turma pequena (21 alunos), visto que há turmas com 30 alunos, contribuiu para que fosse mais fácil controlar a turma. Assim sendo, a estrutura das aulas configurava-se em 3 estações, normalmente com 3 matérias diferentes e com 7 alunos em cada uma delas. Desde início que procurei sempre colocar em grupos diferentes os alunos mais conflituosos para minimizar problemas ao nível do clima de aula. Este reduzido número de alunos permitiu-me que conseguisse dar mais atenção e *feedbacks* do que se tivesse uma turma mais numerosa e com mais uma estação na aula. Estes *feedbacks* foram, maioritariamente, descritivos e prescritivos. Em alguns casos ainda utilizei o interrogativo. Para que o processo ensino-aprendizagem comece a correr bem é fundamental estabelecer,

desde o início, um compromisso com os alunos. Onde o professor procura criar as melhores condições de aprendizagens, estou a falar na formação de grupos adequados e exercícios ajustados às capacidades dos alunos, porque se este for muito fácil ou muito difícil não há aprendizagem. Muito fácil porque o aluno já tem 100% de sucesso e portanto não há nada de novo, não há desafio. E se for muito difícil, o aluno desmotiva-se por não conseguir realizá-la com algum sucesso. A isto chamamos o tempo potencial de aprendizagem, onde existe 80% de sucesso e 20% de insucesso, tal como aprendi em Técnicas e Estratégias de Ensino no 2.º ano da licenciatura em Educação Física e Desporto. Agora importa ir ao lado do aluno, onde este tem de se esforçar ao máximo em cada aula, para que as suas capacidades possam sobressair e o professor possa valorizá-las. Para isto é preciso que os alunos estejam muito motivados/envolvidos com a disciplina, com o professor e com os colegas. Procurei fazer isto e julgo ter conseguido a certa altura do ano, nomeadamente na altura onde o clima de aula começou a melhorar. Tive alunos, logo no início do ano, que chegaram às minhas aulas já motivados, porque gostam de EF e têm excelentes capacidades, como também tive aqueles que se foram motivando ao longo do ano e ainda tive uma minoria, a que não gosta de EF, que apresenta mais dificuldades, onde foi um desafio constante motivá-los e incuti-los para a prática de AF do início ao fim. Esta é também uma das grandes responsabilidades de um professor.

Na área da Direção de Turma, começo por dizer que houve um trabalho mútuo com a professora Arlete Teixeira, sempre com o objetivo de contribuir para o sucesso dos nossos alunos. Senti algumas dificuldades por ser a área onde me sentia menos preparado e tudo o que fazia era uma novidade. Coloquei-me sempre à disposição da DT para ajudar em tudo o que fosse necessário. Verifiquei que o trabalho do DT é muito burocrático, mas é, sem dúvida, um papel muito importante nas escolas porque faz a ligação entre os EE e a escola e com o CT. No EnTurmas, numa fase inicial, serviu-me para conhecer os alunos em contexto de sala de aula e, posteriormente, acabou por reforçar a minha relação com eles, uma vez que era mais um momento que estávamos juntos. Aproveitávamos para justificar faltas, fazer uma reflexão da semana e tratar de algum assunto pendente. Na minha opinião, um bom DT tem de ser uma pessoa proativa, que gosta do trabalho que desempenha e que esteja sempre disponível para ajudar em qualquer circunstância. Considero que esta área correu-me bem, pois a professora Arlete Teixeira reúne estas características e por isso tive a possibilidade de aprender muito. Uma atividade, organizada por mim e pelo meu colega de estágio, relacionada com esta área, foi a saída de campo. A meu ver correu muito bem, porque aplicámos tudo aquilo que tínhamos planeado, o *feedback* dos alunos também foi positivo, permitindo assim fazer atividades de exploração da natureza que não são possíveis de se fazerem no interior da escola, mas que fazem parte dos PNEF (2011). Também pode ter contribuído para que os alunos tomassem o gosto pelas atividades desenvolvidas e praticassem de forma regular. Como foram 3 turmas, duas do 8.º ano e uma do 11.º,

permitiu fomentar as relações entre colegas de outras idades.

Tal como na Direção de Turma agradeço à professora Arlete Teixeira, também no DE agradeço ao professor Rui Elisiário, responsável pelo núcleo de Voleibol e que contribuiu para a minha evolução enquanto professor. Para se compreender melhor, esta área encontrava-se dividida em duas vertentes: atividades internas e atividades externas. Nas atividades internas estavam contemplados todos os torneios inter-turmas, assim como o Corta-Mato e o Mega-Sprint. Durante o ano letivo 2017-2018 notou-se uma grande adesão dos alunos aos torneios e em particular ao núcleo de Voleibol. Todas estas atividades estavam englobadas no PAA e foram aprovadas pela direção da ESPA, pelo que os alunos participantes tinham as faltas justificadas. Por vezes, este cenário pode trazer conflitos com os professores das outras disciplinas porque perdem uma aula. Importa realçar a colaboração dentro do GEF na implementação de qualquer atividade. Este trabalho em equipa promove o sucesso. Em relação às atividades externas, temos os treinos e os torneios existentes em qualquer núcleo DE. No que respeita aos horários dos treinos do DE, estes realizavam-se à hora de almoço e por isso não coincidiam com as aulas da maioria dos alunos. Quanto aos torneios, nomeadamente os de Voleibol, foram realizados aos sábados de manhã e por isso penso que tivemos mais adesão do que se fossem a um dia de semana. Foi extremamente importante ter escolhido este núcleo, porque constituiu uma das matérias prioritárias em EF e pude ajudar os alunos. Por isso, pude transferir para as minhas aulas aquilo que aprendi nos treinos. Todos os momentos em que fiquei sozinho a orientar os treinos, contribuíram muito para a minha evolução porque me puseram à prova. Considero que foram momentos-chave. Outro desafio foi ter um aluno com autismo nos treinos, que não tinha capacidades para fazer situação de jogo reduzido e portanto tive, em conjunto com os alunos, que fazer trabalho analítico com o mesmo. O facto de este aluno não comparecer com frequência aos treinos comprometeu a sua progressão no Voleibol. Mas penso que o objetivo foi cumprido porque o aluno em questão esteve sempre integrado e feliz cada vez que aparecia nos treinos.

A última área, a dos Seminários, nasceram de problemas existentes nas escolas. Estes Seminários, para o GEF, foram momentos de partilha de ideias e reflexões que podem ajudar na mudança da escola. Do meu ponto de vista, estes debates dentro do GEF, foram importantes porque fiquei a conhecer experiências novas através dos outros professores mais experientes. A cooperação com o meu orientador de escola, com o meu colega de estágio e com o resto do GEF foi fundamental para que eu pudesse crescer e aprender sempre mais. Isto só foi possível porque havia um bom ambiente de trabalho.

Com este ano de estágio, que me proporcionou um gosto ainda maior em ser professor do que já tinha, fiquei a conhecer a escola do ponto de vista do docente. A liderança, a comunicação, a postura enquanto professor foram competências que fui desenvolvendo mediante todos os projetos e iniciativas neste relatório relatadas.

Quanto ao curso na ULHT, nomeadamente a licenciatura em Educação Física e Desporto, no ramo de Educação Física e Desporto Escolar e o MEEFEBS, sou da opinião que, durante o estágio deveria haver uma reunião semanal na ULHT, de uma hora com o nosso orientador. Por exemplo, antes das aulas teóricas, para que os estagiários fossem fazendo aos poucos o seu relatório e não o deixassem para o final do ano letivo. Também defendo que há um desfasamento muito grande entre a entrada na universidade e a entrada na escola como professor estagiário. Ou seja, na melhor das hipóteses este tempo é de 5 anos e por experiência própria notei que houve algumas mudanças na escola, como ter chegado lá no primeiro dia e ter perguntado à funcionária do pavilhão onde é que tinha de ir buscar o livro de ponto para escrever os sumários. Isto, porque enquanto estudante era o que via. A resposta que tive foi que já não existem livros de ponto e os sumários são escritos no computador, na plataforma “Inovar”, que eu nunca tinha ouvido falar. Esta situação podia ter sido evitada se, durante a licenciatura, houvessem visitas de estudo às escolas, para vermos, analisarmos a escola e as aulas de EF numa outra perspetiva (a de professor). Deste modo, ficamos a conhecer a realidade da escola e quando chegamos ao ano de estágio estamos cientes do funcionamento destas. Outra sugestão é passar haver um “mini-estágio” numa escola, durante 2 ou 3 meses, no final da licenciatura, de modo a ser um primeiro passo, como se fosse um pré-requisito, para o ano de estágio. Também, importa salientar que a licenciatura e o mestrado que referi acima não têm formação em ginásios por exemplo, mas é possível trabalhar lá com este diploma. É um paradoxo. Será que assim estamos bem preparados? Na minha opinião, seria uma mais-valia incluir formação na área dos ginásios/*fitness*. Uma última nota, é sobre as áreas do estágio pedagógico em EF. Relembro que são a Lecionação, Direção de Turma, DE e Seminários Científico-Pedagógicos. A ligação entre a licenciatura e principalmente o mestrado com as áreas da Lecionação e DE é muito forte, porque as didáticas dão-nos toda a preparação para lecionarmos as matérias em EF e ajudam-nos na orientação de treinos no DE. Em relação aos Seminários, UC como Pedagogia do Desporto e das Atividades Físicas, Técnicas e Estratégias de Ensino, Projeto, Planeamento e Avaliação em Educação Física e Desporto, Análise do Ensino e do Processo de Avaliação e Desenvolvimento Curricular, permitem-nos pesquisar, ler e analisar artigos científicos para conhecermos em pormenor algum assunto/problema. A questão central está na Direção de Turma, onde não existe uma preparação, na universidade, para enfrentarmos esta área. Pessoalmente foi a que senti menos preparado porque tudo o que fazia era novidade. Se durante a licenciatura em Educação Física e Desporto e o MEEFEBS conhecermos o trabalho de um DT, através de visitas de estudo ou de um “mini-estágio”, penso que estamos melhor preparados para trabalharmos nesta área quando entrarmos em estágio.

Relativamente à minha escola de estágio, notei que as reuniões de CT são os únicos momentos de interdisciplinaridade e que os professores não estão a par do que é lecionado nas outras disciplinas. Seria importante aferir critérios, haver mais diálogo, haver um trabalho

conjunto para que fosse possível cruzar matérias de diferentes disciplinas. Pelo que sei, esta é uma realidade existente nas outras escolas e por isso estamos perante um problema transversal. Tal como foi falado na UC Análise Sócio Histórica da Educação, as disciplinas são como comprimidos para os alunos. A aula de Português é dada e fica “esquecida” após o seu término, de seguida vem a de Matemática e acontece o mesmo, e por aí fora. Cada professor só se preocupa com a sua disciplina. Tal como falamos na UC Análise e Desenvolvimento das Organizações Educativas, o ideal seria o CT manter-se em várias turmas e como nos falam Formosinho e Machado (2012), existem 3 tipos de organização do processo de ensino, são eles: organização do processo de ensino por turmas independentes, organização do processo de ensino por turmas contíguas e organização do processo de ensino por equipas docentes. Começando pelo primeiro, a turma é o centro da organização da escola. A partir daqui, são distribuídos os professores e os horários. É da responsabilidade da escola agrupar os alunos em turmas; definir o conjunto de professores para cada turma; fazer os horários letivos e a gestão das atividades curriculares. É da responsabilidade do CT o planeamento de cada atividade; aprovar ou reprová-los os alunos e trabalhar para evoluir os alunos. Em relação ao segundo modelo de organização, turmas contíguas são turmas que partilham um horário semelhante e têm o mesmo CT, podendo até ter o mesmo DT. Este tipo de turmas fomentam o trabalho colaborativo, de modo a potenciar a gestão das várias atividades da escola. Neste modelo de organização, deve-se potenciar a sincronização de ocupação de tempo desses professores e dos alunos para permitir atividades em conjunto, planeadas por vários professores e num trabalho colaborativo. Por último, a organização do processo de ensino por equipas docentes, engloba 4 a 7 turmas a cargo da mesma equipa de docentes. Esta equipa é a base da organização da escola, que se baseia na distribuição dos alunos por grupos educativos, organização dos horários escolares. Esta equipa tem a responsabilidade de evoluir os alunos e aprová-los ou reprová-los. Também, planeiam em conjunto e monitorizam regularmente as aprendizagens. A maioria dos professores dedicam-se somente à Lecionação porque podem integrar outra equipa. Cada equipa tem um coordenador. Este modelo permite uma organização mais eficaz da escola, o acompanhamento do progresso de cada aluno nas aprendizagens e o progresso em cada ano de escolaridade.

Importa referir que, alguns erros cometidos nos testes de História, Geografia, Ciências Naturais é por má interpretação do Português. Não seria benéfico o professor da disciplina pedir a colaboração do professor de Português na elaboração dos testes? Outra questão prende-se com o facto de alguns professores já terem os testes marcados e na reunião de CT partilharem para todos tomarem conhecimento. Por vezes, acontecia que aqueles que ainda não tinham marcado, sentiam mais dificuldade, visto que já havia muitos testes na mesma semana. Uma solução passa por marcar os testes, para o ano letivo, na primeira reunião CT.

Nestas reuniões, avaliava-se o panorama de cada aluno e aqueles que estivessem em risco eram propostos para apoio. Na minha escola, para um aluno frequentar qualquer apoio, tinha de ter a autorização do seu EE porque ia ficar mais horas neste local. Sabendo que este apoio é na escola, com um professor de lá, depois das aulas e gratuito, para espanto meu, alguns EE não autorizavam porque preferiam pagar a um centro de explicações fora da escola ou que o seu educando estivesse sozinho em casa até que os pais chegassem. Aconteceu também, haver vários alunos propostos para apoio mas não havia um professor com horário disponível, o que poderá comprometer e muito o sucesso escolar dos alunos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, L. (1992). *A ética como pensar fundamental: elementos para uma problemática da moralidade*. Lisboa: Imprensa Nacional Casa da Moeda.
- Baptista, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Ferreira, J., Raimundo, A., Moreira, H., & Sardinha, L. (2012). Prevalence of the Portuguese population attaining sufficient physical activity. *American College of Sports Medicine*, 466-473.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bom, L. (2017/2018). Programa de Estágio. Mestrado em Ensino da Educação Física. Faculdade de Educação Física e Desporto. Lisboa: Universidade Lusófona.
- Botelho, M. (1992). Trampolim, contributo para a estruturação da percepção visual na atividade motora. *Revista Horizonte*, 9(52), 157-159.
- Campos, M. J., & Neves, F. (2017). Estudo exploratório da autoeficácia dos professores de educação física face à inclusão de alunos com deficiência física. *Desporto e Atividade Física para Todos – Revista Científica da Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência*, 3(1), 29-33.
- Carraco, A., & Gobbi, E. (2012). Effects of an Exercise program on anxiety in adults with intellectual disabilities. *Research in Development Disabilities*, 33, 1221-1226.
- Carreiro da Costa, F., & Onofre, M. (1988). As oportunidades educativas no ensino das actividades físicas. Análise da repartição do *feedback* pelos alunos. *Revista Horizonte*, (27), 95-100.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física*, (10/11), 135-151.
- Clemente, F., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra. Revista Científica*, (7), 70-85.
- Comédias, J. (2005). Provas de Avaliação Aferida em Educação Física, *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 30(31), 177-193.
- Crahay, M. (2013). Como a escola pode ser mais justa e mais eficaz? *Cadernos Cenpec Nova série*, 3(1), 9-40.
- Direção de Serviços de Projetos Educativos – Divisão de Desporto Escolar. (2017). *Programa do Desporto Escolar (2017-2021)*. Acedido a 4 de setembro de 2017, em:

file:///C:/Users/User/Desktop/ARTIGOS%20DO%20RELATÓRIO/programa%20DE.pdf

- Elmahgoub, S.S., Calders, P., Lambers, S., Stegen, S.M., Laethem, C.V., & Cambier, D.C. (2011). The effect of combined exercise training in adolescents who are overweight or obese with intellectual disability: The role of training frequency. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(8), 2274-2282.
- Favinha, M., Góis, M., & Ferreira, A. (2013). A importância do papel do diretor de turma enquanto gestor do currículo. *Publicações Científicas da Universidade de Évora*, 1-26.
- Formosinho, J. & Machado, J. (2012). Autonomia da escola, organização pedagógica e equipas educativas. In *III Seminário Nacional do Projecto TurmaMais*, Évora, Portugal, 5 Novembro, 2012.
- Freire, M. F. (2010). A Inclusão Através do Desporto Adaptado: O caso português do Basquetebol em Cadeira de Rodas. Dissertação de Mestrado em Exercício e Saúde em Populações Especiais. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra.
- Gadia, C.A., Tuchman, R., Rotta, N.T. (2004). Autismo e doenças invasivas de desenvolvimento. *Jornal de Pediatria – Sociedade Brasileira de Pediatria*, 80(2), 83-94.
- Garcia, J. (1999). Indisciplina na escola: uma reflexão sobre a dimensão preventiva. *Revista Paranaense de Desenvolvimento*, 95, 101-108.
- Gonçalves, J. (2009). *Voleibol. Ensinar Jogando*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421.
- Guidetti, L., Franciosi, E., Emerenziani, G.P., Gallotta, M.C., & Baldari, C. (2009). Assessing basketball ability in players with mental retardation. *British Journal of Sports Medicine*, 43, 208-212.
- Gupta, S., Rao, B. K., & Kumaran, S.D. (2011). Effect of strength and balance training in children with Down's syndrome: a randomized controlled trial. *Clinical Rehabilitation*, 25, 425-432.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

- Howe, P. D. (2008). The tail is wagging the dog: body culture, classification and the paralympic movement. *Ethnography*, 9(4), 499-517.
- 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*, 48(1), 55-67.
- Instituto Nacional de Estatística – *Censos 2001: Análise de População com Deficiência*. Acesso:
- Júnior, M., & Lobo da Silva, A. (2010). Novas tecnologias na sala de aula. *Revista Educação, Cultura e Educação*, 1(1), 83-90.
- Leitão, F. (2010). *Valores educativos: cooperação e inclusão*. Salamanca: Luso-Espanhola de Ediciones.
- Lotan, M., Isakov, E., Kessel, S., & Merrick, J. (2004). Physical fitness and functional ability of children with intellectual disability: Effects of a short-term daily treadmill intervention. *Scientific World Journal*, 4, 449-457.
- Onofre, M. (1996). Educação Física sem Avaliação: uma perversão consciente? *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (13), 51-59.
- Piéron, M. (1988). *Didactica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid: Gymnos Editorial.
- Pires, P., Mesquita, M., Godoy, S., Serrano, J., Machado, A., & Viegas, P. (2018). Educação Física para todos: visão de alunos sem condição de deficiência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (41), 99-111.
- PNEF. (2011). *Documento de Apoio à Organização Curricular e Programas de Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação.
- te, D. (2003). A Educação Física perante a educação inclusiva: reflexões conceptuais e metodológicas. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (24-25), 73-81.
- Rogado, B. (2004). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Revista Horizonte*, 20(115), 33-38.
- Salvador, J. A., & Piton-Gonçalves, J. (2006). O Moodle como ferramenta de apoio a uma disciplina presencial de ciências exatas. *COBENGE - Congresso Brasileiro de Ensino de Engenharia*, 54.

- Shields, N., & Taylor, N. F. (2010). A student-led progressive resistance training program increases lower limb muscle strength in adolescents with Down syndrome: a randomised controlled trial. *Journal of Physiotherapy*, 56(3), 187-193.
- Siedentop, D. (1990). *Introduction to Physical Education, Sport and Fitness*. Mountain View, CA: Mayfield.
- Stopka, C., Morely, K., Siders, R., Schuett, J., Houck, A., & Gilmet, Y. (2002). Stretching techniques to improve flexibility in Special Olympics athletes and their coaches. *Journal Sport Rehabilitation*, 11, 22-34.
- Telama, R., Yang X., Leskinen, E., Kankaanpaa, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., Viikari, J., Raitakari, O. (2014). Tracking of physical activity from early childhood through youth into adulthood. *American College of Sports Medicine*, 1-8.
- Tsimaras, V.K., Giamouridou, G.A., Kokaridas, D.G., Sidiropoulo, M.P., & Patsiouras, A.I. (2012). The effect of a traditional dance training program on dynamic balance of individuals with mental retardation. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(1), 192-198.
- Van Hilvoorde, I., & Landeweerd, L. (2010). Enhancing disabilities: transhumanism under the veil of inclusion? *Disability and Rehabilitation*, 32(26), 2222-2227.
- Vidal, A. M. (2011). A segurança nas atividades de ar livre e de aventura. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção de grau de mestre, orientada por Jorge Proença.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

APÊNDICES

Apêndice 1 – Questionário aos Alunos

Questionário

1 – Nome Completo: _____

2 – Idade: _____

3 – Nacionalidade: _____

4 – Local da residência: _____

5 – Grau de parentesco do encarregado de educação: _____

6 – Já praticaste alguma modalidade Desportiva? (Se sim, qual?) _____

6.1 – Em regime federado ou não federado? _____

7 – Neste momento, praticas alguma atividade física fora da escola? (Se sim, qual?) _____

8 – Qual o meio de transporte que utilizado para chegar à escola? _____

9 – Qual é a tua disciplina preferida? _____

10 – Na Educação Física, qual é a tua matéria preferida? _____

11 – Qual é a disciplina que tens mais dificuldades? _____

11.1 – Qual é a matéria de Educação Física que tens mais dificuldades? _____

12 – Frequentas algum apoio de estudo na escola? E fora? _____

13 – Costumas comer antes de saíres de casa para a escola? _____

14 – Costumas comer alguma coisa a meio da manhã? _____

15- Já te sentiste mal durante uma aula de Educação Física? (Se sim, qual o motivo?)

16- Desenha os campos de Andebol, Basquetebol, Futsal, Voleibol.

Apêndice 2 – Quadro dos Alunos de Referência

Matéria	Alunos mais aptos	Alunos menos aptos	Alunos mais cooperantes
Futsal	Nº 6, nº 7, nº 11, nº 13 e nº 15	Nº 12, nº 14 e nº 17	Nº 1, nº 3, nº 4, nº 7, nº 13, nº 16 e nº 21
Voleibol	Nº 6, nº 11, nº 13 e nº 15	Nº 8, nº 10, nº 14, nº 19 e nº 20	
Basquetebol	Nº 1, nº 4, nº 6, nº 7, nº 11, nº 13, nº 15 e nº 21	Nº 14 e nº 20	
Corfebol	Nº 6, nº 7, nº 11, nº 13, nº 15 e nº 21	Nº 14 e nº 20	
Badminton	Nº 1, nº 4, nº 7, nº 11, nº 13 e nº 21	Nº 8 e nº 20	
Ginástica de solo	Nº 6, nº 15 e nº 16	Nº 10, nº 12 e nº 14	
Ginástica de aparelhos (boque)	Nº 6, nº 7 e nº 16	Nº 10, nº 12 e nº 14	
Ginástica de aparelhos (argolas)	Nº 16	Nº 10, nº 12 e nº 14	

Apêndice 3 – Objetivos Intermédios e Finais

FUTEBOL		
Grupos por Níveis	Alunos NI / PI	Alunos PI / I / PE
Objetivos intermédios 1	Nível Introdutório - O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo 4x4, num espaço amplo, com GR: - Recebe a bola controlando-a e enquadra-se ofensivamente, optando conforme a leitura da situação: - Remata, se tem a baliza ao seu alcance.	Nível Introdutório - O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo 4x4, num espaço amplo, com GR: - Aceita as decisões da arbitragem e adequa as suas ações às regras do jogo: 1) início e recomeço do jogo, b) marcação de golos, c) bola fora, d) lançamento de linha lateral, e) Pontapé de baliza, f) principais faltas, g) marcação de livres e h) de grande penalidade. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguir posição) ou passar. - O aluno realiza com correção glocal, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção da bola, remate, condução da bola, passe, desmarcação, marcação em situação de exercício e cabeceamento. Nível Elementar - Desmarca-se utilizando fintas e mudanças de direção, para oferecer linhas de passe na direção da baliza e ou de apoio (de acordo com a movimentação geral), garantindo a largura e a profundidade do ataque. - Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo. Ao recuperar a bola, passa a um jogador desmarcado.
Objetivos Intermédios 2	Nível Introdutório - O aluno, em exercício (com superioridade numérica dos atacantes – 3x1 ou 5x2) e em situação de jogo 4x4, num espaço amplo, com GR: - Passa a um companheiro desmarcado. - Conduz a bola na direção da baliza, para rematar (se, entretanto, conseguiu posição) ou passar.	Nível Elementar - Aclara o espaço de penetração do jogador com bola e ou dos companheiros em desmarcação para a baliza. - Logo que perde a posse de bola (defesa), marca o seu atacante, procurando dificultar a ação ofensiva.

Objetivos Terminais	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 e 2 1.6. Desmarca-se após o passe e para se libertar do defensor, criando linhas de passe, ofensivas ou de apoio, procurando o espaço livre. Aclara o espaço de penetração do jogador com bola. 1.7. Na defesa, marca o adversário escolhido. 1.8. Como GR, enquadra-se com a bola para impedir o golo e ao recuperar a bola passa a um jogador desmarcado. 2. O aluno realiza com correção global, no jogo e em exercícios critério, as ações: receção da bola, remate, condução de bola, passe, desmarcação e marcação, e em situação de exercício cabeceamento.	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Nível Elementar Objetivos Intermédios 2
VOLEIBOL		
Grupos por Níveis	Alunos NI / PI	Alunos PI / I / PE
Objetivos Intermédios 1	Nível Introdutório O aluno: 1. Cooperar com os companheiros em todas as situações, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e as opções e falhas dos colegas. 3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se corretamente e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.	Nível Introdutório 2. Conhece o objectivo do jogo, identifica e discrimina as principais ações que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 3. Em situação de exercício, em grupos de quatro, com bola afável, coopera com os companheiros para manter a bola no ar (com a participação de todos os alunos do grupo), utilizando, consoante a trajetória da bola, o "passe", e a "manchete", com coordenação global e posicionando-se corretamente e oportunamente, colocando a bola em trajetória descendente sobre o colega.
Objetivos Intermédios 2	Nível Introdução 4.2. Como recetor, parte atrás da linha de fundo para receber a bola, com as duas "mãos por cima" ou em manchete (de acordo com a trajetória da bola), posicionando-se correta e oportunamente, de modo a imprimir à bola uma trajetória alta, agarrando-a de seguida com o mínimo deslocamento.	Nível Introdutório 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4,5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório	Nível Introdutório

	4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defensor (—quebra do alinhamento), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.	4.2.1. Tenta interceptar a bola, colocando-se numa posição diagonal de defesa, para intervir na linha de passe do adversário.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédio 2 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. 4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afável n.º 0:	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédios 2 Nível Elementar 4.2.2. Ultrapassa o seu adversário direto (1x1), utilizando fintas e mudanças de direcção, pela esquerda e pela direita (exploração horizontal): 4.3.1. Faz marcação individual ao seu adversário, na proximidade e à distância, utilizando, consoante a situação, deslocamentos defensivos frontais, laterais e de recuo. 4.3.2. Desloca-se, acompanhando a circulação da bola, mantendo a visão simultânea da bola e do movimento do jogador da sua responsabilidade (—marcação de vigilância).
BASQUETEBOL		
Grupos Por Níveis	Alunos NI / PI	Alunos PI / I / PE
Objetivos Intermédios 1	Nível Introdutório O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, quer nos exercícios quer no jogo, escolhendo as ações favoráveis ao êxito pessoal e do grupo, admitindo as indicações que lhe dirigem e aceitando as opções e falhas dos seus colegas. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5: 4.1. Recebe a bola com as duas mãos e assume uma posição facial ao cesto (enquadra-se ofensivamente) tentando ver o conjunto da movimentação dos jogadores e, de acordo com a sua posição:	Nível Introdutório O aluno: 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando ações que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais ações técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas ações a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5:

	Objetivos Intermédio 1 Objetivos Intermédios 2 2. Conhece o objectivo do jogo, identifica e descreve as principais acções que o caracterizam: "Serviço", "Passe", "Recepção" e "Finalização" bem como as regras essenciais do jogo de Voleibol: a) dois toques, b) transporte, c) violação da linha divisória, d) rotação ao serviço, e) número de toques consecutivos por equipa e f) toque na rede. 4. Em situação de exercício, com a rede aproximadamente a 2 metros de altura e com bola afável: 4.1. Serve por baixo, a uma distância de 3 a 4.5 metros da rede, colocando a bola, conforme a indicação prévia, na metade esquerda ou direita do meio campo oposto.	Objetivos Intermédio 1 Objetivos Intermédios 2 5. Em concurso em grupos de quatro, num campo de dimensões reduzidas e bola afável, com dois jogadores de cada lado da rede (aproximadamente a 2.00m de altura) joga com os companheiros efetuando toques com as duas mãos por cima e/ou toques por baixo com os antebraços (em extensão), para manter a bola no ar, com número limitado de toques sucessivos de cada lado.
ANDEBOL		
Grupos Por Níveis	Alunos NI / PI	Alunos PI / I / PE
Objetivos Intermédios 1	Nível Introdutório O aluno: 1. Coopera 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. 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério, as acções: a) passe recepção em corrida, b) recepção-remate em salto, c) drible-remate em salto, d) acompanhamento do jogador com e sem bola e e) intercepção	Nível Introdutório 3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras do jogo: a) início e recomeço do jogo, b) formas de jogar a bola, c) violações por dribles e passos, d) violações da área de baliza, e) infrações à regra de conduta com o adversário e respectivas penalizações. 4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afável n.º 0: 4.1. Com a sua equipa em posse da bola: 4.1.1. Desmarca-se oferecendo linha de passe, se entre ele e o companheiro com bola se encontra um defensor (—quebra do alinhamento), garantindo a ocupação equilibrada do espaço de jogo. 4.1.2. Com boa pega de bola, opta por passe, armando o braço, a um jogador em posição mais ofensiva ou por drible em progressão para finalizar.
Objetivos Intermédio 2	Nível Introdutório 4. Em situação de jogo de Andebol de 5 (4+1 x 4+1) num campo reduzido, com aproximadamente 25m x 14m, baliza com aproximadamente 1,80m de altura e área de baliza de 5m, utilizando uma bola —afável n.º 0: 4.1. Com a sua equipa em posse da bola:	Nível Introdutório O aluno: 4.1.3. Finaliza em remate em salto, se recebe a bola, junto da área, em condições favoráveis. 4.2. Logo que a sua equipa perde a posse da bola assume atitude defensiva, procurando de imediato recuperar a sua posse:

	4.1.1. Lança na passada ou parado de curta distância, se tem situação de lançamento (cesto ao seu alcance, em vantagem ou livre do defesa). 4.4. Participa no ressaltito, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério as acções: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direcção e de mão pela frente.	4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual). 4.4. Participa no ressaltito, sempre que há lançamento, tentando recuperar a posse da bola. 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério as acções: a) receção, b) passe (de peito e picado), c) paragens e rotações sobre um apoio, d) lançamento na passada e parado e e) drible de progressão, e, em exercício critério f) mudança de direcção e de mão pela frente.
Objetivos Intermédio 2	Nível Introdutório 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5: 4.1.2. Dribla, se tem espaço livre à sua frente, para progredir no campo de jogo e/ou para ultrapassar o seu adversário direto, aproximando a bola do cesto, para lançamento ou passe a um jogador (preferencialmente em posição mais ofensiva). 4.1.3. Passa com segurança a um companheiro desmarcado, de preferência em posição mais ofensiva. 4.2. Desmarca-se oportunamente, criando linhas de passe ofensivas (à frente da linha da bola), mantendo uma ocupação equilibrada do espaço.	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Nível Elementar 4.1. Logo que a sua equipa recupera a posse da bola, em situação de transição defesa-ataque: 4.1.1. Desmarca-se oportunamente, para oferecer uma linha de primeiro passe ao jogador com bola e, se esta não lhe for passada, corta para o cesto. 4.1.2. Quando está em posição de linha de segundo passe e o colega da primeira linha cortou para o cesto (ou na sua direcção), oferece linha de primeiro passe ao portador da bola.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédios 2 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa e g) faltas pessoais, adequando as suas acções a esse conhecimento. 4. Em situação de jogo 3x3 (campo reduzido, aproximadamente 15mx12m) ou 5x5, com bola n.º 5: 4.3. Quando a sua equipa perde a posse da bola, assume de imediato uma atitude defensiva	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Nível Elementar 4.1.3. Durante a progressão para o cesto, selecciona a Acção mais ofensiva: - Passa a um companheiro que lhe garante linha de passe ofensiva ou, - Progredir em drible, preferencialmente pelo corredor central (utilizando, se necessário, fintas e mudanças de direcção e ou de mão, para se libertar do seu adversário direto), para finalizar ou abrir linha de passe. 4.3.3. Participa no ressaltito ofensivo procurando recuperar a bola sempre que há lançamento.

	marcando o seu adversário direto, colocando-se entre este e o cesto (defesa individual).	
GINÁSTICA DE SOLO		
Grupos por Níveis	Alunos NI / PI	Alunos I / PE
Objetivos Intermédios 1	Nível Introdutório O aluno combina as habilidades em sequências, realizando: 1. Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos, mantendo a mesma direcção durante o enrolamento. 3. Cambalhota à retaguarda com repulsão dos braços na parte final e saída com as pernas afastadas e em extensão na direcção do ponto de partida. 4. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final e saída com os pés juntos na direcção do ponto de partida. 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.). 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 direcções, utilizados como elementos de ligação, contribuindo para a fluidez e harmonia da sequência.	2. Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão. 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. Nível Elementar O aluno: 1. Cooperar 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.
Objetivos Intermédios 2	Nível Elementar 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: 2.2. Cambalhota à frente saltada, após alguns passos de corrida e chamada a pés juntos, terminando em equilíbrio e com os braços em elevação anterior. 2.5. Roda, com marcada extensão dos segmentos corporais e saída em equilíbrio, com braços em elevação lateral oblíqua superior, na direcção do ponto de partida.	Nível Elementar 2.3. Cambalhota à retaguarda, com repulsão dos braços na fase final, terminando em equilíbrio, com as pernas unidas e estendidas, na direcção 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.

Objetivos Terminais	Nível Introdutório	Nível Introdutório
	Objetivos Intermedios 1	Objetivo Intermedio 1
	Objetivos Intermedios 2	Nível Elementar
	Nível Elementar	3 - Em situação de exercício, faz:
	2.1. Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas, com apoio das mãos no solo, respectivamente entre e por fora das coxas, e junto da bacia, mantendo a mesma direcção do ponto de partida.	3.1. Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para recepção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.
GINÁSTICA DE APARELHOS		
Grupos por Níveis	Alunos NI / PI	Alunos I / PE
Objetivos Intermedios 1	Nível Introdutório	Nível Introdutório
	O aluno:	O aluno:
	1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas 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.	1. Coopera com os companheiros nas ajudas, paradas 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.
	4 - Em equilíbrio elevado (na trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:	3. No minitrampolim, com chamada com elevação rápida dos braços e recepção equilibrada no colchão de queda, realiza os seguintes saltos:
	4.1. Marcha à frente e atrás olhando em frente.	3.1. Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal), colocando a bacia em ligeira retroversão durante a fase aérea do salto.
	4.2. Marcha na ponta dos pés, atrás e à frente.	
	4.3. Meia volta, em apoio nas pontas dos pés.	
	4.4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e recepção equilibrada no aparelho.	
Objetivo Intermedio 2	Nível Introdutório	Nível Introdutório
	2. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adoptar a posição de sentido, os seguintes saltos:	2.2. Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal, apoiando as mãos com a bacia acima da linha dos ombros, transpondo o aparelho com os joelhos junto ao peito.
	2.1. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).	2.3. Cambalhota à frente no plinto longitudinal com um colchão em cima, com acentuada elevação da bacia e fluidez no movimento.
Objetivos Terminais	Nível introdutório	Nível Introdutório
	Objetivos Intermedios 1	Objetivos Intermedios 1
	Objetivos Intermedios 2	Objetivos Intermedios 2

	5 - Na barra fixa, realiza com segurança as seguintes destrezas: 5.1. Subida para apoio ventral, na barra baixa, seguida de rolamento à frente, com mãos em pronação, sem interrupção do movimento e com saída controlada. 5.2. Balanço atrás e à frente, realizando correctamente os movimentos de fecho e abertura, cambiada em suspensão à frente, balanços e saída equilibrada à retaguarda. 5.3. Balanços laterais, com os membros inferiores em extensão, coordenados com o deslocamento sucessivo das pegas, progredindo lateralmente na barra.	
ATLETISMO		
Grupos Por Nível	Alunos PI	Alunos PI / I / PE
Objetivos Intermédios 1	Nível Introdutório O aluno: 1. Coopera com os companheiros, admitindo as indicações que lhe dirigem e cumprindo as regras que garantam as condições de segurança e a preparação, arrumação e preservação do material. 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.	Nível Introdutório O aluno: 2. Efetua uma corrida de velocidade (40 metros), com partida de pé,. Acelera até à velocidade máxima, mantendo uma elevada frequência de movimentos; realiza apoios activos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida. 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4x50 metros, recebendo o testemunho, na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento, entregando-o com segurança e sem acentuada desaceleração.
Objetivo Intermédio 2	Nível Introdutório 4. Realiza uma corrida (curta distância), transpondo pequenos obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis), combinando com fluidez e coordenação global, a corrida, a impulsão, o voo e a recepção. Nível Elementar 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.	Nível Introdutório 6. Salta em altura com técnica de tesoura, com quatro a seis passadas de balanço. Apoio activo e extensão completa da perna de impulsão com elevação enérgica e simultânea dos braços e da perna de balanço; transposição da fasquia com pernas em extensão e recepção em equilíbrio no colchão de quedas ou caixa de saltos. Nível Elementar 3. Efetua uma corrida de estafetas de 4 x 60 m, recebendo o testemunho em movimento, na zona de transmissão e entregando-o, após sinal sonoro, com segurança e sem acentuada desaceleração.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédios 2	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédios 2

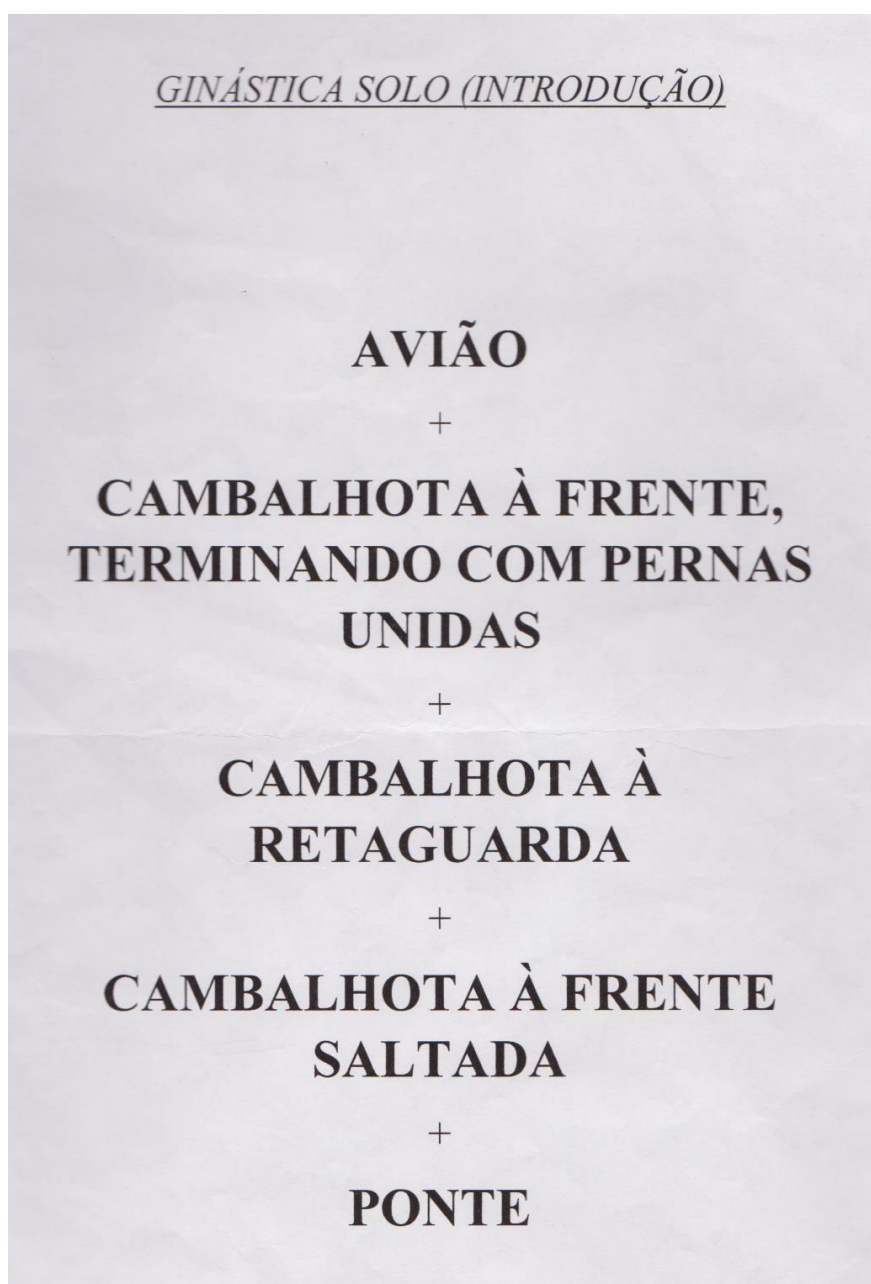
	Nível Elementar	Nível Elementar
	Objetivos Intermédios 2	Objetivos Intermédios 2
BADMINTON		
Grupos Por Nível	Alunos NI / PI	Alunos PI / I / PE
Objetivo Intermédio 1	Nível Introdutório O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal 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. 3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 3.2. 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.	Nível Introdutório O aluno: 1. Cooperar com os companheiros, nas diferentes situações, escolhendo as acções 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. 2. Conhece o objectivo 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. 3. Cooperar com o companheiro (distanciados cerca de 6 m), batendo e devolvendo o volante, evitando que este toque no chão: 3.2. 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.
Objetivo Intermédio 2	Nível Introdutório 3.1. 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. 3.3. Diferencia os tipos de pega da raqueta (de direita e de esquerda) e utiliza-os de acordo com a trajectória do volante. 3.4.2. Lob - na devolução do volante com trajectória 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).	Nível introdutório 3.4. Coloca o volante ao alcance do companheiro, executando correctamente, os seguintes tipos de batimentos: 3.4.1. Clear - na devolução do volante com trajectórias altas - batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco. 4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédios 2 2. Conhece o objectivo 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	Nível Introdutório Objetivos Intermédios 1 Objetivos Intermédios 2

	tipos de batimento: a) clear, b) lob, c) serviço curto e d) serviço comprido.	
	4. Em situação de exercício, num campo de Badminton, executa o serviço curto e comprido, colocando correctamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento.	
CORFEBOL		
Grupos Por Nível	Alunos NI / PI	Alunos PI / I / PE
Objetivos Intermedios 1	Nível Introdutório 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, aceitando as opções e falhas dos seus colegas e dando sugestões que favoreçam a sua melhoria. 5. Realiza com oportunidade e correcção global, no jogo e em exercícios critério as acções: a) recepção, b) passe de peito, c) passe de ombro, d) lançamento na passada, e) lançamento parado, f) trabalho de recepção e g) marcação	Nível Introdutório 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 e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) passos, e) dribles, f) bola presa, g) faltas pessoais e h) três segundos, adequando as suas acções a esse conhecimento.
Objetivos Intermedios 2	Nível Introdutório 4- Em situação de jogo 4x4: 4.1. Ao entrar em posse de bola, enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque e opta por: 4.1.1. Lançar parado ou na passada, se está na zona de ataque com o cesto ao seu alcance e liberto de marcação (de acordo com as regras). 4.1.2. Passar correta e oportunamente a um companheiro em posição mais ofensiva, de preferência na zona de ataque liberto de marcação. 4.2. Se não tem bola, em situação de ataque, ou na zona de defesa (após recuperação da posse de bola pela sua equipa), desmarca-se para se libertar da marcação do seu opositor direto, criando linhas de passe ofensivas tendo em vista a finalização.	Nível Introdutório Em situação de jogo 4x4: 4.1. Ao entrar em posse de bola, enquadra-se ofensivamente por forma a poder ver o cesto e os companheiros, quer na zona de defesa, quer na zona de ataque e opta por: 4.3. Participa no ressalto, após lançamento, tentando recuperar a posse de bola. Nível Elementar 4.1.3. Passa e corta para o cesto, perante uma maior pressão do adversário direto, garantindo linha de passe para finalizar na passada.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório O aluno: 2. Aceita as decisões da arbitragem e trata com igual cordialidade e respeito os companheiros e os	Nível Introdutório 4.3.3. Após lançamento, participa no ressalto, mantendo a visão na trajetória da bola.

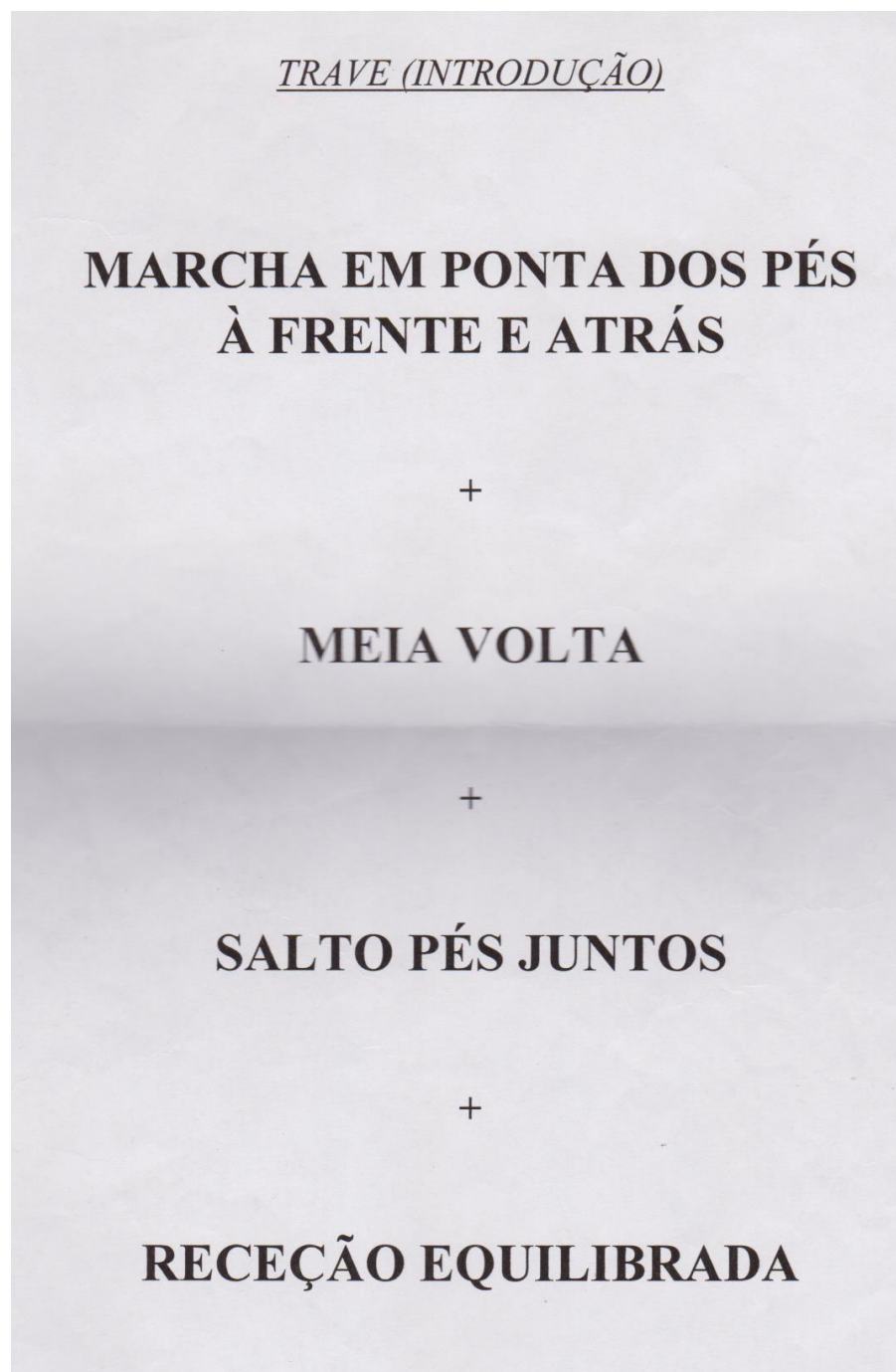
	adversários, evitando acções que ponham em risco a sua integridade física, mesmo que isso implique desvantagem no jogo. 3. Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-táticas e as regras: a) formas de jogar a bola, b) início e recomeço do jogo, c) bola fora, d) progressão com bola, e) lançamento marcado, f) mudança de zona, g) contacto físico e h) defesa individual por sexo, adequando as suas acções a esse conhecimento. Nível Elementar Objetivo Intermédio 2	4.4. Quando a sua equipa perde a posse de bola, assume de imediato uma atitude defensiva, mantendo-se sempre entre o cesto e o seu opositor direto, procurando impedir a receção, dificultar o passe e a concretização e participar no ressalto.
ORIENTAÇÃO		
Grupos Por Nível	Alunos PI	Alunos I
Objetivo Intermédio 1	Nível Introdutório O aluno: 1. Cooperar 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. 2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga: 2.1. Identifica no percurso a simbologia básica inscrita na carta: tipo de vegetação, tipo de terreno, habitação, caminhos, água e pontos altos, etc. 2.2. Orienta o mapa correctamente, segundo os pontos cardeais e/ou outros pontos de referência, utilizando a bússola como meio auxiliar. 2.3. Identifica, de acordo com pontos de referência, a sua localização no espaço envolvente e no mapa.	Nível Introdutório O aluno: 1. Cooperar 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. 2. Realiza um percurso de orientação simples, a par, num espaço apropriado (mata, parque, etc.), segundo um mapa simples (croqui ou planta), preenchendo correctamente o cartão de controlo e doseando o esforço para resistir à fadiga: 2.4. 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.
Objetivo Intermédio 2	Nível Introdutório Objetivo Intermédio 1 2.2. 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.	Nível Introdutório 3. Realiza um percurso na escola, em equipa, com o cartão de controlo preenchido correctamente, utilizando a bússola e o seu passo para determinar correctamente direcções e distâncias.
Objetivos Terminais	Nível Introdutório	Nível Introdutório

	Objetivo Intermédio 1	Objetivo Intermédio 1
	Objetivo Intermédio 2	Objetivo Intermédio 2

Apêndice 4 – Ficha de Apoio à Sequência da Ginástica de Solo

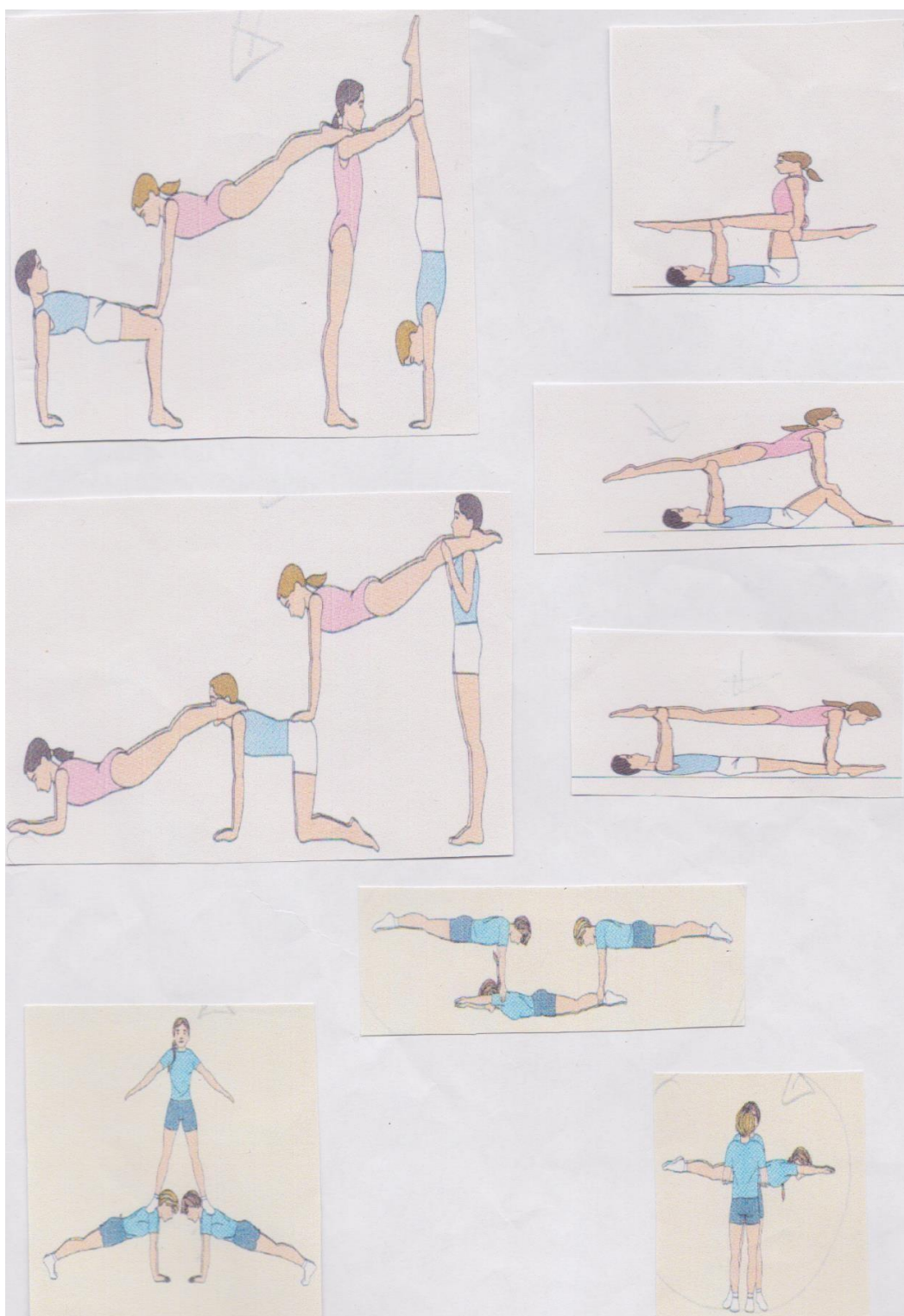


**Apêndice 5 – Ficha de Apoio à Sequência da Ginástica de
Aparelhos (Trave)**



Apêndice 6 – Fichas de Apoio à Ginástica Acrobática





Apêndice 7 – Critérios de Avaliação da Escola Secundária Pedro Alexandrino (8º ano)

Critérios de Avaliação por Competência por Ano e por Área

Área	Nível	3º Ciclo – 8º Ano
Atividades Físicas	1	De 0 a 2 níveis introdução
	2	De 3 a 4 níveis introdução
	3	4 níveis introdução + 1 nível parte de introdução
	4	5 níveis introdução
	5	4 níveis introdução + 1 nível elementar
Aptidão Física	1	1 teste na zona saudável de aptidão física
	2	2 teste na zona saudável de aptidão física
	3	3 teste na zona saudável de aptidão física
	4	4 teste na zona saudável de aptidão física
	5	5 teste na zona saudável de aptidão física
Conhecimentos	1	0% - 19%
	2	20% - 49%
	3	50% - 69%
	4	70% - 89%
	5	90% - 100%
Trabalho de Aula	1	Não Cumpre
	3	Cumprir em Parte
	5	Cumprir

Competências a Avaliar na Área dos Conhecimentos

Área	3º Ciclo – 8º Ano
Conhecimentos	Conhecimentos sobre regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas das atividades físicas lecionadas; Conhecimentos sobre hábitos de vida saudável
	Conhecimentos sobre o trabalho da aptidão física (para que serve e como se trabalham as capacidades lecionadas em cada ano de escolaridade) relacionando-as com as atividades físicas (Área 1)

Competências a Avaliar na Área do Trabalho de Aula

Área	3º Ciclo – 8º Ano
Trabalho de Aula	Participação, empenho e brio na realização das tarefas
	Respeito, entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem
	Iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma

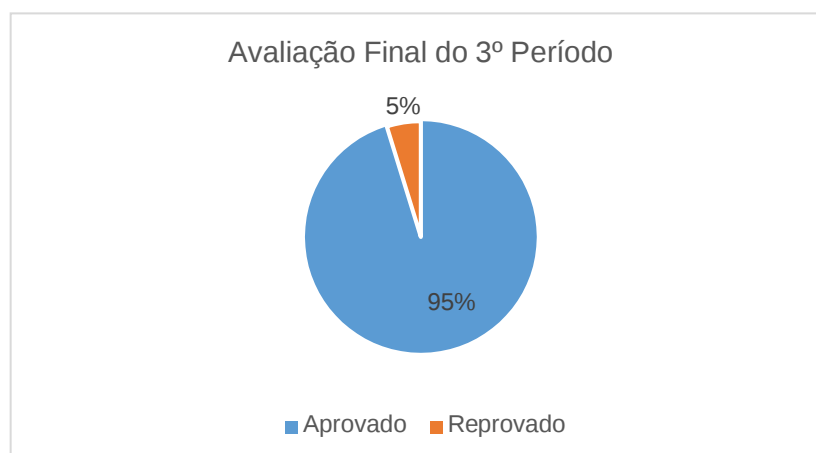
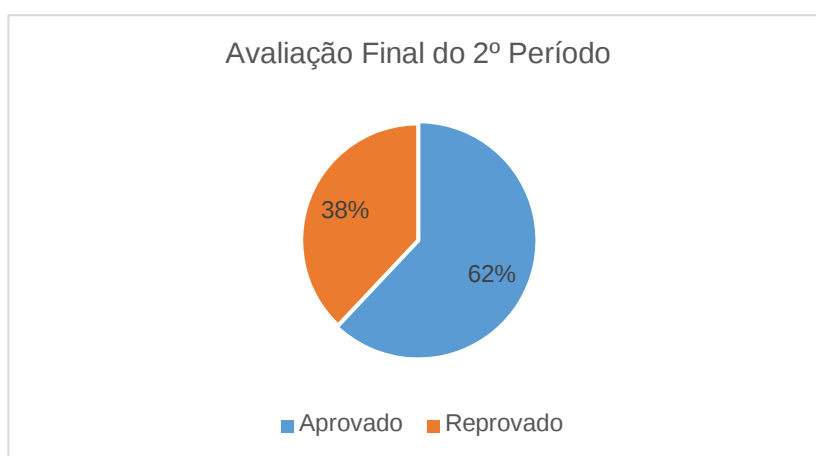
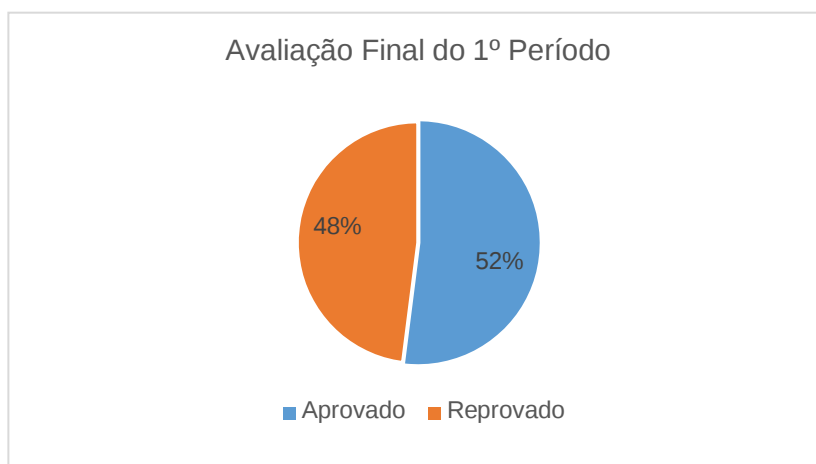
Critérios de Avaliação da Escola Secundária Pedro Alexandrino

Área	Percentagem
Atividades Físicas	50%
Aptidão Física	20%
Conhecimentos	15%
Trabalho de Aula	15%

Apêndice 8 – Ficha de Registo de Observação AGIC

Ficha AGIC (Avaliação, Gestão, Instrução e Clima)									
Etapas:	Nº Aula:	Data:	Espaço:	Estagiário:					
Tempo Util:	Tempo de Instrução:		Tempo de Prática:			Tempo de Transição:			
Partes da Aula	Parâmetros	Critérios de Avaliação	Avaliação						
			1	2	3	4	5		
Parte Inicial	Gestão	Ter o material pronto no início de aula							
		Colocação do professor e alunos							
		Tempo na formação de grupos							
		Verificação das condições de Segurança							
	Instrução	Linguagem simples, clara e objetiva							
		Apresentação dos objetivos da aula							
		Informação sobre espaços e sua circulação dos alunos							
	Clima	Capta e mantém a atenção dos alunos							
		Dinamismo no aquecimento							
Parte Fundamental	Gestão	Colocação e circulação do professor							
		Ocupação equilibrada dos espaços							
		Utilização de meios auxiliares							
		Tempos de espera							
		Tempo de cada grupo em cada tarefa							
		Segurança nas atividades							
	Instrução	Fornece Feedbacks (individuais e de grupo)							
		Incentivos aos não executantes							
		Aplica estratégias nas tarefas							
		Tenta manter os alunos focados no objetivo pedido							
		Completa o ciclo de Feedback							
	Clima	Valorizar o bom desempenho dos alunos							
		Ênfase nos FB positivos							
		Encorajar os alunos sobre as suas capacidades							
		Autonomia dos alunos							
Parte Final	Gestão	Arrumação do Material							
		Colocação do professor e alunos							
	Instrução	Balanco da aula							
		Introduzir aula seguinte							
	Clima	Informações adicionais							
		Valoriza desempenhos e comportamentos positivos							
Motivá-los para a próxima aula									

Apêndice 9 – Gráficos da Avaliação Final dos Períodos



Apêndice 10 – Dados dos Alunos do Desporto Escolar de Voleibol

JUVENIS MASCULINOS						
Nº	Nº Identificação	Data de Nascimento	Escalão 17/18	Turma	Inscrição	Federado
1	15381407	22-09-2000	Juvenil	12º CT	28-11-2017	-
2	15391069	09-01-2000	Juvenil	11º CT	28-11-2017	-
3	15805845	29-12-2002	Juvenil	9º 3ª	28-11-2017	-
4	30828594	11-04-2003	Iniciado	9º 1ª	28-11-2017	-
5	30376050	22-01-2003	Iniciado	9º 1ª	28-11-2017	-
6	31214130	08-02-2003	Iniciado	9º 1ª	28-11-2017	-
7	30006144	06-04-2000	Juvenil	12º CT	28-11-2017	-
8	15061698	17-04-2002	Juvenil	10º AV	28-11-2017	-
9	19860269	03-03-2002	Juvenil	10º AV	28-11-2017	-
10	15572540	26-01-2002	Juvenil	10º CT	28-11-2017	-
11	15970140	07-08-2001	Juvenil	11º LH	28-11-2017	-
12	158991	07-10-2001	Juvenil	10º AV	28-11-2017	-
13	31300862	04-06-2002	Juvenil	10º CT	28-11-2017	-
14	FA 254923	08-01-2002	Juvenil	8º 8ª	28-11-2017	-
15	30740483	03-02-2001	Juvenil	11º LH	28-11-2017	-
16	30257025	04-02-2003	Iniciado	9º 3ª	28-11-2017	-
17	30812188	01-01-2003	Iniciado	9º 3ª	28-11-2017	-
18	30402353	20-03-2003	Iniciado	7º 5ª	28-11-2017	-
19	FR 110253	15-07-2001	Juvenil	11º CT	28-11-2017	-
20	31256217	28-07-2000	Juvenil	9º 8ª	28-11-2017	-
21	5702VV504	18-10-2003	Iniciado	7º 5ª	28-11-2017	-
22	14306874	29-10-2000	Juvenil	12º CT	28-11-2017	-
23	14951215	17-06-2000	Juvenil	12º CT	28-11-2017	-
24	30418480	21-10-2000	Juvenil	12º LH	18-01-2017	-
25	31203295	10-05-2000	Juvenil	11º TI	18-01-2017	-
26	15063254	17-06-2003	Iniciado	9º 2ª	08-03-2018	-
27	14837571	25-03-2003	Iniciado	9º 2ª	08-03-2018	-

JUVENIS FEMININOS						
Nº	Nº Identificação	Data de Nascimento	Escalão 17/18	Turma	Inscrição	Federado
28	15109206	01-09-2000	Juvenil	12º AV	25-11-2017	X
29	K253225	09-08-2000	Juvenil	11º LH	25-11-2017	-
30	15684516	16-09-2000	Juvenil	10º TT	25-11-2017	-
31	15442810	25-09-2001	Juvenil	10º SE	28-11-2017	-
32	30448187	17-10-2001	Juvenil	11º CT	28-11-2017	-
33	30839125	23-11-2002	Juvenil	10º CT	28-11-2017	-
34	95391071	06-09-2003	Iniciada	9º 1ª	28-11-2017	-
35	15839062	29-12-2001	Juvenil	10º AV	28-11-2017	-
36	15744392	29-04-2003	Iniciada	9º 3ª	28-11-2017	-
37	14665788	06-09-2003	Iniciada	9º 2ª	28-11-2017	-
38	15408872	08-01-2003	Iniciada	9º 2ª	28-11-2017	-
39	14225883	04-02-2001	Juvenil	11º LH	28-11-2017	-
40	14970527	12-02-2002	Juvenil	10º LH	28-11-2017	-
41	30763426	12-04-2002	Juvenil	8º 2ª	28-11-2017	-
42	107307	15-01-2001	Juvenil	10º LH	28-11-2017	-
43	132444556	23-12-2002	Juvenil	9º 3ª	28-11-2017	-
44	107300	18-03-2002	Juvenil	10º P	28-11-2017	X
45	306515628ZZ1	19-05-2003	Iniciada	9º 4ª	28-11-2017	-
46	147712675	26-08-2001	Juvenil	11º LH	18-01-2018	-
47	31077816	25-05-2003	Iniciada	9º 2ª	19-01-2018	-
48	30609567	16-10-2003	Iniciada	9º 2ª	19-01-2018	-
49	15664501	16-10-2003	Iniciada	9º 2ª	20-02-2018	-

Apêndice 11 – Avaliação Inicial dos Alunos do Desporto Escolar de Voleibol

Aluno	Nível	Aluno	Nível
1	E	26	I
2	E	27	I
3	I	28	E
4	I	29	E
5	PE	30	PE
6	PE	31	PE
7	E	32	PE
8	PE	33	PI
9	PI	34	PI
10	PI	35	PI
11	E	36	PE
12	PI	37	PE
13	I	38	I
14	PI	39	I
15	PI	40	I
16	I	41	I
17	I	42	PI
18	PI	43	PI
19	E	44	PI
20	PI	45	PI
21	E	46	I
22	PI	47	I
23	PE	48	I
24	PE	49	I
25	PI		

Apêndice 12 – Objetivos do Desporto Escolar de Voleibol

1ª Etapa (Avaliação Inicial)
• Avaliação inicial dos alunos; • Promover o gosto pela prática do voleibol; • Promover a motivação nos treinos; • Promover a integração dos alunos.
2ª Etapa (Pré-Competição)
• Criação de rotinas de jogo; • Aprendizagem e consolidação das ações técnicas e táticas; • Desenvolver o a velocidade de reação e a força, através de jogos reduzidos condicionados e exercícios para rematar; • Promover a integração e o espírito de equipa; • Abordagem aos sistema 6:0 e 4:2; • Automatizar a posição base defensiva; • Receção orientada para o passador; • Serviço por cima e/ou por baixo para perto da linha de fundo.
3ª Etapa (Competição)
• Consolidação das ações técnicas e táticas; • Promover a integração e o espírito de equipa; • Receção orientada para o passador; • Serviço por cima e/ou por baixo para perto da linha de fundo.
4ª Etapa (Pós-Competição)
• Melhorar as ações técnico-táticas que demonstraram ser os erros mais frequentes em competição.

Apêndice 13 – Projeto de Caracterização da Escola Secundária Pedro Alexandrino

Professores Estagiários: Francisco Carvalho e Patrick Gonzalez

Origem

Inicialmente, com o nome Escola Secundária nº 2 da Póvoa de Santo Adrião, fundada em 1986 e de acordo com o documento legal Portaria nº 791/86, de 31 de Dezembro. Mais tarde, passou a chamar-se Escola Secundária Pedro Alexandrino, localizada na Rua Aquilino Ribeiro, 2620-182, na freguesia da Póvoa de Santo Adrião, no concelho de Odivelas.

O início das atividades letivas estava previsto para 1987, mas devido a um atraso na construção do edifício principal, as atividades letivas iniciaram-se no ano seguinte.

Pedro Alexandrino de Carvalho (1729-1810) foi um pintor dos frades, uma vez que as suas obras eram de carácter religioso. Viveu na Quinta do Pintor, na freguesia da Póvoa de Santo Adrião, no concelho de Odivelas. Em sua honra esta escola tem o seu nome.

Agrupamento

A lei de base do sistema educativo diz-nos que o Estado possui competências necessárias para criar uma rede de escolas de estabelecimentos educacionais públicas (Artigo 40º da lei de bases), de modo a abranger toda a população no ensino educacional, permitindo assim uma maior igualdade de oportunidade para todos.

A portaria n.º30/2014, de 5 de fevereiro, identificou os agrupamentos de escolas e as escolas não agrupadas, criadas pelo Ministério da Educação e Ciência. Foi neste ano letivo que se criou o agrupamento de escolas Pedro Alexandrino (AEPA) (2013-2014). Este agrupamento é formado por cinco escolas:

- Escola Básica 1/JI Olival Basto;
- Escola Básica 1/JI Quinta de São José;
- Escola Básica 1/JI Barbosa do Bocage;
- Escola Básica 2/3 Carlos Paredes;
- Escola Secundária Pedro Alexandrino (sede).

Como podemos observar, abrange todos os anos de escolaridade, desde o Jardim de Infância até ao 12º ano, garantindo assim uma continuidade no processo de ensino-aprendizagem aos alunos.

Identidade

O AEPA procura promover a construção e valorização de cada pessoa que faz parte da comunidade educativa. Para isso, encoraja-se o saber, o esforço e o sentido de responsabilidade, com vista ao sucesso escolar. A escola é vista como um local de

aprendizagem, autonomia, participação, reflexão, diálogo e criatividade. Ainda, segue os valores designados pela Declaração Universal dos Direitos do Homem. Por isso, todos os agentes educativos devem promover uma mentalidade inclusiva, de modo a que não haja rejeição, independentemente das diferenças. As turmas apresentam-se como sendo heterogéneas, não só pelas diferenças de capacidades mas também pela etnia dos alunos. Por isso, a escola deve proporcionar ofertas curriculares atrativas, assim como, ir ao encontro das necessidades dos seus alunos. Esta heterogeneidade enriquece o corpo docente e não docente no campo da regulação comportamental, na promoção de saúde e do ambiente. A direção fomenta uma cultura colaborativa através do trabalho em grupo e do diálogo.

Por último, o AEPA faz parte do Projeto de Sustentação Energética (escola piloto) e o Projeto Eco escolas, que propaga a sustentabilidade ambiental. Também, investe na conservação dos espaços verdes, utilizando isso como ferramenta de educação e formação do cidadão. Pretende ainda candidatar-se à instalação de painéis solares.

Comunidade Escolar

O AEPA caracteriza-se por ter uma comunidade escolar diversificada. No que respeita à população de alunos (discentes), pauta-se pela heterogeneidade, que sustenta pelas diferentes culturas e etnias e também pelos diferentes tipos de faixas etárias. Conta com 2378 alunos (1257 rapazes e 1121 raparigas, que se dividem pelo ensino regular e profissional., tendo aulas a decorrer no período diurno e noturno. Destes, 164 são repetentes, 379 são estrangeiros sendo que 67 são PLMN (Português Língua Não Materna). 163 têm com NEE e 5 CEI. 468 alunos pertencem ao ASE A e 244 ao ASE B.

Este agrupamento envolve 5 escolas, com 109 turmas, 208 professores e 16 currículos. 224 alunos fazem parte do Pré-escolar, 646 do 1º ciclo, 319 do 2º ciclo, 548 do 3º ciclo, 438 do secundário, 47 do CEF e 156 do profissional. Uma vez que, o corpo docente é estável, devido ao número significativo de Professores no quadro da escola, permite desenvolver um trabalho progressivo e contínuo com os alunos. A distribuição de serviços divide-se em letivo e não letivo. No serviço letivo os professores têm um horário de 1100 minutos semanais, o que corresponde a aproximadamente a 24 horas por semana. No serviço não letivo, diz respeito a três tempos de trabalho de estabelecimento, como envolver o professor em projetos ou clubes (Desporto Escolar), num total de 135 minutos semanais.

O AEPA tem falta de recursos humanos não docentes (assistentes técnicos e assistentes operacionais), devido, em grande parte, aos pedidos de aposentação e baixas médicas dos que atualmente ainda desempenham funções.

Órgãos de Gestão e Funcionamento do Agrupamento

Os órgãos de gestão e funcionamento do AEPA, estão subdivididos em: direção executiva, conselho geral, conselho pedagógico e conselho administrativo. A direção é um órgão que administra e gere o agrupamento em diversas áreas, entre as quais se destacam a administrativa, cultural, financeira, patrimonial e a pedagógica.

Direção Executiva do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino

Diretora	Professora Maria do Rosário Ferreira
Subdiretora	Professora Maria do Rosário Velez
Diretoras Adjuntas	Professora Maria do Rosário Azevedo
	Professora Mónica Conde
	Professora Isaura Antunes
Assessores Técnico-Pedagógicos	Professor Francisco Correia
	Professora Eva Costa
Coordenadora da Escola Carlos Paredes	Professora Maria Margarida Costa
Coordenadora da Escola Barbosa do Bocage	Professora Cristina Maria Pires
Coordenadora da Escola de Olival Basto	Professora Lisdália Dias
Coordenador da Escola Quinta de São José	Professor Hélder Candeias

O Conselho Geral é o órgão orientador das linhas de atividade do agrupamento, possibilita a participação e representação da comunidade educativa, nos termos e para os efeitos de Lei de Base do Sistema Educativo, tendo como a principal função eleger o diretor e o respetivo presidente. Este órgão é composto por 21 elementos, 8 representantes do corpo docente, 2 de pessoal não docente, 4 pais e EE, 2 alunos, 3 do município e 2 da comunidade local.

Conselho Geral do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino

Presidente do Conselho Geral	Professora Ana Paula Catalão
Diretora	Professora Rosário Ferreira
Representante da Autarquia	Maria Fernanda Franchi
	Maria Silva
	Gabriel Caetano
Pessoal Docente	Professora Carla Antunes
	Professora Ana Godinho
	Professora Paula Sobral
	Professora Ausenda Marchão
	Professora Vítor Guerra
	Professora Teresa Nogueira
	Professora Elisabete Alberto
Pessoal Não Docente	Celeste Jorge
	Maria Josefina Nogueira
Ensino de Adultos	A designar

Conservatório D.Dinis	Ana Geraldo
Alunos Diurnos	Pedro Xavier
Centro Paroquial da Póvoa de Santo Adrião	Doutora Lúcia Rodrigues
Associação de Pais do Olival Basto	A designar
Associação de Pais da Quinta de São José	A designar
Associação de Pais da Carlos Paredes	A designar
Associação de Pais da Pedro Alexandrino	A designar
Câmara Municipal de Odivelas	Rosa Silva
	Maria Franchi
	Gabriel Caetano

O Conselho Pedagógico é um órgão de coordenação, supervisão pedagógica e orientação educativa do agrupamento de escolas. Destaca-se nos domínios da pedagogia e didática, na orientação e acompanhamento dos alunos e na formação inicial e contínua do pessoal docente. Este órgão é composto por 17 membros: diretor e coordenadores dos diferentes grupos/ escolas/ departamentos.

Conselho Pedagógico do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino

Presidente	Professora Maria do Rosário Ferreira
Departamento de Línguas	Professora Alda Braz
Departamento de Línguas – Carlos Paredes	Professora Conceição Soares
Departamento de Ciências Sociais e Humanas	Professora Irene Baltazar
Departamento de Ciências Sociais e Humanas – Carlos Paredes	Professora Teresa Nogueira
Departamento de Matemática e Ciências Experimentais	Professora Ercília Ferreira
Departamento de Matemática e Ciências Experimentais – Carlos Paredes	Professora Fátima Santos
Departamento de Expressões	Professor João Simões
Departamento de Expressões – Carlos Paredes	Professora Olga Tavares
Coordenadora de Diretores de Turma do Ensino Regular	Professora Isabel Bordonhos
Coordenadora de Diretores de Turma do Ensino Regular (2º Ciclo)	Professora Maria José Lagarto
Coordenadora de Diretores de Turma do Ensino Regular (3º Ciclo)	Professora Clara Fidalgo
Professora Bibliotecária	Professora Isabel Rodrigues
Coordenador do Plano Tecnológico de Educação (PTE)	Professor Amir Sacoar
Coordenadora dos Cursos de Dupla Certificação	Professora Rosário Velez
Coordenadora de Projetos	Professora Ana Castanheira
Coordenadora dos Projetos de Intervenção e Enriquecimento Curricular	Professora Teresa Abrantes
Serviços Técnico-Pedagógicos	Professora Manuela Bernardo
Educação Especial	Professor José Louro
Apoio ao Estudo	Professora Ana Paula Branco
Educação Pré-escolar	Professora Isabel Maria Miranda
1º Ciclo do Ensino Básico	Professora Paula Dias Lopes

O Conselho Administrativo é o órgão de decisão, no que respeita à matéria administrativa-financeira do agrupamento. É constituído por 3 elementos: Diretor, Subdiretor ou Adjunto do Diretor e o Chefe dos Serviços Administrativos.

Conselho Administrativo do Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino

Diretora	Professora Maria do Rosário Ferreira
Subdiretora	Professora Maria do Rosário Velez
Chefe dos Serviços Administrativos	Professora Natércia Santos

Recursos

Os recursos financeiros do AEPA são fornecidos pelo conselho geral, sendo orientados pela direção executiva e pelo conselho administrativo que decidem qual a finalidade que lhe dão.

Redes de Cooperação

O AEPA tem parcerias com diferentes entidades, entre as quais:

- Rede de bibliotecas escolares (RBE);
- Câmara municipal de Odivelas, Loures e Lisboa;
- Casa da Palmeira;
- Junta de freguesia da Póvoa de Santo Adrião, Olival Basto e Odivelas;
- Instituto Português de pedagogia infantil (IPPI);
- Instituto Português de ciências educativas (ISCE);
- Conservatório de música D. Dinis;
- Centros paroquiais e sociais da Póvoa de Santo Adrião, Ramada e Santo António dos Cavaleiros;
- Empresas – Pingo Doce, Gallos.com, ADSL, WEB Técnica, El Corte Inglés – no âmbito dos estágios/formação em contexto de trabalho dos cursos profissionalizantes;
- Centro de saúde de Odivelas;
- Hospital Beatriz Ângelo;
- Farmácia Póvoa de Santo Adrião;
- TOCOF;
- Capoeira.

O conjunto destas redes de cooperação vai ao encontro de um ensino mais inclusivo e das necessidades dos alunos deste agrupamento.

Recursos Materiais

MODALIDADE	MATERIAL	QUANTIDADE
Futebol	Bolas	22
	Balizas "móveis madeira"	2
	Balizas "móveis plástico"	2
	Balizas "móveis ferro"	4
Basquetebol	Bolas	32 – 15 novas

	Bolas	28 – 12 novas – 2 oficiais – 14 antigas
Voleibol	Bolas de iniciação	5
	Suportes de rede	4
	Varetas - Fitas	8
	Redes	3
	Postes	6
Baseball	Tacos	3 de madeira + 2 de esponja
	Bolas	3
Ténis de Mesa	Rede desmontável	6
	Raquetes	20
	Bolas	70
	Mesas	6
Badminton	Raquetes	20
	Redes	9
	Volantes	24
	Suportes de rede	6
Andebol	Bolas (amarelas)	15
	Bolas (vermelhas)	19
	Bolas (cinza)	30
	Bolas (amarelas pequenas)	15
Corfebol	Bolas	6
	Postes	6
Rugby	Bolas	10
	Fitas de Tag-Rugby	40
Hóquei em Campo "Floorball"	Setiques	12
	Bolas	7
Atletismo	Testemunhos de plástico	8
	Testemunhos oficiais	8
	Fasquia do salto em altura	2
	Fita métrica de 30m	2
	Cronómetros	6
	Barreiras	12
	Postes de salto em altura	4
	Blocos de partida	4
Ginástica de Solo	Colchões de proteção "azuis"	20
	Colchões de proteção "verde"	6
	Colchões de queda	5
	Colchão de sequência	1
	Capa do colchão de sequências	1
Ginástica Rítmica	Arcos gímnicos	9
	Bolas	18
	Cordas	17
	Cordas de 3m	40
Ginástica de Aparelhos	Plintos 8 andares	2
	Plintos 6 andares	2
	Mini-Trampolim	2
	Trampolim reuther	1
	Trampolim sueco	1
	Trave baixa	1
	Barra fixa	1
	Boque	1
	Argolas	1
	Paralelas Simétricas	1

Orientação	Balizas	8 pequenas e 8 grandes
	Bússolas	24
	Cartões de Controlo	50
Tiro com Arco	Arcos	9
Escalada	Alvos	8
	Suporte para as flechas	6
	Flechas	39
	Cordas para arco	60
	Bastidores	6
	Caixa de ferramentas com material	2
	Tiro com Arco	
	Mosquetões	18
	Arnês	15
	Cordas dinâmicas	6
	Cordas estáticas	
	Gri-Gri	5
Steps		29
Sinalizadores		119
Cones		25
Bolas de pilates		9
Retroprojektor		1
Computador portátil		1
Extensão (grande)		2
Apitos		9
Caixa do teste de Flexibilidade		2
Marcadores oficiais		6
Marcadores artesanais		1
Cacifos		77
Compressor		1
Bolas medicinais 1 kg		6
Bolas medicinais 2kg		13
Aparelhagem		2
Coletes		156
Saco de bolas		5 rede + 1 novo
Saco de equipamentos		2 grandes + 2 pequenos + 1 para raquetes
Balança		2
Escadas duplas		2
Pesos		7
Caneleiras ou pulseiras de 0,5 kg		4
Coletes		120

Instalações Escolares, Serviços e Equipamentos

Apesar da ESPA ter tido início em 1988, o pavilhão Gimnodesportivo só foi inaugurado em 2000, em parceria com a Câmara municipal de Odivelas, contribuindo assim para o desenvolvimento da disciplina de Educação Física e do Desporto Escolar nesta escola.

A ESPA, em 2007, fez parte do programa de requalificação de escolas secundárias, levando a cabo pela Empresa Parque Escolar (EPE). Ainda assim, deu-se uma reconstrução no ano letivo 2008/2009, passando a ter 9 espaços, sendo 7 deles unificados.

Bloco A:

- Salas de aulas;
- Formação de cursos profissionais.

Bloco B, C e D, piso 0:

- Biblioteca;
- Sala polivalente;
- Serviços administrativos;
- Sala da direção;
- CNO;
- Serviço de psicologia e orientação;
- Apoios educativos;
- Sala diretores de turma;
- Gabinete de apoio e prevenção;
- Reprografia;
- Auditório;
- Refeitório.

Bloco B, piso 1:

- Salas de aulas.

Bloco B, piso 2:

- Salas de aulas;
- Gabinetes dos departamentos curriculares.

Bloco C, piso 1:

- Gabinete de trabalho dos cursos pós-laborais;
- Associação de estudantes;
- Sala de pessoal não docente;
- Sala de docentes;
- Cafetaria;
- Loja escolar.

Bloco E e F:

- Salas de aulas;
- Laboratórios;
- Salas de projetos e clubes.
- Bloco G:
- Salas de aulas;
- Salas de TIC;
- Gabinete de projeto SEI Odivelas.

- Bloco H:
- Atividades dos cursos de mecânica automóvel;
- Gimnodesportivo;
- Aulas de Educação Física;
- Desporto Escolar.

Através do Plano Tecnológico de Educação (PTE), todas as salas da ESPA possuem videoprojetores, 1 computador por cada secretária do professor e 1 computador para cada 2 alunos. Ainda, tem sistema de videovigilância, com 10 câmaras para aumentar a segurança.

Oferta Educativa e Formativa

O AEPA evolve todos os anos de escolaridade, iniciando-se no pré-escolar com término no 12º ano. No que respeita à ESPA a oferta educativa engloba o 3º ciclo do ensino básico; o Ensino secundário regular, com os cursos científicos-humanísticos e tecnológicos; o ensino secundário profissional, com cursos de dupla certificação – nível 4; os cursos de educação e formação (CEF – Tipos 2 e 3); e o ensino pós-laboral, no âmbito da iniciativa *Novas Oportunidades*, com os cursos de educação e formação de adultos (EFA) com o básico e secundário; cursos de dupla certificação; vias de conclusão do ensino secundário; formação modelares certificadas; curso Português Falantes de outras línguas; formação em competências básicas e centro novas oportunidades.

Projeto Educativo

O projeto educativo (PE) foi elaborado pelo conselho pedagógico e levado pela direção para ser aprovado em conselho geral, sendo um dos instrumentos de autonomia da escola. O PE possibilita uma cooperação com toda a comunidade educativa e deve de ter como principal característica a dinâmica e funcionalidade, sendo importante a sua revisão e avaliação periódica, para ser dada resposta às mudanças e às novas realidades.

O PE tem como finalidade orientar a aprendizagem dos alunos de modo multilateral e harmonioso, conjugando assim o saber ser com o saber fazer e estimulando a formação académica integral dos alunos no domínio pessoal e social.

O PE do AEPA está em revisão para averiguar todas as alterações ocorridas nos últimos anos, de forma a ser melhorado e adaptado à realidade dos dias de hoje.

Áreas de Atividade do Estágio

O mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, tem a duração de 2 anos. Relativamente ao 2º ano, temos

uma cadeira anual (estágio), e quatro semestrais. O estágio contempla quatro áreas que, no seu conjunto, formam a “prática pedagógica supervisionada”: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar e os Seminários. Escolhemos esta escola porque recebemos bons *feedbacks* dos estagiários do ano passado e porque é uma escola de estágio há vários anos. Assim que foram divulgadas as turmas, escolhemos as turmas. O Francisco ficou com o 8º3ª e o Patrick com o 8º2ª, as mesmas turmas dos estagiários do ano anterior.

Lecionação

Na Lecionação da disciplina de EF, a ESPA rege-se de acordo com o plano curricular desta mesma disciplina, que vai ao encontro dos PNEF mas adaptado à realidade da escola. Os 8º anos na ESPA, têm uma carga horária semanal para a disciplina de EF de 135 minutos, distribuídos por 90 mais 45 minutos em dias não consecutivos. No nosso caso, terça-feira lecionamos uma aula de 90 minutos e à quinta-feira uma aula de 45 minutos. O AEPA oferece aos seus alunos uma Educação Pré-escolar nas seguintes Escolas: Escola Básica 1/JI Olival Basto; Escola Básica 1/JI Quinta de São José; Escola Básica 1/JI Barbosa do Bocage. Um Ensino Básico geral (1º, 2º e 3º ciclos) em todas as Escolas do agrupamento, Cursos de Educação e Formação (CEF): empregado comercial (tipo 2) e operador informático (tipo3); Um Ensino secundário geral com cursos científico-humanísticos: Ciências e Tecnologias, Línguas e Humanidades, Ciências Socioeconómicas e Artes Visuais na ESPA; Cursos Profissionais (nível 4): Técnico de Gestão e Equipamentos Informáticos, Técnico de Turismo e Técnico de Comércio; Cursos em regime pós laboral: Educação Física Adaptada Escolar - Básico e Secundário e Educação Física Adaptada de Dupla Certificação: Operador/a de Distribuição (básico, nível 2), Técnico de Comércio (Secundário, nível 4) e Técnico de Contabilidade (secundário, nível 4).

Na disciplina de Educação Física o plano curricular permite acesso ao processo de avaliação dos alunos, através de quatro critérios:

- Atividades Físicas 50%
- Aptidão Física 20%
- Conhecimento 15%
- Trabalho na aula 15%

Os critérios de avaliação foram revistos este ano, e foi atribuído um outro critério chamado de Trabalho na aula. Este critério avalia se o aluno cumpre com o plano de aula atribuído pelo professor ao lecionar as matérias na aula.

Atividades Físicas

No 8º ano, escolhem-se as 5 melhores matérias. As matérias selecionadas têm de pertencer a 5 ou 6 Subáreas:

- Subárea A (futebol, andebol, basquetebol e voleibol);
- Subárea B (ginástica de solo, ginástica de aparelhos e ginástica acrobática);
- Subárea C (atletismo uma especialidade);
- Subárea E (danças tradicionais e danças sociais);
- Subárea F (badminton e ténis de mesa);
- Subárea G (corfebol, luta, judo, ginástica rítmica, aeróbica, râguebi, beisebol, escalada, orientação, jogos tradicionais e tiro com arco).

Obrigatoriamente tem que ser consideradas 2 matérias da Subárea A, no caso de se considerarem apenas 5 Subáreas, escolhem-se 3 de outras Subáreas.

O sucesso dos alunos, nesta área, rege-se segundo os objetivos aprovados em grupo, para cada ano e para cada nível, excetuando, os objetivos de ciclo já definidos pelo Programa Nacional de Educação Física (P.N.E.F).

CrITÉRIOS de Avaliação por Competência por Ano e por Área

ÁREA	NÍVEL	3º CICLO
		8º
Atividades Físicas	1	De 0 a 2 níveis introdução
	2	De 3 a 4 níveis introdução
	3	4 Níveis introdução + 1 nível parte de introdução
	4	5 Níveis introdução
	5	4 Níveis introdução + 1 nível elementar

Aptidão Física

Nesta área avalia-se a aptidão física e muscular dos alunos. Ainda assim, nem todas são objeto de avaliação. Para que os alunos tenham 3 no final do ano letivo, têm de estra na ZSAF em 3 dos 5 testes realizados. Cada teste vale 1 ponto.

Os testes realizados no ano letivo transato foram: vaivém ou milha (aptidão aeróbia), ficando ao critério do professor; impulsão horizontal (força inferior); testes dos abdominais (força média); teste de flexão de braços em suspensão (força superior) e o teste senta e alcança ou flexibilidade de ombros (flexibilidade). Estes são os testes a realizar neste ano letivo.

Em relação à aptidão aeróbia, o professor escolhe um dos testes porque o valor do VO2 máx a atingir é igual em ambos os testes, segundo o Fitescola. No teste de impulsão horizontal, o aluno tem de saltar o mais longe possível. Aqui, avalia-se a força dos membros inferiores. O teste de abdominais avalia a força média e é feito do seguinte modo: os membros superiores estão em extensão com as palmas das mãos em cima

das coxas até envolver os joelhos (posição final). Após chegar a esta posição, o aluno desce o tronco lentamente para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça no colchão. Deste modo, o seu procedimento fica como o Fitescola. No teste de força superior, flexão de braços em suspensão, o aluno está com o queixo em cima da barra o máximo de tempo possível. O teste das flexões de braços foi retirado porque dificilmente os alunos, maioritariamente as raparigas, alcançavam o sucesso. Por isso, decidimos alterar para um teste mais acessível. No teste senta e alcança, se o aluno não tiver sucesso, tem a possibilidade de fazer o teste dos ombros, é o outro teste de flexibilidade, em que tem de tocar com as pontas dos dedos de ambas as mãos atrás das costas. Só assim é que tem positiva.

Critérios de Avaliação por Competência por Ano e por Área

ÁREA	NÍVEL	3º CICLO
		8º
Aptidão Física	1	1 Teste na zona saudável de aptidão física
	2	2 Testes na zona saudável de aptidão física
	3	3 Testes na zona saudável de aptidão física
	4	4 Testes na zona saudável de aptidão física
	5	5 Testes na zona saudável de aptidão física

Conhecimentos

A área dos conhecimentos refere-se à aquisição por parte dos alunos de determinados conteúdos teóricos, considerados importantes para o conhecimento das diferentes matérias selecionadas (regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas) e também de noções básicas da elevação e desenvolvimento das capacidades físicas (hábitos de vida saudável e princípios de treino), de grau de dificuldade diferenciada entre o 3º ciclo e o secundário. A avaliação dos conteúdos poderá ser oral e/ou escrita.

Trabalho de aula:

O aluno apresenta uma postura na sala de aula de acordo com os seguintes critérios:

- Participação, empenho e brio na realização das tarefas;
- Respeito, ajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem;
- Iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma.

Critérios de Avaliação por Competência por Ano e por Área

ÁREA	NÍVEL	3º CICLO
		8º
Conhecimentos	1	0% - 19%
	2	20% - 49%
	3	50% - 69%
	4	70% - 89%
	5	90% - 100%

Ano	ÁREA 1 – Atividades Físicas
8º	4 níveis introdução + 1 nível parte de introdução
	ÁREA 2 – Aptidão Física
	Capacidade Aeróbia + Flexibilidade + Força Média + Força Superior + Força Inferior
	ÁREA 3 - Conhecimentos
	Conhecimentos sobre regras, regulamentos, componentes técnicas e táticas das atividades físicas lecionadas
	Conhecimentos sobre hábitos de vida saudável
	Conhecimentos sobre o trabalho da aptidão física (para que serve e como se trabalham as capacidades lecionadas em cada ano de escolaridade) relacionando-as com as atividades físicas (Área 1)
	ÁREA 4 – Trabalho de Aula
	Participação, empenho e brio na realização das tarefas, respeito, entreajuda, responsabilidade e cooperação nas situações de aprendizagem
	Iniciativa, autonomia e contributo para o bom ambiente da turma

Direção de Turma

Nesta área está contemplado o nosso acompanhamento nas funções da Direção de Turma, isto é, somos assessores do DT da nossa turma. Deste modo, a DT está responsável pela ligação entre os professores da sua turma, dos alunos e EE, tendo como principais funções resolver qualquer problema em relação à aprendizagem e comportamento.

Nos conselhos de turma, reunião presidida pelo DT, onde estão presente todos os professores de cada uma das disciplinas dessa turma.

A turma 8º2ª, do Patrick, tem como diretora de turma a professora Paula Francisco de Inglês, enquanto o 8º3ª, turma do Francisco, tem como diretora de turma a professora Arlete Teixeira, de Espanhol.

O horário de atendimento da DT aos EE da turma 8º2ª é às quintas-feiras das 10h45 às 11h30, já na turma 8º3ª é às quintas-feiras das 10h45 às 11h30.

Desporto Escolar

O Desporto Escolar tem por objetivo desenvolver atividades desportivas como complemento curricular para os alunos da escola. Essas atividades podem ser dirigidas para os agrupamentos e para as escolas não agrupadas.

O Desporto Escolar abrange duas formas de funcionamento distintos, mas complementares. Uma dinamiza as atividades desportivas de modo interno

(interescolares) quer para cada agrupamento ou escola não agrupada. O outro promove e desenvolve a atividade desportiva por equipas ou grupos que são formados por escalões e géneros. Envolvendo a escola em competições interescolares com um nível de competitividades crescente, começando em campeonatos locais, depois campeonatos regionais e por último, nacionais. Poderá haver a possibilidade de integrar os campeonatos internacionais.

O AEPA pertence à coordenação regional de Lisboa e Vale do Tejo, sendo a coordenação local de Loures, Odivelas e Vila Franca de Xira.

A ESPA oferece 6 núcleos do Desporto Escolar para qualquer aluno, com a duração de um ano letivo. As modalidades são:

- Voleibol com o Professor Rui Elisiário;
- Corfebol com a Professora Isabel Teixeira;
- Badminton com a Professora Irene Inácio;
- Tiro com Arco com o Professor Samuel Rosado;
- Patinagem com a Professora Regina Pereira;
- Futsal com o Professor Rui Araújo.

Seminários

Faz parte do estágio fazer 3 Seminários, abordando questões pertinentes existentes na escola. Deste modo, pretendemos contribuir de forma positiva para o melhoramento da escola.

Dois Seminários destinam-se ao GEF, enquanto o outro abrange a comunidade escolar do agrupamento. Ter uma noção dos temas dos Seminários de anos anteriores, é fundamental para um bom começo.

Os temas tratados em anos anteriores foram:

- 2008/2009 – “A Indisciplina na sala de aula”, Seminário de escola;
- 2008/2009 – “Plano plurianual em Educação Física”, Seminário de Grupo de Educação Física;
- 2008/2009 – “A avaliação em Aptidão Física”, Seminário de zona;
- 2012/2013 – “Dança”, Seminários de Grupo de Educação Física;
- 2012/2013 – “Avaliação e Aptidão Física, Seminário para o Grupo de Educação Física;
- 2012/2013 – “Trabalho Colaborativo entre os docentes nos Grupos Disciplinares”, Seminário para a Comunidade Escolar;
- 2013/2014 – “Atividades Rítmicas Expressivas”, Seminário de Departamento de Educação Física;

- 2013/2014 – “Atividade de Exploração da Natureza”, Seminário de Departamento de Educação Física;
- 2013/2014 – “(In) Disciplina: Prevenir, Atuar”, Seminário para a Comunidade Escolar;
- 2014/2015 – “Desenvolvimento das Capacidades Físicas nas aulas de Educação Física”, Seminário de Departamento de Educação Física;
- 2014/2015 – “Critérios e Indicadores de Observação dos Jogos Desportivos Coletivos – Voleibol, Andebol e Basquetebol”, Seminário de Departamento de Educação Física;
- 2014/2015 – “Importância da Atividade Física para a Saúde” – Estilo de vida ativo”, Seminário para a Comunidade Escolar;
- 2016/2017 – “A avaliação em Educação nas escolas de referência”, Seminário de Grupo;
- 2016/2017 – “Escalada Horizontal: Implementação de um novo tipo de escalada”, Seminário de Grupo;
- 2016/2017 – “A importância da avaliação formativa & a avaliação formativa em Educação Física”, Seminário para a Comunidade Escolar.

Potencialidades e Problemas da Escola

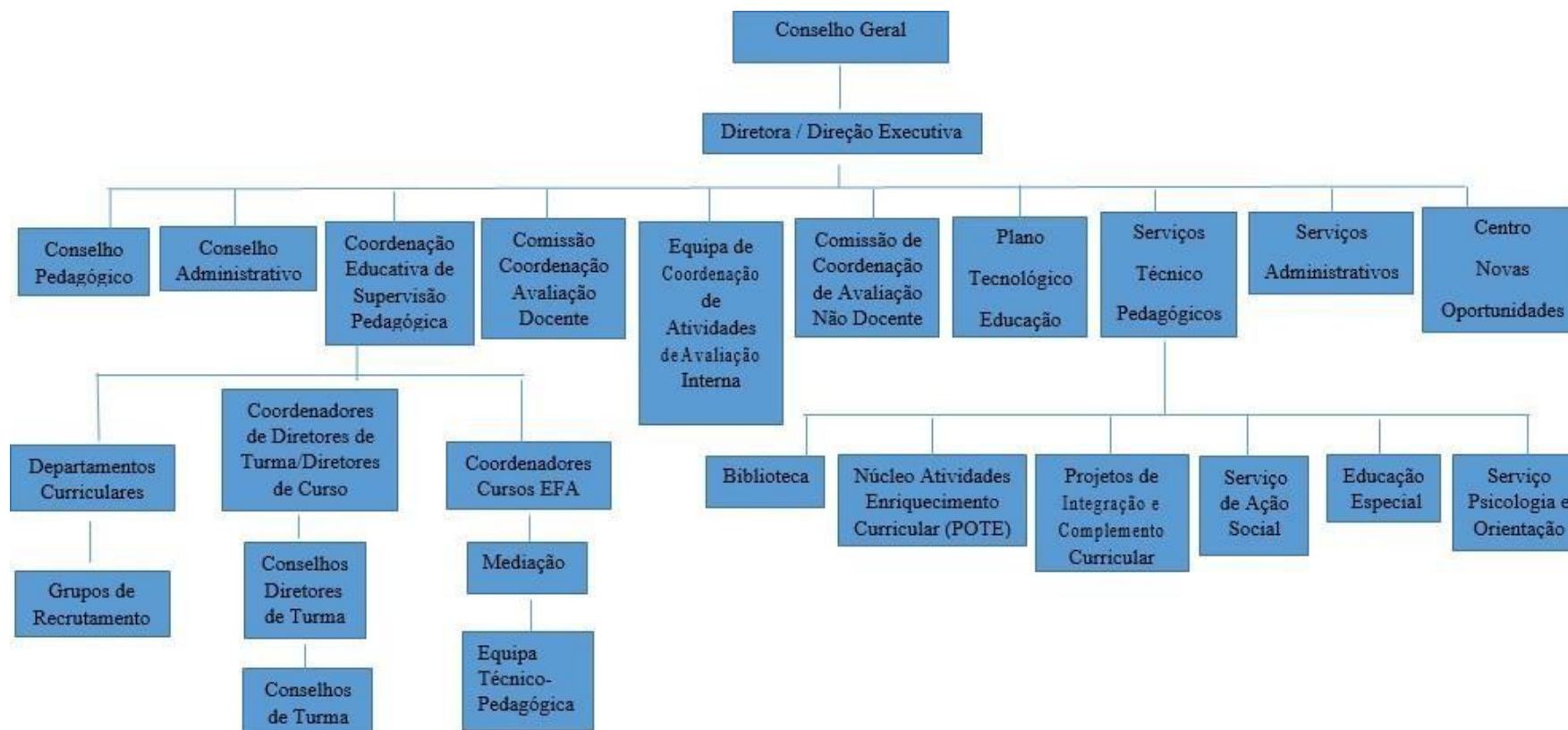
Potencialidades da Escola:

- Parede de escalada operacional, para abordar uma matéria alternativa;
- Mapas de orientação com possibilidade de realizar vários percursos dentro da escola;
- Polivalência dos espaços de aula, o que possibilita estarem várias turmas a realizar simultaneamente a aula distribuídas em 4 espaços.

Problemas da Escola:

- Défice de recursos humanos (funcionários);
- Turmas com um elevado número de alunos, o que dificulta ao professor realizar a diferenciação de ensino;
- Falta de piscina para abordar natação na escola e falta de parceria com as piscinas municipais;
- Falta de patins para abordar patinagem nas aulas de EF, todavia é uma modalidade que faz parte do Desporto Escolar, mas são os alunos que têm de comprar os seus patins;
- Impossibilidade de realizar certas matérias nos diversos espaços (ex: ginástica de aparelhos no pavilhão).

Organograma Organizacional e Funcional



Grupo de Educação Física

PROFESSOR	GRUPO	ESCOLA	DESPORTO ESCOLAR
Olga Tavares	260	EBCP	
José Justino	260	EBCP	Boccia
Célia Silva	620	EBCP	Boccia
Irene Inácio	620	ESPA	Badminton
Isaura Antunes	620	ESPA	
Regina Pereira	620	ESPA	Patinagem
João Calca	620	ESPA	
Paulo Morais	620	ESPA	
Isabel Teixeira	620	ESPA	Corfebol
Jaqueline Cruz	620	ESPA	
Rui Elisiário	620	ESPA	Voleibol
Isabel Fernandes	620	EBCP / ESPA	
Samuel Rosado	620	ESPA	Tiro com Arco
Rui Araújo	620	ESPA	Futsal

Planta da Escola



Apêndice 14 – Pósteres dos Seminários

1º Seminário Grupo Educação Física

6 de Março de 2018 (3ª feira)

Os alunos com necessidades educativas especiais nas aulas de Educação Física

Programa:
9h00 – 9h30: Receção aos professores
9h30 – 10h30: Apresentação e Desenvolvimento do tema
10h30 - 11h00: Coffee-break
11h00 – 11h30: Núcleo Desporto Escolar de Boccia – Prof. Célia Silva
11h30 – 12h30: Debate

Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona
2017/2018
Professores:
Francisco Carvalho e Patrick Gonzalez

 2º SEMINÁRIO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
19 DE ABRIL DE 2018

***AVALIAÇÃO DA ÁREA DOS
CONHECIMENTO EM EDUCAÇÃO FÍSICA E
AS NOVAS TECNOLOGIAS***

Programa:
• 9h00 – 9h30: Receção aos professores
• 9h30 – 11h00: Apresentação e Desenvolvimento do tema
• 11h00 – 11h30: Coffee-break
• 11h30 – 12h30: Debate

Professores:
Francisco Carvalho e Patrick Gonzalez

Núcleo de Estágio da Universidade Lusófona 2017/2018

ANEXOS

Anexo 1 – Tabela de Valores de Referência da Aptidão Física



AVALIAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA VALORES DE REFERÊNCIA DE ZONA SAÚDAVEL

		RESISTÊNCIA (FitnessGram)				FORÇA SUPERIOR (FitnessGram)		FORÇA INFERIOR (FitEscola)		FORÇA MÉDIA (FitEscola)		FLEXIBILIDADE (FitnessGram)			
		Vai-Vem		Milha		Suspensão Adaptado		Salto Horizontal		Abdominais		Senta e Alcança		Flexibilidade Ombros	
		Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas	Rapazes	Raparigas
IDADE	10	23	15			12	8	110,2	110,8	12	12	20	23	5	5
	11	23	15	11	12	12	8	119	113,3	15	15	20	26	5	5
	12	32	23	10,3	12	12	8	128,4	115,8	18	18	20	26	5	5
	13	41	23	10	11,3	12	8	135,4	118,1	21	18	20	26	5	5
	14	41	23	9,3	11	12	8	151,5	121,8	24	18	20	26	5	5
	15	51	23	9	10,3	15	8	165,4	123	24	18	20	31	5	5
	16	61	32	8,3	10	15	8	175,9	126	24	18	20	31	5	5
	17	61	41	8,3	10	15	8	184,2	129,5	24	18	20	31	5	5
18+								203,2	131,9	24	18				

Anexo 2 – Planta da Sala de Aula

Turma 8º 3

Planta da Sala de Aula (Sala E 21)

				10				7
16			9		12			
18	11		17		20		21	
15			14		3		8	13
4	2		6		19		1	5

Quadro

Anexo 3 – Plano Anual da Direção de Turma



REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO



COORDENAÇÃO DOS DIRETORES DE TURMA

PLANO DE TURMA
(D.L. nº 139/2012 de 5 de julho, ponto 4 art.º 2º)
ANO LETIVO 2017/2018
ANO: 8º TURMA: 3ª

Matriz Curricular de acordo com o Anexo IV do Decreto-Lei nº139/2012, de 07 de julho

CARACTERIZAÇÃO DA TURMA

- Nº total de alunos: 21
- Nº de alunos que frequenta a escola pela 1ª vez: 3 alunos
- Nº de raparigas: 8 Nº de rapazes: 13
- Média de idades: 13.33
- Nº de alunos abrangidos pelo D. L. 3/2008: 1
- Nº de alunos de PLNM: 0
- Nº de alunos com repetências anteriores: 5
- Nº de alunos estrangeiros: 5
- Nº de alunos com 4 ou mais fatores de risco (ficha GAP): 0
- Nº de alunos com participações disciplinares: 4

PROVENIÊNCIA/ PAÍS DE ORIGEM DOS ALUNOS	
ORIGEM	Nº DE ALUNOS
Portugal	16
Brasil	2
Roménia	1
Angola	1
Guiné Bissau	1

CARACTERIZAÇÃO SOCIOECONÓMICA E PROFISSIONAL

Número de alunos com Auxílio Económico e respetivo escalão: A = _4_ B = _1_

Situação profissional do encarregado de educação

Trabalhador por conta de outrem Situação desconhecida

Trabalhador por conta própria como empregador

Doméstico Trabalhador por conta própria isolado

Desempregado Estudante

TOTAL

Página 1 de 4

ALUNOS SUJEITOS A DIFERENCIAÇÃO PEDAGÓGICA			
NÚMERO	NOME	ESTRATÉGIAS	
2		- A este aluno serão aplicadas adequações no processo de ensino e aprendizagem no âmbito do DL n.º 2/2008 de 7 de janeiro: - Art.º 17º a) - Apoio Pedagógico Personalizado - Art.º 19 - c) - adequações no processo de matrícula; - Art.º 20º - d) Adequações no processo de avaliação. - Sessão semanal com a professora de Educação Especial para reforço e desenvolvimento de competências específicas.	
5		Apoio pedagógico a Português e Inglês: 45 min semanais / cada disciplina.	
18		Apoio pedagógico a Português: 45 min semanais.	
19		Apoio pedagógico a Português: 45 min semanais.	
20		Apoio pedagógico a Português e Inglês: 45 min semanais / cada disciplina.	
14		Apoio pedagógico a Português: 45 min semanais.	
3		Apoio pedagógico a Inglês: 45 min semanais / cada disciplina.	
7		Apoio pedagógico a Inglês: 45 min semanais.	

AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA			
DISCIPLINAS	Nº ALUNOS	Domínios de referência essenciais da disciplina / pré-requisitos	
		Satisfaz	Não Satisfaz
Português	21	14	7
Inglês	20	15	5
Espanhol	21	19	2
História	21	17	4
Geografia	19	6	13
Matemática	21	5	16
Ciências Naturais	19	9	10

Físico-Química	20	7	13
Educação Visual	20	14	6
Educação Física	21	17	4
EMRC			
TIC	21	1	20
Apreciação global dos resultados obtidos	Os alunos revelaram falta de pré-requisitos nas disciplinas de Matemática, Português e Inglês.		

ESTRATÉGIAS DE CONCRETIZAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DO CURRÍCULO (Programa de atividades adaptadas às características da turma)		
ATIVIDADES	OBJETIVOS	CALENDÁRIO
Atividade / visita de estudo Visita a Mérida - Espanha	Objetivos - Desenvolver competências linguísticas em Espanhol. - Conhecer aspectos civilizacionais da cultura espanhola. - Interagir com cidadãos espanhóis.	13 de abril 2018
Quinta do Cristelo - Serra da Estrela	- Criar um momento significativo de partilha e aprendizagem para os alunos; - Incentivar o trabalho colaborativo com colegas de outras turmas; - Promover a socialização, inclusão e integração dos alunos; - Criar um momento diferente de estar, aprender e partilhar entre alunos e professores.	21 e 22 de março 2018
Corta-mato e mega sprint (Dia mundial do não fumador)	- Melhorar o desempenho desportivo dos alunos; - Reforçar a articulação entre o desporto escolar e o currículo, destacando o seu papel na promoção do sucesso educativo, da inclusão e do combate ao abandono escolar.	Dia 17 de novembro
Torneio desportivo de Corfebol		Dia 14 de dezembro
Torneio desportivo de Badminton		Dia 19 de fevereiro
Torneio desportivo de voleibol		Dia 21 de março
Saída de Campo	- Promover hábitos de vida saudável; - Desenvolver as relações interpessoais e relacionais; - Promover novas experiências e aquisição de conhecimentos no âmbito do contacto com a natureza. - Colocar os alunos em situação de competição.	3º período

Aprovado em Conselho de Turma de 31 de janeiro de 2018
de

A Diretora de Turma: Arlete Maria Videira Teixeira

Página 3 de 3

Anexo 4 – Avaliação Final do 3º Período

Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino

3º Cido - DL 139/2012

PAUTA DE PROPOSTAS DE AVALIAÇÃO

2017/18 - 3.º Período / 8 - Turma 3ª

Escola Secundária Pedro Alexandrino, Póvoa de Santo Adrião, Odivelas

Afixado em: ____/____/____

N.º Matric.	NOME	PORT.			ING. (LE1)			ESP. (LE2)			HIST.			GEO.			Mat			C-NAT.			F-Q.			ED-VL			Edu. Física			Averbamentos
		FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP				
1				5			4			5			5			5			5			5			5			5				
2				2			3			3			3			3			3			3			3			4				
3				2			3			4			3			4			4			4			5			4				
4				4			4			4			4			4			5			5			4			5				
5				2			2			3			3			3			3			3			3			4				
6				3			3			4			4			4			4			4			4			4				
7				3			2			3			3			4			2			3			3			3				
8				3			3			3			4			4			3			4			3			5				
9				3			3			4			4			4			2			3			3			4				
10				3			3			3			3			3			2			3			2			2				
11				3			3			3			3			4			3			3			3			2				
12				3			3			4			5			4			3			4			3			4				
13				3			3			3			3			4			3			3			2			3				
14				3			2			3			3			3			2			3			3			5				
15				3			2			3			3			3			3			3			2			3				
16				3			3			3			3			3			2			3			3			4				
17				3			3			4			4			4			4			4			4			4				
18				3			2			3			3			3			3			3			2			4				
19				2			2			3			3			3			3			3			3			3				
20				2			2			3			2			2			2			3			2			4				
21				3			3			2			3			3			2			2			2			3				

Agrupamento de Escolas Pedro Alexandrino

3º Cído - DL 139/2012		PAUTA DE PROPOSTAS DE AVALIAÇÃO																											
2017/18 - 3.º Período / 8 - Turma 3ª		Escola Secundária Pedro Alexandrino, Póvoa de Santo Adrião, Odivelas																											
N.º Matric.	NOME	EMoralRelCat			T.I.C.			ARTES			.			.			.			.			.			.			Averbamentos
		FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	FJ	FI	CP	
1							5			5																			
2				NF			3			3																			
3				NF			5			5																			
4							5			5																			
5				NF			3			3																			
6				NF			4			5																			
7				NF			3			3																			
8				NF			4			5																			
9				NF			3			4																			
10				NF			3			3																			
11				NF			3			3																			
12				NF			5			4																			
13				NF			4			3																			
14				NF			4			5																			
15				NF			3			3																			
16							5			4																			
17				NF			5			5																			
18							5			4																			
19				NF			4			3																			
20							3			4																			
21				NF			5			3																			