



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA MADEIRA TORRES

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof.
Doutor Mário Luís Castro Guimarães

João Paulo Miranda Antunes, 22005135

**Lisboa
2024**

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA SECUNDÁRIA MADEIRA TORRES

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 02/02/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°624/2024, de 30 de janeiro de 2024, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor António Manuel Marques de Sousa Lopes

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Ao meu pai, mãe pelo apoio incondicional, pela compreensão, pela paciência e pela ajuda, nesta etapa da minha vida.

Ao professor Augusto Aniceto, orientador de faculdade, pelas reflexões, pelo apoio e pela sua disponibilidade.

Ao professor Rui Elisiário e à professora Susana Maia, pelas reflexões, pelo apoio na orientação e pela postura proactiva, que contribuíram para o meu desenvolvimento enquanto professor e pessoa, ao longo deste ano.

À professora Maria Amador, pela confiança demonstrada, pela colaboração prestada e pelo contributo para o meu crescimento no grupo-equipa das multiatividades ao ar livre.

À professora Paula Bandeira, pelo suporte, pela paciência e pela ajuda incondicional na realização de todas as tarefas de direção de turma, bem como nas reuniões com os encarregados de educação.

A todos os professores que, tanto na licenciatura como no mestrado, contribuíram de certa forma, para o meu desenvolvimento enquanto professor.

A todos os professores do grupo de Educação Física, que me permitiram realizar a semana de PTI nas suas turmas.

A todos os professores do Conselho de Turma, que se demonstraram disponíveis para colaborarem na saída de campo.

Aos meus alunos, pelos momentos que ficarão sempre gravados na minha memória e por colaborarem em todas as tarefas propostas (lecionação, saída de campo e seminário).

À minha colega e amiga Beatriz Aniceto, parceira de estágio, pelas variadas reflexões, discussões, críticas construtivas e atitude proactiva, que fizeram deste estágio uma experiência incrível e enriquecedora.

Resumo

O seguinte relatório apresenta as reflexões e os balanços obtidos no estágio pedagógico.

Na área da lecionação, os alunos conseguiram evoluir relativamente aos objetivos que foram sendo apresentados, sendo que, nesta área, foi desenvolvido o projeto “A metodologia de ensino no futebol”, no âmbito do qual os alunos também acabaram por apresentar melhorias significativas.

Na semana de professor a tempo inteiro, acabei por conseguir evidenciar melhorias nas dimensões da instrução e do feedback; essa semana permitiu-me ainda abrir horizontes para as minhas aulas, bem como a respeito da minha relação com os alunos.

Na direção de turma, os objetivos propostos no início do ano foram alcançados, sendo que o principal foco de intervenção incidiu no projeto específico da área “A importância da atividade física na saúde mental”. Neste projeto, foram utilizadas estratégias como a aprendizagem cooperativa, palestras sobre o assunto em questão e a realização de flyers, permitindo assim sensibilizar os encarregados de educação para a pertinência da saúde mental.

A realização da saída de campo foi o momento fulcral desta área. Todos os respetivos objetivos foram cumpridos, sendo de destacar a cooperação existente entre os alunos e os professores.

No desporto escolar, acompanhei o grupo-equipa das Multiactividades ao Ar Livre (MAAL), no decurso da qual se registou uma evolução nas aprendizagens dos alunos, tendo beneficiado do projeto desenvolvido: “O processo ensino-aprendizagem na escalada e rapel”, com os alunos a mostrarem progressos.

No seminário, foi abordado o tema “O desenvolvimento da aptidão física nas aulas de EF”, tendo sido aplicados os princípios da investigação-ação, mediante a apresentação de uma proposta metodológica para o desenvolvimento da aptidão física nas aulas de EF. O seminário teve a presença do professor Paulo Cunha, que partilhou uma reflexão com o GEF, de como poderá ser desenvolvida a aptidão físicas nas aulas de EF.

Palavras-chave: Estágio Pedagógico, Educação Física, Ensino do Futebol, Saúde Mental, Aptidão Física.

Abstract

The reflections, evaluations and conclusions of the pedagogical placement are presented in this report.

In terms of teaching, the students achieved all the proposed objectives and a project on 'Teaching Methodology in Football' was developed, which resulted in significant improvements by the students.

During the week as a full-time teacher, I improved my instruction and feedback skills. This experience also broadened my horizons for my classes and improved my relationship with students.

In terms of classroom management, the initial objectives were successfully achieved and the intervention focused mainly on the domain-specific project 'The importance of physical activity for mental health'. Various strategies were employed, including cooperative learning, lectures on the subject matter, and the creation of flyers. These efforts aimed to raise awareness among guardians about the significance of mental health.

The field trip was a crucial moment in this domain, as all goals were achieved, particularly the degree of cooperation observed between students and teachers.

Regarding school sports, I monitored the Multiatividades ao Ar Livre (MAAL) group, whose students made significant progress in their learning. They benefited from the project developed called "The teaching-learning process in climbing and abseiling". The students demonstrated remarkable improvement.

The seminar focused on the development of physical fitness in PE classes, applying the principles of action research. The seminar focused on the development of physical fitness in PE classes, applying the principles of action research. A methodological proposal was presented for this purpose. Professor Paulo Cunha attended the seminar and shared his thoughts, which were submitted to the GEF.

Keywords: Physical Education, Football Learning, Mental Health, Physical Fitness

Abreviaturas

ABC	Abordagem Baseada nos Constrangimentos
AEMT	Agrupamentos de Escolas Madeira Torres
AFMIV	Atividade Física Moderada a Vigorosa
AGIC	Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
CT	Conselho de Turma
DT	Diretora de Turma
EF	Educação Física
EROS	Etapa de Receção e Orientação do aluno EROS
FC	Frequência Cardíaca
GEF	Grupo de Educação Física
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
MAAL	Multiactividades ao ar livre
OMS	Organização Mundial da Saúde
PNEF	Programas Nacionais de Educação Física
PSE	Percepção Subjetiva de Esforço
PTI	Professor a Tempo Inteiro
RA	Reforço de Aprendizagem
Tgfu	Teaching Games for Understanding
UD	Unidade Didática
ULHT	Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologi

Índice

Introdução	12
Lecionação.....	14
1.1. Recursos Espaciais	15
1.2-Recursos Temporais	15
1.3-Characterização Departamento	16
1.4. 1ª Etapa - Avaliação Inicial	17
1.4.1. Balanço da 1ª Etapa - Prognósticos	18
1.5. 2ª Etapa - Prioridades	20
1.5.1. Balanço	24
1.6. Professor a Tempo Inteiro (PTI).....	25
1.6.1. Balanço	26
1.7. 3ª Etapa – Progressos.....	28
1.7.1. Balanço	30
1.8. 4ª Etapa – Produto	31
1.8.1. Balanço	34
1.9. Projeto TOP	35
2- Direção de Turma.....	40
2.1. Caracterização da DT na AEMT	41
2.2. 1ª Etapa - Prognósticos	42
2.2.1. Balanço	43
2.3. 2ª Etapa - Prioridades	43
2.3.1. Balanço	44
2.4. 3ª Etapa - Progresso.....	45
2.4.1. Balanço	46
2.5. Saída de Campo	47
2.5.1. 1ª Etapa	47
2.5.2. 2ª Etapa	48
2.5.3. 3ª Etapa	50
2.5.4. Balanço da Saída de Campo	51
2.6. 4ª Etapa - Produto	52
2.6.1. Balanço	53
2.7- Projeto TOP.....	53
3. Desporto Escolar.....	58
3.1. Oferta do DE na AEMT	59

3.2. Caracterização das Multiatividades ao ar livre (MAAL)	60
3.3. 1ª Etapa - Prognósticos	62
3.3.1. Balanço	63
3.4. 2ª Etapa - Prioridades	63
3.4.1. Balanço	64
3.5. 3ª Etapa - Progressos	65
3.5.1. 1º Encontro de Desporto Escolar	67
3.5.2. Balanço	69
3.6. 4ª Etapa - Produto	70
3.6.1. 2º e 3º Encontros do Desporto Escolar	71
3.6.2. Balanço	74
3.7- Projeto TOP	75
4- Seminário	80
4.1. 1ª Etapa - Prognósticos	82
4.2. 2ª Etapa - Prioridades	84
4.3. 3ª Etapa – Prognósticos	85
4.4. 4ª Etapa – Produto	91
Conclusão	94
Bibliografia.....	98
Apêndices.....	I
Apêndice I- Questionário Inicial	II
Apêndice II- Planeamento anual lecionação	III
Apêndice III- Plano 1º Etapa	IX
Apêndice IV- Resultados Avaliação Inicial	X
Apêndice V- Plano 2º Etapa (Prioridades)	XI
Apêndice VI- Plano UD 2º	XII
Apêndice VII- Plano UD 3	XIII
Apêndice VIII- Níveis de Ginástica	XIV
Apêndice IX- Plano UD 4º	XV
Apêndice X- Plano UD 5º	XVI
Apêndice XI- Plano UD 6º	XVII
Apêndice XII- Plano UD 7º	XVIII
Apêndice XIII- Plano UD 8º	XIX
Apêndice XIV- Atividades Saída de Campo	XX

Apêndice XV- Grupos de trabalho Saída de Campo	XXI
Apêndice XVI- Horários Saída de Campo	XXI
Apêndice XVII- Distribuição de Tarefas Saída de Campo	XXII
Apêndice XVIII- Flyer realizado sobre a saúde mental	XXIII
«	XXIII
Apêndice XIX- Planeamento 1º Etapa- Desporto Escolar	XXIV
Apêndice XX- Planeamento da 2º Etapa do Desporto Escolar	XXV
Apêndice XXI- Planeamento 3º Etapa do Desporto Escolar.....	XXVI
Apêndice XXII- Planeamento 4º Etapa DE.....	XXVII
Apêndice XXIII- Resultados dos Questionários ao DEF	XXVIII
Apêndice XXIV- Exercícios Seminário	XXVIII
Apêndice XXV- Escala de Borg (PSE)	XXIX
Apêndice XXVI- Cartaz Seminário.....	XXX
Apêndice XXVII- Convite Seminário	XXXI
Anexos.....	XXXII
Anexo 1- Rotação de espaços AEMT.....	XXXII
Anexo 2- Mapa 1º Encontro DE.....	XXXIII
Anexo 3- Mapa 2º Encontro DE.....	XXXIV
Anexo 4- Mapa 3º Encontro DE.....	XXXV

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário de Estágio.....	14
Quadro 2- Plano anual de estágio	14
Quadro 3- Espaços AEMT	15
Quadro 4- Rotação de espaços 11°C.....	15
Quadro 5- Plano Geral 2º Etapa Lecionação	20
Quadro 6- Horário PTI	26
Quadro 7- Plano Geral da 3º Etapa de Lecionação.....	28
Quadro 8 - Plano Geral da 4º Etapa de Lecionação.....	32
Quadro 9 - Proposta de Exercícios Proposta TOP.....	38
Quadro 10 - Planeamento Geral da Direção de Turma	41
Quadro 11- Planeamento Geral Saída de Campo	47
Quadro 12 - Planeamento Geral do Desporto Escolar.....	59
Quadro 13 - Planeamento Geral da 1º Etapa DE	62
Quadro 14 - Planeamento Geral da 2º Etapa DE	64
Quadro 15 - Planeamento Geral da 3º Etapa DE	66
Quadro 16 - Quadro Geral da 4º Etapa DE	70
Quadro 17 - Proposta de Exercícios para o Projeto TOP	78
Quadro 18 - Planeamento Geral Seminário	81
Quadro 19 - Média de Resultados AFMV Raparigas.....	90
Quadro 20 - Média de Resultados AFMV Rapazes	90

Índice de Gráficos

Gráfico 1 - Resultados FC Raparigas em situações de voleibol.....	86
Gráfico 2 - Resultados FC Rapazes nas situações de Voleibol	86
Gráfico 3 - Resulttados FC Raparigas em situações de Basquetebol	87
Gráfico 4 -Resultados FC Rapazes em situações de Basquetebol	87
Gráfico 5- Resultados FC Raparigas em Situação de Futebol.....	88
Gráfico 6 - Resultados FC Rapazes em Situação de Futebol	89
Gráfico 7- Gestão Tempo de Aula.....	91

Introdução

No âmbito da Unidade Curricular Estágio do Mestrado de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona, fiquei inserido no agrupamento de escolas Madeira Torres, o agrupamento de escolas Madeira Torres é constituído por as seguintes escolas: Escola secundária Madeira Torres, Escola Básica Francisco Padre Soares, Escola Básica da Conquinha, Escola Básica da Freixofeira, Escola Básica do Sarge, Escola Básica do Turcifal, Jardim de Infância da Conquinha, Jardim de Infância da Melroeira, Jardim de infância do Sarge e Jardim de infância do Turcifal.

A opção de realizar o estágio deveu-se à área geográfica da mesma, que se situa perto da minha residência. Para além deste fator, que se tornou preponderante na tomada de decisão da escola, procurei também referências dos estagiários dos anos transatos, de forma a perceber quais as condições que a escola oferecia aos seus alunos.

A informação transmitida por estes transmitiu a ideia de se tratar de uma escola que oferecia um elevado leque de espaços polivalentes, onde permitia que os estagiários realizassem aulas politemáticas, e que também proporcionava aos estagiários um vasto leque de recursos materiais, podendo os estagiários desenvolver as matérias com as melhores condições possíveis.

No que diz respeito à lecionação acompanhei a turma do 11ºC, do curso científico-humanístico de ciências e tecnologias em que realizei um questionário para realizar a caracterização inicial da turma (ver apêndice I), onde adotei o planeamento por etapas (ver apêndice II), para o processo ensino – aprendizagem. Ao longo do ano desenvolvi com a turma o processo ensino – aprendizagem no futebol, onde os alunos trabalharam em jogos reduzidos e condicionados. De forma a poder refletir e evoluir na minha intervenção pedagógica baseiei-me no protocolo MAGIC. Para a minha evolução na lecionação muito contribui a semana de professor a tempo inteiro (PTI), onde pude vivenciar um horário completo de um professor, bem como comunicar com diversos professores do DEF.

Na área de direção de turma (DT) pude acompanhar a professora Paula Bandeira como coadjuvante e para além das tarefas burocráticas de DT, realizei uma intervenção junto da turma através das aprendizagens cooperativas e da importância da atividade física para a saúde mental. Além disto, foi ainda realizada uma saída de campo onde para além de um dos objetivos ter sido integrar o projeto de direção de turma na mesma, para além disto todos os professores do conselho de turma foram envolvidos na mesma.

Na área do desporto escolar (DE), acompanhei o grupo – equipa das Multi Atividades ao Ar Livre (MAAL), onde acompanhei a professora Maria Amador, ao longo do ano foram

realizados 3 encontros do mesmo, por último nesta área desenvolvi o processo ensino – aprendizagem na escalada e rapel, onde trabalhei com o grupo – equipa progressões tanto no rapel, como na escalada (em Boulder e Top Rope).

Por último no seminário foi abordado o tema da “ A abordagem da aptidão física nas aulas de EF”, onde desenvolvi um estudo com a minha turma, onde medi os níveis de atividade física moderada a vigorosa, este processo culminou com a apresentação dos resultados obtidos ao GEF (esta apresentação conteve duas partes a primeira parte foi a apresentação dos resultados obtidos e na segunda parte da apresentação o professor Paulo Cunha deslocou-se à escola onde explicou a sua perspetiva de como devem ser desenvolvidas as capacidades motoras nas aulas de EF).

Ao longo de todas as áreas, o planeamento seguido foi transversal, decorrendo por etapas/EROS, pois, segundo os PNEF, isso permite ao professor uma maior flexibilidade, no que diz respeito à periodização e organização das atividades formativas, em função das necessidades e prioridades dos alunos.

O planeamento englobou quatro etapas: a primeira etapa, denominada de prognósticos e que corresponde ao período de avaliação inicial permite ao professor conhecer os alunos, bem como identificar as suas possibilidades e necessidades de aprendizagem, de forma a escolher os objetivos e os processos didáticos prioritários; a segunda etapa, que se denomina como prioridades, permite ao professor, tal como o próprio nome indica, decidir quais as matérias prioritárias para cada aluno e realizar a diferenciação de ensino, ajustando as atividades às necessidades dos alunos, de forma a permitir ao professor formar grupos com alunos de aptidões diferentes (grupos heterogéneos) ou grupos mais homogéneos, sendo que esta escolha de grupos deverá ser realizada em função dos objetivos definidos, bem como das situações de aprendizagem; a terceira etapa (progressão), cujo principal foco será consolidar as aprendizagens anteriores, para que todos os alunos se consigam aproximar dos objetivos definidos para aquele ano de escolaridade; por último, a quarta etapa denomina-se de “produto” e consiste na revisão e consolidação das matérias do nível que foi atingido pelo conjunto da turma, com a possibilidade de apresentação de níveis mais avançados dessas matérias, que poderão ser aprofundadas no ano letivo seguinte.

O horário de estágio, bem como o plano anual de estágio para o ano letivo 22/23, serão os seguintes:

Quadro 1- Horário de Estágio

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
10:40-11:30				Aula- 11ºG Observação	
11:40-12:30	Aula-11ºC	DT	Reunião Orientador		
12:40-13:30	Aula-11ºC		Aula-11ºC		
13:40-14:30					
14:40-15:30	Reunião Orientador				
15:40-16:30	Aula-11º B Observação				
16:40-17:30		DE-Multiatividades	DE-Multiatividades		

Quadro 2- Plano anual de estágio

Meses	Setembro				Outubro				Novembro				Dezembro				Janeiro				Fevereiro				Março				Abril				Maio				Junho					
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4						
Lecionação	Car	1º Etapa			2º Etapa				Férias de Natal	3º Etapa												Férias de Páscoa	4º Etapa																			
										Obs. PTI	PTI																															
Direção de Turma	Carac.	1º Etapa				2º Etapa				Férias de Natal	2º Etapa				3º				3º Etapa				Férias de Páscoa	4º Etapa																		
					1ºR-CDTI	1º R EE	2º R EE								2ºR CT					SC																						
Desporto Escolar	Carac	1º Etapa			2º Etapa				Férias de Natal	2º Etapa				3º Etapa				3º Etapa				Férias de Páscoa	4º Etapa																			
Seminário	Caracterização								1º Etapa				Férias de Natal	1º				2º Etapa				2º				3º Etapa				Férias de Páscoa	4º Etapa											

Assim, ao analisarmos o horário, podemos verificar que o 11º C terá aulas de EF duas vezes por semana, não seguindo assim as recomendações dos PNEF (que apontam para 3 dias por semana); com o desporto escolar, acontece a mesma situação, com a agravante de os alunos terem as suas sessões de treino em dias consecutivos da semana não se cumprindo assim os princípios do treino.

Lecionação

Lecionação

1.1. Recursos Espaciais

Segundos os PNEF, os recursos espaciais são um aspeto crucial, pois é imprescindível que os espaços físicos sejam polivalentes, de forma a permitir a lecionação de diferentes matérias no mesmo período de aula. A rotação dos mesmos (roulement) assume também um papel bastante importante e deverá ter em conta três fatores: os objetivos de cada programa para cada ano de curso e as prioridades entre as matérias, as características das etapas ao longo do ano e, por último, a caracterização das possibilidades de cada espaço.

Quadro 3- Espaços AEMT

Escola		Matérias prioritárias
E1 (Exterior 1)	Campo de Basquetebol+ Caixa de areia+ Metade do campo de futebol	Basquetebol, Salto em comprimento, Futebol, Lançamento do peso, Dança
E2 (Exterior 2)	Pista de atletismo + Metade do campo de futebol	Futebol, Estafetas, Barreiras, Dança, Salto em altura
E3 (Exterior 3)	Campo de voleibol+ Campo de andebol+ Caixa de saltos	Andebol, Salto em comprimento, Ténis, Voleibol, Lançamento do Peso, Dança
P1 (Pavilhão 1)	Metade do Pavilhão (prioridade sobre redes e postes de voleibol e badminton)	Voleibol, Badminton, Basquetebol, Dança, Ginástica
P2 (Pavilhão 2)	Metade do Pavilhão (prioridade sobre o material de ginástica)	Ginástica, Voleibol, Badminton, Salto em altura, Dança, Patinagem
Física		
Pavilhão		Basquetebol, Voleibol, Badminton, Dança
Piscina		Natação
Ginásio		Ginástica, Dança

Quadro 4- Rotação de espaços 11°C

Data	12/09 a 30/09		3/10 a 21/10		24/10 a 18/11		21/11 a 21/12		3/01 a 27/01		6/02 a 10/03		13/03 a 31/03		17/04 a 12/05		15/05 a 2/06	
Rotação	1º		2º		3º		4º		5º		6º		7º		8º		9º	
Aula	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF	2ºF	4ºF
Espaço	P2	P1	E2	E3	E1	P2	Pis	E2	E3	E1	P2	P1	E2	P2	E1	FPAV	P1	Pis

Na escola Madeira Torres, esta rotação variou entre três a quatro semanas. Podemos verificar, ao analisar a figura IV, que a turma do 11º C rodou nove vezes de espaço, ao longo do ano, com a particularidade de a partir da interrupção da Páscoa as aulas de 50 minutos ocorreram na Associação Física e Desportiva de Torres Vedras. Ao longo do ano letivo, existiram 86 aulas, das quais 55 aulas foram de 100 minutos e 31 aulas de 50 minutos.

1.2-Recursos Temporais

De acordo com os PNEF, deverão existir três sessões semanais de Educação Física em dias alternados, de forma a cumprir os princípios do treino, bem como o desenvolvimento da

aptidão física (numa perspetiva de saúde). No ensino secundário, o ideal seria uma carga horária de três horas semanais (180 minutos), distribuída por quatro sessões de 45 minutos. Caso esta não seja possível, então a alternativa deverá passar por uma aula de 90 minutos e duas de 45 minutos.

No caso da turma onde estive inserido (11º C), a carga horária era de 150 minutos (uma aula de 50 minutos e outra de 100 minutos), realizados em dois dias distintos. De acordo com o que foi anteriormente referido, podemos concluir que os princípios de treino e o desenvolvimento da aptidão física são colocados em causa, uma vez que os alunos da presente turma terão Educação Física apenas em dois dias da semana e que, tratando-se de uma turma pertencente ao ensino secundário, a carga horária fica um pouco aquém daquela que é definida pelos PNEF.

1.3- Caracterização Departamento

O subdepartamento de Educação Física era constituído por 23 professores de Educação Física e 3 estagiários, sendo coordenado pelo professor Daniel Miranda.

Segundo Marques (2010), os grupos de educação física (GEF) mais eficazes apresentam as seguintes características: cada professor deverá ter a responsabilidade de prestar apoio à formação dos colegas (nas modalidades que mais domina); existem reflexões e orientações conducentes a uma melhoria na prática pedagógica (quanto às várias dificuldades sentidas pelos professores); as aulas são politemáticas (e de intensidade moderada a vigorosa), para que os alunos estejam sujeitos a esforço fisiológico suficiente para poderem usufruir dos benefícios da prática desportiva (em termos de saúde); o desporto escolar deverá ser considerado um apoio às matérias em que os alunos sintam mais dificuldades e, por último, os professores do desporto escolar deverão ser efetivos, de forma a poderem dar continuidade às suas aprendizagens.

De uma forma geral segundo Marques (2010), que este subdepartamento não vai ao encontro de todas as características apontadas por ele. As características deste subdepartamento vão também ao encontro da definição de características da comunidade, apontadas como uma equipa profissional onde existe uma mini burocracia, em que cada um faz o seu trabalho, num ambiente profissional isolado, com pouca análise da prática pedagógica, com pouco tempo para trabalho colaborativo e com expectativas diferenciadas para alunos diferentes (Nehring & Fitzsimons, 2011).

1.4. 1ª Etapa - Avaliação Inicial

A avaliação é uma tarefa que deverá estar presente em todas as etapas, tendo um carácter formativo e contínuo.

Segundo de Carvalho (1994), o objetivo principal desta etapa deverá ser o de diagnosticar as dificuldades e as limitações dos alunos, face às aprendizagens previstas, e de prognosticar o seu desenvolvimento. Assim, no planeamento por etapas (ver apêndice II), a avaliação inicial prognóstica irá permitir ao professor conhecer o nível da turma e, desta forma, definir objetivos e estratégias mais adequados, com o intuito de progredir nas aprendizagens esperadas.

No caso da turma 11º C, a primeira etapa, definida como Etapa de Receção e Orientação do aluno (EROS), teve uma duração de 5 semanas, com início no dia 14 de setembro e término a 19 de outubro.

Após este período estar concluído, conseguiu-se atingir o principal objetivo: identificar o nível em que cada aluno se encontrava nas matérias abordadas, determinar quais as matérias que deveriam estar na etapa das prioridades e escolher as estratégias a implementar. Para esta fase, teve-se em consideração outros objetivos: rever matérias abordadas no ano anterior, conhecer os alunos em atividade de EF, identificar os alunos mais críticos e as matérias prioritárias para a próxima etapa, recolher dados para a formação de grupos e definir regras e rotinas de bom funcionamento (Carvalho, 1994).

Neste período, nas matérias abordadas, previu-se o planeamento da primeira etapa (apêndice III), tendo como referência o protocolo de avaliação, que foi criado por mim. De ressaltar que algumas matérias só foram possíveis de abordar consoante o espaço em que a turma se encontrava. Foi o caso do badminton, da ginástica de solo e aparelhos e do basquetebol, que foram lecionados quando a turma se encontrava no pavilhão, uma vez que, no espaço exterior, não havia condições para realizar a avaliação inicial das mesmas.

De forma a poder rentabilizar o tempo de aula, estas foram realizadas sempre com a mesma estrutura: uma parte inicial, uma parte fundamental e uma parte final.

A parte inicial caracterizou-se por uma breve instrução sobre quais os principais objetivos da aula, bem como pelo aquecimento, que prepara os alunos para a parte fundamental da aula. Esta última consistiu num trabalho por estações, em que a turma era dividida em dois grupos distintos, com os alunos a vivenciar as aprendizagens nas duas estações; era ainda realizada a explicação dos dois exercícios e, por último, a parte final, que consistia em alongamentos, na fase de retorno à calma e no balanço da aula.

No que diz respeito à constituição dos grupos de trabalho, foram heterógenos, de forma que o nível de cooperação dos alunos fosse maior, bem como o seu nível de satisfação e interesse (Citadin, Kemczinski, Matos, 2014).

Para a constituição dos grupos, exceto a primeira aula, em que não tinha realizado o questionário, os grupos foram constituídos consoante o gosto dos alunos, bem como a experiência dos mesmos em algumas modalidades. Desta forma, consegui que, no mesmo grupo de trabalho, existissem alunos com diferentes competências em cada matéria como forma de incentivar a cooperação e entreajuda.

Para a aprendizagem de cada matéria, estavam previstas duas situações de exercício.

A primeira situação, com os critérios correspondentes ao nível introdutório, e a segunda situação, de exercício corresponde aos critérios do nível elementar. Se o aluno conseguisse cumprir todos os critérios definidos na primeira situação, estaria no nível elementar e, se cumprisse todos os critérios da segunda situação, será considerado nível avançado. Caso o aluno não conseguisse cumprir todos os critérios da primeira situação, seria considerado não introdutório.

De forma a perceber quais as metas a atingir pelos alunos no final do ano, guiei-me pelos critérios de avaliação definidos pelo departamento de Educação Física, pois estes critérios eram o guia para o sucesso dos alunos.

No caso específico do ensino secundário, eram definidos pelo departamento de educação física (para os alunos atingirem o sucesso). Os alunos teriam de cumprir o nível introdutório em seis matérias distintas: dois JDC, cumprir o nível introdutório na matéria de ginástica ou atletismo, cumprir o nível introdutório relativamente a uma dança e, por último, deveriam cumprir o nível introdutório em duas outras matérias (escolha entre natação e/ou atletismo e/ou raquetes e/ou outras).

Na área da aptidão física, o aluno deveria dispor de todos os testes relativos à zona saudável, de forma a obter sucesso nesta área. O departamento definiu quais os testes relativamente aos quais os alunos iriam ser alvo de avaliação: o vaivém ou a milha no caso da resistência, os abdominais na força média, a extensão de braços na força superior, o salto horizontal na força inferior e o senta e alcança no caso da flexibilidade.

1.4.1. Balanço da 1ª Etapa - Prognósticos

Como não existia protocolo de avaliação inicial definido pelo departamento de educação física, houve a necessidade de se realizar um protocolo.

Primeiramente, para determinar o nível em que se encontravam os alunos e de forma a identificar as prioridades para a etapa seguinte, foram avaliadas as seguintes matérias: voleibol, andebol, basquetebol, futebol, badminton, ginástica de solo, ginástica de aparelhos, salto em altura, lançamento do peso, salto em comprimento, corrida de barreiras e dança.

A avaliação inicial ocorreu no período inicialmente estipulado. Contudo, tiveram de ser introduzidos dois ajustes: numa aula, estava prevista a realização da avaliação inicial de trave baixa e esta estava inoperacional; numa outra aula, por não estarem reunidas as condições de segurança para colocar em prática as matérias que iriam ser lecionadas, devido à chuva.

No final da etapa de avaliação inicial de todas as matérias, verificou-se que os alunos patenteiam maior dificuldade na ginástica de solo, sendo que apenas 2 alunos se encontravam no patamar introdutório e outros 2 alunos no patamar elementar; também nos JDC, à exceção do voleibol, onde a maior parte da turma consegue cumprir o nível introdutório (12 alunos cumprem o nível introdutório).

Relativamente às matérias de atletismo, os alunos apresentaram um bom nível no salto em altura e no lançamento do peso, apresentando maior dificuldade na corrida de barreiras e no salto em comprimento; na matéria de badminton, apesar de conseguirem fazer troca de volantes e descolarem-se para o ponto de queda do volante, apenas 4 membros da turma cumpriam com o nível introdutório. De uma forma geral, a turma demonstrou dificuldades ao nível da execução técnica do clear.

Assim, após a análise dos resultados da avaliação inicial, identifiquei que as matérias prioritárias para a turma seriam a ginástica de solo, o futebol, o voleibol e o basquetebol.

No que diz respeito à minha prática enquanto professor, de forma a realizar uma autoavaliação sobre as minhas aulas, baseei-me nas dimensões AGIC (Instrução, Gestão, Disciplina e Clima). Relativamente à dimensão da instrução, o professor deve transmitir a informação de uma forma clara, objetiva e pertinente, para transmitir aos alunos quais os objetivos das tarefas e quais os critérios de êxito das mesmas, reforçando estes mesmos critérios de êxito ao longo das tarefas propostas (Pierón, 1999). Os alunos, na generalidade, compreendiam o que era suposto fazer nas tarefas e quais os objetivos propostos. Na dimensão do feedback, o que a literatura nos diz é que os professores mais eficazes são capazes de transmitir cerca de quatro feedbacks por minuto (Pierón, 1999). Devo dizer que, nesta dimensão, demonstrei algumas dificuldades na transmissão de feedbacks, em algumas matérias, bem como na conclusão dos ciclos de feedback estes são dois parâmetros a melhorar na próxima etapa.

Para Siedentop & Tannehill (2000), a dimensão gestão é uma das variáveis mais consistentes, no que toca à análise dos professores mais eficazes, pois esta é marcada pelo tempo útil de aula, bem como pelo tempo despendido nas transições entre exercícios. Nesta dimensão, a minha prestação foi bastante positiva, uma vez que os alunos dispuseram de bastante tempo na tarefa, sendo o tempo gasto em transições igualmente curto.

Por último, em relação ao clima de aula, esta é a variável que permite ao professor o controlo da atividade dos alunos, bem como a criação de um clima de aula positivo (Siedentop & Tannehill, 2000). Nesta dimensão, também consegui obter quer um excelente clima de aula, quer um bom nível de empenho dos alunos nas tarefas propostas.

1.5. 2ª Etapa - Prioridades

O principal objetivo desta etapa (Apêndice V), tal como o próprio nome indica, foi trabalhar as matérias prioritárias, mais concretamente, as matérias em que os alunos demonstravam maiores dificuldades.

Quadro 5- Plano Geral 2ª Etapa Lecionação

2º Etapa- Prioridades				
Calendarização	Início a 24 de outubro até 21 de dezembro			
Unidades Didáticas	2º		3º	
Número de aulas	7		10	
Espaço	E1	P2	Pis	E2
Objetivos específicos	Basquetebol- Decidir quando passar, receber e driblar, realizar lançamento na passada. Ginástica- Realizar sequência nível 2, Realizar rolamentos de pernas afastadas e roda, Futebol- Decidir quando passar, receber e driblar.		Basquetebol- Decidir quando passar, receber e driblar, realizar lançamento na passada. Natação- Realizar avaliação inicial, desenvolvimento de crol e costas Futebol- Decidir quando passar, receber e driblar. Estafetas- Receber o testemunho na zona de transmissão, Recebe o testemunho em aceleração.	
Objetivos Finais 2º Etapa	Voleibol- Todos os alunos conseguirem estar no nível introdutório. Basquetebol- Alunos 11, 13, 16, 9, 12 realizarem lançamento na passada, Ginástica de Solo- Alunos 14, 17 realizarem a sequência de nível elementar, aluno 8 realizar parte da sequência de nível elementar, alunos 3, 4, 7, 10,15 realizarem Pino cambalhota com ajuda, roda e rolamentos de pernas afastadas e realizarem sequência nível 3, no final da etapa atingirem NI, alunos 1, 2,5,13 realizarem a sequência nível 2 e restante dos alunos atingirem sequência nível 1. introdutório rolamentos à frente e atrás de pernas afastadas. Lançamento do Peso- Alunos 1,2,3,4,8,144,155,17 atingirem o nível elementar, restantes alunos atingirem nível elementar ou parte do nível elementar. Estafetas- Todos os alunos receberem o testemunho na zona de transmissão sem desaceleração nítida. Futebol- Alunos 3,5, 14, 17 atingirem nível introdutório. Alunos 1, 6,8,9,10,11,12,13 e 16 conseguirem receber e conduzir a bola.			

Nesta etapa, damos também início às unidades didáticas (UD), que, para Pierón (1992), são o período em que se concentra uma determinada modalidade desportiva (sendo que esta concentração em determinada matéria deve ter em conta as características pessoais a que se destina). São também estas UD que permitiam ao estagiário explorar a sua criatividade, pois este teria de criar situações de aprendizagem que sejam desafiantes e motivadoras para os alunos (Bento, 1998). Nesta etapa, estão contempladas as UD 2ª e 3ª (ver apêndice VI e VII); no entanto, o planeamento seguido não é o definido por Pierón, uma vez que, na mesma aula, serão abordadas várias matérias, indo assim ao encontro de uma das características apontadas por Marques (2010), quando refere que as aulas eficazes dos GEF são as politemáticas.

Para a definição destas mesmas matérias, levei em consideração dois aspetos que, na minha opinião, são fundamentais: os resultados da avaliação inicial e a determinação das matérias que seriam obrigatórias (em que os alunos não tivessem alcançado uma classificação positiva, segundo os critérios de avaliação definidos pelo departamento).

Assim, após análise dos resultados da avaliação inicial, constatei que as matérias prioritárias para os vários grupos de alunos foram: ginástica de solo, basquetebol e futebol. Na ginástica de solo, treze alunos não cumpriam o nível introdutório, dois alunos estão no nível introdutório e dois alunos no nível elementar (sendo que estes dois alunos praticam ginástica fora da escola); no que diz respeito ao futebol, treze alunos não cumpriam o nível introdutório, dois alunos estavam no patamar introdutório, um aluno no patamar elementar e o outro aluno no patamar avançado (praticava futebol federado); relativamente ao basquetebol, seis alunos não cumpriam o nível introdutório e os restantes alunos estavam no patamar introdutório.

Segundo o departamento, para os alunos terem sucesso na disciplina, deveriam cumprir o nível introdutório em dois jogos desportivos coletivos. Assim, escolhi o basquetebol, uma vez que, na generalidade, a turma apresentava dificuldades na realização do lançamento da passada, bem como na decisão de quando passar ou driblar ou finalizar e, no futebol, uma vez que a maioria das raparigas tem dificuldades de controlo da bola.

No que diz respeito à formação de grupos (Apêndice VIII), optei pela formação de grupos heterogéneos, de forma que os alunos mais aptos pudessem cooperar com os alunos menos aptos, no sentido de auxiliarem estes últimos a atingir os objetivos estabelecidos, tal como refere Papaioannou et al. (2012). Para além disso, os grupos heterogéneos favorecem um clima orientado para a mestria (Braithwaite et al., 2011). Neste sentido, procedi à realização de três grupos, nas aulas de 100 minutos, e de dois grupos, nas aulas de 50 minutos, sendo que

esses mesmos grupos continham alunos com maior competência e alunos com menor competência, em cada uma das matérias.

Para auxílio na definição de grupos, criei uma tabela em que coloquei alunos com mais competência, alunos num patamar intermédio e alunos com menor competência. Além disso, fui definindo objetivos para cada um dos grupos, bem como objetivos individuais, de forma a poder realizar uma diferenciação de ensino, uma vez que isso permite aos alunos maior motivação e progresso nas matérias. Esta diferenciação de ensino responde ao progresso dos alunos na aprendizagem, ao que eles já sabem e ao que eles precisam de aprender (Heacox, 2006).

Na definição dos objetivos coletivos e individuais acima referidos, tentei que estes fossem desafiadores, mas, ao mesmo tempo, realizáveis e atingíveis, pois, segundo Bandura (1997), objetivos desafiadores levam a um nível de satisfação e motivação mais elevados (Mento, Locke, & Klein, 1992).

No que toca às situações de exercício propostas, o principal objetivo foi que fossem variadas, apelativas e exigentes, uma vez que, para Silva e Lopes (2014), estas devem ser um dos principais cuidados a ser tido em conta. Para além disto, existiu também a preocupação de definir metas para cada exercício, de forma a aumentar o grau de desafio dos alunos, nas situações de exercício propostas.

As situações de exercício propostas foram as seguintes:

- **Basquetebol:** situações de vagas 2x1 e de jogo 2x2 + J, de forma a poder resolver os problemas de realização do lançamento na passada, bem como de perceção do momento em que devem receber e enquadrar;

- **Ginástica de solo:** dividi o nível introdutório em três níveis (apêndice VII), e fui distribuindo os alunos consoante as suas aptidões; (ver apêndice VIII)

- **Futebol:** recorri a situações analíticas de condução de bola, meinhos em superioridade numérica expressiva, vagas 3x1 ou 2x1 e jogo reduzido 3x3, com condicionantes.

As restantes matérias não foram consideradas prioritárias, ainda que fossem também trabalhadas. O lançamento do peso contou com situações individuais de lançamento, com balanço ou sem balanço, consoante o nível do aluno; no voleibol, a situação de 2+2 ou 3+3 (caso os alunos progredissem nos objetivos) e, nas estafetas, a situação de pares, em que os alunos tinham o objetivo de passar o testemunho na zona de transmissão.

Para colocar em prática estas situações de exercício, houve necessidade de recorrer a diferentes estilos de ensino, de forma a permitir aos alunos ganhos de aprendizagem significativos e que lhes permitam evoluir.

Segundo Mosston & Aschworth (2008), os estilos de ensino são planos que garantem oportunidades de prática e transmissão de feedback, de modo que haja uma melhor compreensão e aquisição de conteúdos por parte dos alunos. Assim, os estilos de ensino utilizados nesta etapa foram, para os JDC, o estilo de ensino descoberta guiada, que consiste em várias soluções tentadas pelo aluno para abordar o problema que se lhe depara, devendo ter capacidade de raciocínio na elaboração de respostas. Este foi o estilo de ensino pelo qual optei nos JDC, pois olhando para o jogo que é incerto, aberto e irrepetível é importante definir situações de exercício em que os alunos consigam analisar o posicionamento dos colegas de equipa e adversários e tomar a decisão certa (Mosston & Aschworth, 2008)..

No que diz respeito à ginástica de solo e ao lançamento do peso, optei pelo estilo de ensino inclusivo, pois, em função dos resultados da avaliação inicial, defini diferentes objetivos e situações de exercício para os alunos, indo assim de encontro à diferenciação de ensino (referida anteriormente). Este estilo de ensino permite assim promover a inclusão dos alunos e respeitar as suas diferenças individuais.

Outra questão que deverá ser levada em conta é o ciclo de feedback, que pode ser dividido em duas partes: o feedback intrínseco e o feedback extrínseco. O primeiro é realizado pelo aluno, que desenvolve o espírito crítico e a capacidade reflexiva, procurando ele próprio motivar-se e corrigir as suas ações, em função dos critérios de êxito definidos pelo professor. Já o segundo surge de outra pessoa que, na maior parte das vezes, é o professor.

Aqui, entra o ciclo de feedback, que consiste em cinco passos ou numa sequência de acontecimentos: 1- observação e identificação do erro; 2- Tomada de decisão (Reagir ou não reagir e de que forma); 3- prescrição de feedback pedagógico; 4- observação de mudanças no comportamento do aluno e 5- eventual observação de uma nova execução e transmissão de um novo feedback pedagógico.

Ao analisarmos esta sequência de acontecimentos, temos de observar com atenção o terceiro passo, pois o professor, na transmissão do seu feedback, deverá ser claro e objetivo e certificar-se de que o aluno o está a escutar pois, se o aluno estiver de costas ou a afastar-se, é pouco provável o aluno ter retido informação. Após garantir que o aluno ouviu, o professor deverá transmitir novo feedback, de forma que o aluno perceba se melhorou ou não, fechando assim o seu ciclo de feedback.

Desta forma, podemos concluir que o ciclo de feedback é uma arma muito importante ao meu dispor, para que situações de exercício decorram conforme o planeado.

1.5.1. Balanço

No que diz respeito à área das atividades físicas, em termos gerais, a turma evoluiu nas matérias abordadas nesta etapa (voleibol, basquetebol, futebol, ginástica de solo e lançamento do peso), podendo assim concluir-se que as situações de exercício foram ajustadas aos alunos.

A 2ª unidade didática decorreu sem problemas: no voleibol, alguns (6) dos alunos cumpriam todos os critérios do nível introdutório, pelo que estão preparados para acederem a situações de jogo mais complexas (nomeadamente, a introdução do 3+3, 3x3 e 4x4, na próxima etapa); aqueles alunos que ainda não cumpriam, na totalidade, o nível introdutório tiveram de continuar em situações de 2+2 (alunos nº 4,6,7,8,9,11); na ginástica de solo, os alunos evidenciaram parca evolução perante os objetivos definidos, pelo que deveriam continuar a trabalhar na próxima etapa; no futebol, existiram também melhorias no domínio do controlo de bola e na tomada decisão. no entanto, a maior parte da turma continuava muito longe do patamar introdutório, pois não conseguia manter a bola face à pressão; no lançamento do peso, os alunos que estavam a trabalhar para o patamar de nível elementar cumpriam todos os critérios necessários e aqueles que estavam a trabalhar no nível introdutório estavam, nesta fase, preparados para evoluir para o próximo patamar.

Na 3ª unidade didática, ocorreram algumas alterações ao planeamento realizado, devido à chuva; não havendo a possibilidade de dar a aula num espaço interior, utilizou-se esse tempo para a realização dos temas dos trabalhos de grupo numa sala de aula, trabalhando-se assim a área dos conhecimentos. Na natação, as aulas decorreram com grande eficácia, tendo sido cumpridos os objetivos propostos.

Relativamente a esta etapa na área da aptidão física (ver apêndice IV), os alunos demonstraram um bom desempenho. No teste do senta e alcança, sete alunos encontravam-se na zona saudável e nove alunos no perfil atlético; no teste da impulsão horizontal, um aluno encontrava-se fora da zona saudável, dez encontravam-se na zona saudável e três no perfil atlético; no teste das flexões de braços, cinco alunos encontravam-se na zona saudável e nove alunos no perfil atlético; no teste dos abdominais, seis alunos encontravam-se dentro da zona saudável e sete alunos no perfil atlético e, por último, no teste de aptidão aeróbia, tínhamos dois alunos fora da zona saudável, seis alunos na zona saudável e seis alunos no perfil atlético.

Relativamente ao protocolo MAGIC, registou-se uma evolução em todos os parâmetros. Nos momentos de instrução, os alunos conseguiam perceber o que era proposto nas situações previstas, pois o facto de me sentir mais à vontade com a turma permitiu-me adotar uma expressão mais clara e fluida. Contudo, ainda existiam aspetos a melhorar. Na rotação da piscina, devia melhorar a projeção de voz, pois sendo frequente fazer-se sentir barulho, os alunos não percebiam bem qual a tarefa que deviam realizar.

Relativamente ao feedback que ia dando durante as aulas, melhorei bastante, pois beneficieei de uma melhor colocação na sala de aula, onde conseguia ter um plano mais geral dos alunos, desta forma, conseguia dar feedbacks mais concretos e regulares.

Na dimensão gestão, apresentei algumas melhorias na rentabilização do tempo de aula, já que beneficieei de uma melhor instrução. Os tempos de transição entre estações também foram algo com resultados positivos. No entanto, há espaço para melhoria neste tópico, pois o facto de alguns alunos chegarem atrasados prejudicava o arranque da aula. Por último, na dimensão clima, também se verificaram grandes evoluções, pois consegui criar uma relação mais próxima professor-aluno, sendo que o professor é responsável por criar um clima mais caloroso, encorajador e seguro, o que irá ter consequências positivas nas aprendizagens dos alunos (Onofre, 1995).

1.6. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Segundo Bom e Brás (2003), o estágio pedagógico promove a formação de professor de Educação Física, sendo que a semana de PTI foi a tarefa que aproxima mais o estagiário do contexto profissional, uma vez que permite vivenciar o horário completo de um professor. Para estes dois autores, aspetos como a autonomia e a responsabilidade são atribuídos à profissão docente, assim, o PTI permite ao estagiário evidenciar estas duas competências no estágio.

A semana de PTI foi constituída por quatro fases: observação, preparação, implementação e avaliação. As duas primeiras fases serão realizadas na semana de 3 a 8 de janeiro, sendo que a terceira e a quarta serão de 9 a 15 de janeiro.

No que diz respeito à seleção de turmas, o primeiro aspeto considerado foi o meu horário, para não sobrepor horas. Após analisar o horário, englobei turmas de diferentes ciclos, pois dou aulas a uma turma de secundário e um dos objetivos do PTI foi conhecer os diferentes ciclos de ensino e verificar quais as diferenças entre os mesmos e o estado das turmas nas matérias. Assim, ficou definido o seguinte horário, em evidência na figura abaixo.

Quadro 6- Horário PTI

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
8:30-9:20				9ºH	8ºE
9:30-10:20		9ºH		9ºH	8ºE
10:40-11:30		8ºE	7ºB		
11:40-12:30	Aula-11ºC	DT	7ºB		
12:40-13:30	Aula-11ºC	6ºD	Aula-11ºC		
13:40-14:30				6ºD	
14:40-15:30	7ºB			6ºD	
15:40-16:30					
16:40-17:30		DE-Multiatividades	DE-Multiatividades		

Na primeira fase, a principal preocupação foi contactar os professores e ir observar as aulas dos mesmos, de forma a perceber a dinâmica da turma e a organização das aulas, nas suas respetivas turmas. Na fase da preparação, reuni com os professores titulares de cada turma, de forma a definir um planeamento para as suas aulas (definição de grupos de trabalho, de matérias a trabalhar e de objetivos para os alunos). A fase de implementação consistiu na lecionação das aulas e, por último, a avaliação das aulas diz respeito às aulas lecionadas, sendo aí entregue uma ficha de observação das aulas, de que constam as dimensões AGIC; o objetivo foi que o professor titular preenchesse a ficha e realizasse um balanço sobre quais os aspetos positivos da minha aula e quais os aspetos que devia melhorar no futuro.

Os meus principais objetivos para a realização deste PTI foram: a lecionação de diferentes ciclos de ensino, a melhoria na instrução e a melhoria ao nível do feedback.

1.6.1. Balanço

No que diz respeito ao balanço de estágio, o PTI correu de forma positiva, sendo que o facto de vivenciar um horário de um professor completo me permitiu adquirir novas qualidades enquanto professor.

O primeiro aspeto enriquecedor que destaco da minha experiência de PTI foi a possibilidade de poder dar aulas a diferentes ciclos e a turmas de diferentes anos. Desta forma, foi possível perceber que os alunos de 5º ano, por serem mais novos, tinham tendência para comportamentos de desvio, eram mais faladores e revelavam ainda pouca autonomia para realizar as tarefas propostas. Uma das estratégias utilizadas nesta turma (e que funcionou muito bem) foi a utilização de situações com exercícios por objetivos e em formato de competição, o

que conduziu a um aumento do empenho dos alunos na tarefa e a uma diminuição dos comportamentos de desvio.

Uma competência que a semana de PTI me permitiu adquirir foi a da dinâmica de aula, pois melhorei o aproveitamento dos espaços de aula, já que, durante as reuniões de planeamento com os professores, foi possível compreender que podia aproveitar espaços de aula para matérias que não pensei ser possível abordar nesse cenário.

Outra competência que adquirir, e que também foi um grande teste no PTI, incidiu no começo de aulas, pois, como só tenho uma turma deixava geralmente os materiais previamente montados, para não perder tempo no início de cada aula. Durante o PTI, isto não foi possível, uma vez que as turmas tinham horários seguidos, o que levou a que delegasse e definisse tarefas concretas a grupo, de alunos, para disporem as coisas como eu pretendia. Esta estratégia funcionou em algumas turmas, principalmente naquelas em que o grau de autonomia dos alunos era superior, sendo que, nas turmas do 5º ano e 7º ano, tal não se revelou eficaz, por essa mesma razão e por alguns alunos não possuírem disponibilidade física para transportar os materiais em segurança.

Nas turmas em que os professores abordavam aulas por blocos, a dinâmica de aula acabou por não correr de forma fluída, o que motivou uma diminuição do tempo de prática. Isso deveu-se, na minha opinião, ao facto de os alunos não estarem habituados à estrutura de aula lecionada, sendo que é difícil mudar hábitos em apenas duas aulas. Outro dos aspetos em que senti bastante dificuldade foi nas turmas cujo tempo de transição entre estações era superior ao habitual. Martins, Gomes & Carreiro da Costa (2017) aponta a criação de rotinas e o estabelecimento de regras como fator importante para a responsabilização dos alunos.

De uma forma geral, todos os professores se demonstraram disponíveis para dialogar a respeito da estrutura das aulas e, apesar de alguns dos professores trabalharem por blocos (dando apenas uma matéria por aula), foi possível abordar aulas politemáticas após ter exposto os meus argumentos e benefícios das mesmas.

No que diz respeito ao balanço das minhas aulas, de uma forma geral, os professores atribuíram nota 4 e 5, relativamente ao tempo de transição entre exercícios, tempo de prática e qualidade da transmissão do feedback. Na reflexão das mesmas, as sugestões de melhoria apresentadas pelos professores centraram-se na instrução, tendo dois deles referido que a instrução tinha de ser mais clara e objetiva. Para além disto, reforçaram a importância de fechar o ciclo de feedback, que foi um dos objetivos de melhoria propostos, no qual revelo ainda algumas dificuldades. Apesar de mostrar melhorias, desde o início do ano, este é um dos aspetos

fundamentais em que me centrei, daqui para a frente, por se tratar de uma variável de grande importância para a melhoria da aprendizagem dos alunos (Wulf & Shea, 2002).

Concluindo, esta semana de PTI teve implicações diretas na intervenção pedagógica da minha turma. Devido às diferentes estratégias utilizadas nas várias turmas, foi possível realizar uma reflexão sobre os aspetos a melhorar, bem como o trabalho colaborativo com os outros professores do departamento, que deve ser de extrema importância para o desenvolvimento da prática profissional, na medida em que me permitiu “abrir horizontes” para as estratégias pedagógicas a utilizar na minha turma, no resto do ano letivo (Darling-Hammond, 2017).

1.7. 3ª Etapa – Progressos

Nesta etapa do ano letivo, os alunos trabalharam em grupos heterogéneos, mas passaram a ter mais momentos em grupos homogéneos e esta escolha tem dois motivos: o primeiro é o facto de alguns alunos estarem preparados para patamares de nível elementar e até avançado, tornando-se assim necessário arranjar contextos onde os alunos podiam trabalhar de forma mais homogénea, de forma a poderem atingir esses objetivos; o outro motivo prende-se com o facto de grupos mais homogéneos poderem constituir um fator potenciador dos alunos com mais capacidade, criando, ao mesmo tempo, um ambiente menos intimidador para os alunos com menor competência (Fletcher, 2008).

Quadro 7- Plano Geral da 3ª Etapa de Lecionação

3ª Etapa- Progressos						
Calendarização	3 de Janeiro a 31 de Março					
Unidades didáticas	4		5		6	
Número de aulas	3	4	4	4	3	3
Espaço	E3	E1	P2	P1	E2	E3
Objetivos	Desenvolver as aprendizagens nas matérias de andebol, voleibol, futebol, basquetebol, ténis, badminton, salto em comprimento, corrida de barreiras, salto em altura, estafetas, dança, ginástica de solo, aparelhos e acrobática.					

As situações de exercício e de definição de objetivos podem ser consultadas nos apêndices (ver apêndice VIII, IX e X) propostos e foram as seguintes: no caso do voleibol, continuaram com o 2+2, visando a deslocação para o ponto de queda da bola (alunos nº 4, 11,

17 e 18) e o serviço por baixo colocado (alunos nº 4 e 9); os restantes alunos começaram a trabalhar o 3+3 e 3x3, com os principais objetivos de realizarem a dinâmica dos três toques e de o primeiro toque ser direcionado para o jogador na posição 3.

No andebol, foram utilizadas vagas de 2x1 e 3x2, com o principal objetivo de os alunos perceberem quando passar/driblar ou finalizar (alunos nº 4, 6, 7, 8, 9), e situações de 3x3+J, com o principal objetivo de receber, enquadrar e marcar entre adversário e baliza (alunos nº 1, 2, 4, 12, 15).

No badminton, foram utilizadas as situações de 1+1, com o principal objetivo de os alunos trabalharem o deslocamento para o ponto de queda do volante, bem como o lob e o clear; no ténis, irão ser utilizadas as mesmas situações de exercício.

No atletismo, no lançamento do peso, os alunos, no final da etapa deveriam conseguir realizar o lançamento partindo da posição de costas; nas estafetas, os alunos deveriam conseguir realizar a passagem de testemunho na zona de transmissão, sem desaceleração nítida; na corrida de barreiras, os alunos deveriam conseguir transpor barreiras a diferentes alturas e distâncias diferentes; no salto em altura, os alunos deveriam realizar o salto com a técnica de tesoura, com o principal objetivo de realizarem a extensão das pernas (alunos nº 3, 4, 6, 8, 9 10, 11, 12, 14 e 15) e os restantes alunos passaram a realizar a técnica de *fosbury flop*, com o principal objetivo de “arquearem o corpo”. Por último, no salto em comprimento, o principal objetivo foi os alunos realizarem a chamada na tábua sem desaceleração do corpo.

Na ginástica de solo, os alunos continuaram a trabalhar nas sequências realizadas na 2ª etapa, sendo que sobem o nível de dificuldade aqueles que atingissem os objetivos propostos e os alunos que não conseguissem atingir esses objetivos continuam a trabalhar nas progressões necessárias. Na ginástica de aparelhos, os alunos nº 17 e 14 deveriam atingir o nível elementar, enquanto os restantes alunos deveriam conseguir realizar os seguintes saltos (salto engrupado, em extensão e pirueta). Na ginástica acrobática, os alunos deveriam realizar uma coreografia durante a qual teriam de combinar duas figuras de acrobática (deviam aguentar 4 segundos na figura), 2 figuras de solo (deviam juntar a isso 16 tempos em que deviam construir uma frase de movimento).

Relativamente à área da aptidão física, os alunos nº 7 e 11 deveriam atingir a zona saudável e o aluno nº 14 o nível atlético, pois, para Massuça e Proença (2013) esta é uma das capacidades motoras mais importantes para a promoção da saúde. No teste da impulsão horizontal, o aluno nº 5 deveria entrar no patamar da zona saudável e os alunos nº 2, 6, 7, 8, 10, 14 e 15 atingir o perfil atlético. Nas flexões de braços, o aluno nº 14 deveria posicionar-se na

zona saudável e os alunos nº 6, 9, 11 e 12 deveriam atingir o perfil atlético; por último, no teste de flexibilidade, os alunos nº 6 e 11 deveriam atingir a zona atlética.

1.7.1. Balanço

No que diz respeito a esta etapa, devo realçar que não pude lecionar duas aulas, visto que nenhum dos orientadores se encontrava disponível para poder acompanhar as aulas. Assim, algumas das aprendizagens que defini no plano não puderam ser atingidas, nomeadamente, no que diz respeito ao salto em altura na técnica *fosbury flop* e às coreografias da ginástica acrobática, objetivos que irão ser mantidos para a última etapa.

Na minha perspetiva, foi benéfica a passagem, em certos momentos de aula, por grupos homogéneos, pois permitiu a alguns alunos evoluírem nas aprendizagens. Mais concretamente, na situação de jogo no voleibol, isso permitiu aos alunos mais aptos evoluírem na perceção de jogo, tendo-lhes eu transmitido princípios de jogo do nível elementar, que eles trabalhando em grupos heterogéneos não conseguiam atingir, pois, como refere Comédias Henriques (2012), os jogos desportivos coletivos são difíceis de avaliar, dado que os alunos precisam de jogar com pares que consigam realizar determinados comportamentos, para verificarmos se determinado objetivo é atingido.

Em relação ao andebol, a situação de vagas 2x1, na minha opinião, revelou ser pouco complexa para o nível de jogo que os alunos da minha turma apresentavam. Assim, optei por realizar vagas de 3x2 e 4x3, com os alunos a conseguirem cumprir os objetivos definidos, tendo evidenciando grandes melhorias ao nível da decisão a tomar (passar/driblar ou realizar remate em salto). Para além disso, a situação de vagas 4x3 permitiu aos alunos melhorarem na ocupação racional do espaço de jogo, ao nível de quem ataca (fazer variar o centro de jogo) e de quem defende (perceber que espaços ocupar), uma vez que está em inferioridade numérica e é necessário sempre realizar alguns ajustes a nível defensivo, nomeadamente, quando a bola está no corredor oposto.

No que diz respeito ao Badminton, os alunos atingiram os objetivos definidos, conseguindo deslocar-se para o ponto de queda do volante, bem como conseguindo fazer a distinção entre quando usar o lob e o clear. Os alunos alcançaram o objetivo na situação de jogo 1+1, tendo avançado assim para a situação de jogo 1x1.

No atletismo, todos os alunos conseguem cumprir, no lançamento do peso, os critérios de êxito do nível elementar e conseguem ainda na corrida de estafetas realizar a transmissão do testemunho na zona de transmissão, exceto os alunos (7 e 8) que, ao transmitirem, desaceleram

bastante a sua corrida, tendo dificuldades em perceber quando devem realizar a extensão do braço para poderem realizar a transmissão do testemunho com sucesso. A corrida de barreiras foi a matéria do atletismo em que os alunos apresentam maiores dificuldades, sendo-lhes custoso manter a velocidade ao transpor o obstáculo; para além disso, tinham dificuldades em manter a frequência de passada entre as barreiras.

Ao nível da ginástica de aparelhos, os alunos conseguiram realizar os três saltos definidos, exceto os alunos nº 16 e 17, que não conseguem realizar o salto engrupado, realizando a receção de forma equilibrada no solo.

Relativamente à área da aptidão física, os alunos conseguiram melhorar os seus resultados no teste de aptidão aeróbia, de uma forma geral (vaivém). Apenas os alunos nº 11 e 17 não atingiram a zona saudável, tendo de realizar uma recuperação na última etapa. De realçar ainda os alunos nº 7, 10 e 18, que conseguiram melhorar os seus resultados face ao primeiro momento de avaliação, altura em que estavam fora da zona saudável (tendo, neste segundo momento, passado para o patamar da zona saudável). Os contratos realizados com os alunos (acerca dos objetivos que deveriam atingir) funcionaram muito bem, visto que os alunos revelaram um nível de motivação e uma capacidade de trabalho superiores, de forma a poderem atingir os seus objetivos.

No que diz respeito à minha atuação pedagógica, o meu foco nesta etapa foi melhorar a dimensão da instrução. Se atentarmos ao que nos diz a literatura, uma das características dos professores menos eficazes nesta dimensão é o facto de serem pouco claros e ambíguos na informação que transmitem aos seus alunos, como asseveram Berliner; Good & Grouws (citado por Carreiro da Costa, 1991). Muitas vezes, os alunos não percebiam qual o objetivo do exercício (talvez também por me exprimir de forma rápida). No final desta etapa, consegui melhorar bastante, ao nível da instrução, o que permitiu aos alunos perceberem quais os objetivos propostos para as tarefas de ensino, bem como aumentar o tempo útil de aula.

1.8. 4ª Etapa – Produto

Na 4ª Etapa, denominada de produto, o principal objetivo era a melhoria e o aperfeiçoamento das competências dos alunos, trabalhadas na etapa anterior. Os alunos continuaram a trabalhar em grupos heterogéneos, num clima de cooperação e entreajuda. Assim, nas aulas de 100 minutos, iríamos trabalhar em três grupos distintos e, nas aulas de 50 minutos, vamos trabalhar em 2 grupos distintos, com os alunos a passarem por momentos de trabalho em grupos heterogéneos, mas também em grupos homogéneos, pois são um fator

estimulante para os alunos atingirem o sucesso, uma vez que permitem acrescentar aos exercícios uma vertente competitiva entre os alunos (Nasário, 2008).

Quadro 8 - Plano Geral da 4ª Etapa de Lecionação

4ª Etapa- Produto				
Calendarização	17 de abril a 31 de maio			
Unidades didáticas	7		8	
Número de aulas	3	4	2	3
Espaço	E1	FPAV	P1	FG
Objetivos	Melhorar e aperfeiçoar as competências dos alunos nas matérias desenvolvidas ao longo do ano letivo.			

Relativamente aos planos das UD (Ver apêndice XII e XII), no que diz respeito ao basquetebol, uma das estratégias utilizadas foi a utilização, no aquecimento, da estratégia segundo a qual os alunos treinam o lançamento na passada, relativamente aos alunos que apresentavam dificuldades ao nível da desmarcação e da distância de passe bem (como perceber quando devem passar ou driblar/finalizar?). Foi utilizada a situação de jogo 2x2+J, com o joker a ser um aluno com nível de competência alto e os alunos que já cumpriam o nível introdutório a trabalharem numa situação de jogo 3x3, cujos principais objetivos eram trabalhar o passe e corta e a reposição do espaço livre, sendo a meta deste exercício os alunos ganharem o jogo.

No voleibol, foram utilizadas as situações de 2+2, com a meta de atingirem as 7 passagens de rede, para os alunos que ainda não atingissem o nível introdução; para quem cumpria os critérios do nível introdução, os alunos iriam começar a jogar o 4x4, sendo que, sempre que realizassem uma finalização intencional esse ponto vale a dobrar; para além disso, em situações de aquecimento, este grupo treinou a chamada e o respetivo remate ou passe colocado, sendo que a meta deste exercício foi tentar acertar nos arcos.

No decorrer desta etapa, no atletismo, o principal objetivo foi a consolidação e aperfeiçoamento das aprendizagens, sendo as situações de exercício propostas para esta etapa semelhantes às das etapas anteriores. Assim, no salto em altura, os alunos consolidaram a técnica *fosbury flop*, com 5 a 8 passadas de balanço, sendo o principal objetivo a passagem da fasquia com o corpo arqueado. Nesta situação de exercício, os alunos trabalharam em formato de competição, dispondo de duas tentativas para realizarem os saltos.

Na corrida de estafetas, foi realizada a consolidação das aprendizagens adquiridas na etapa anterior; porém, agora, foi em formato de competição, tendo os alunos de registar o tempo em que realizaram o percurso, o principal objetivo passou por realizarem a passagem de testemunho na zona de transmissão sem acentuada desaceleração.

No badminton, os alunos realizaram situações de 1+1 e 1x1, de forma a poderem consolidar as aprendizagens da etapa anterior; assim, estes alunos tiveram o principal objetivo de cooperarem com o colega e devolver o volante por cima da rede, sendo que a meta para este exercício eram 12 passagens de rede. Os alunos que já cumpriam o nível introdutório puderam então começar a jogar o 1x1, visando o deslocamento e o posicionamento adequado, em função do ponto de queda do volante, devolvendo o mesmo com diferentes tipos de batimentos (clear, lob, amorti e drive) esta situação de exercício funcionou em torneio sobe e desce, com jogos de duração de 2 minutos.

Por último, em relação à dança e à ginástica acrobática, os alunos foram responsáveis por criar as suas próprias coreografias, sendo que o principal objetivo foi consolidar a coreografia realizada na etapa anterior no caso da ginástica, começaram a realizar a coreografia nesta etapa, sendo o principal objetivo, na ginástica acrobática, os alunos criarem uma frase de movimento, em que englobassem duas figuras de ginástica acrobática de trios, duas figuras de pares e 2 figuras de ginástica de solo. A meta para estas situações de exercício foi a realização de uma coreografia com elementos de ligação, de forma fluída e em sincronia com os colegas e a música.

Para este exercício, foi aplicado um modelo adaptado das competições de ginástica acrobática, para que todos os alunos fizessem papel de júris, segundo os critérios que foram ser estabelecidos na folha de avaliação que cada grupo possui, esta estratégia permitiu que todos os alunos estivessem envolvidos no processo de avaliação.

Ao nível da aptidão física, foram aplicados os testes Fitescola de extensão de braços, de abdominais, de impulsão horizontal e de senta e alcança. O vaivém foi aplicado na semana que antecedeu a interrupção para a Páscoa, com as alunas nº 11 e 17 a não alcançarem a zona saudável, apesar de estarem muito próximas da mesma. Realizaram a repetição do teste, de forma a poderem recuperar deste resultado. Assim, foi realizado com as alunas um percurso de saltos à corda, pois para além de exercício competitivo, é um exercício que contribui para o desenvolvimento cardiorrespiratório (Partavi, 2013).

Na área dos conhecimentos, os alunos procederam à entrega dos trabalhos de grupo que foram desenvolvidos: Doping, Capacidades Motoras, Lesões Desportivas e comportamento sedentário e Importância da atividade física para a saúde.

1.8.1. Balanço

Em relação à área das atividades físicas, ao nível do voleibol, os alunos conseguiram atingir os objetivos definidos e, para isso, beneficiaram de terem trabalhado em grupos heterógenos. Em relação aos alunos que trabalharam para a situação de jogo EA, não atingiram na totalidade os objetivos definidos, na minha opinião, pelo pouco tempo que passaram nesta situação de exercício. Assim, no próximo ano, será um dos objetivos que os alunos deverão consolidar.

Quanto aos objetivos definidos para o basquetebol, os alunos acabaram por atingi-los, tendo percebido a dinâmica de jogo do nível introdutório. No próximo ano letivo, será importante os alunos evoluírem no jogo, começando a trabalhar para os objetivos do nível elementar.

No que diz respeito à matéria de atletismo, os alunos atingiram, na sua maioria, os objetivos definidos para as diferentes modalidades, com destaque para a evolução dos alunos nas modalidades de lançamento do peso e de estafetas, a maior parte dos quais cumpre o nível elementar. A mesma evolução não aconteceu nas modalidades de salto em altura e de corrida de barreiras, isto deveu-se sobretudo ao pouco tempo que os alunos passaram nessas mesmas matérias, por algumas aulas não terem sido realizadas.

Na matéria de Badminton, apesar de os alunos revelarem bastantes dificuldades para realizar o lob e o clear, conseguiram atingir os objetivos do nível introdutório. Na minha opinião, tal deveu-se à realização de situações de exercício maioritariamente em grupos heterogéneos, com os alunos mais aptos a conseguirem manter o volante no ar, em relação aos alunos que tinham de cumprir os objetivos do nível elementar, estes não foram atingidos, novamente, pelo pouco tempo que passaram nas situações de exercícios estipulados. No próximo ano letivo, os alunos deverão consolidar estes objetivos.

No que concerne à ginástica acrobática, todos os alunos cumpriram os objetivos, que passavam por elaborar um esquema gímico incorporando as figuras do nível elementar da ginástica. De forma a facilitar o processo ensino-aprendizagem, utilizei material pedagógico de forma que os alunos vissem as figuras gímnicas através de um papel.

Na área da aptidão física, os alunos apresentaram, na sua generalidade, grandes evoluções e isto deveu-se ao estabelecimento de contratos individuais. Esta estratégia revelou-se fundamental, pois conferiu um acréscimo de motivação para que os alunos atingissem os objetivos definidos. Nesta área, importa salientar os alunos nº 11 e 17, que não atingiram a zona saudável no teste do vaivém, em que o elevado índice de massa corporal (IMC) prejudica a obtenção da zona saudável. De realçar ainda que a aluna nº 17 terminou o ano letivo sem realizar a avaliação do teste Fitescola senta e alcança, por faltar nas aulas em que foi realizado o teste, não apresentado uma justificação válida para o facto.

1.9. Projeto TOP

Tema

A metodologia de ensino da técnica do futebol.

Objetivo

Melhoria da modalidade de futebol na turma do 11º C, a partir de uma bateria específica de exercícios e de jogos reduzidos e condicionados.

Pergunta de Partida

Como posso melhorar o processo ensino-aprendizagem no ensino do futebol?

Revisão da Bibliografia

O futebol é um jogo desportivo coletivo (JDC) que, à semelhança dos outros JDC, ocorre num contexto de enorme imprevisibilidade, irrepetibilidade e aleatoriedade, num cenário de encontro de duas equipas rivais com um objetivo comum e na presença de constantes relações de cooperação-oposição. O facto de este ser jogado com os pés ao contrário dos outros é o que lhe confere uma identidade própria.

Ao longo dos tempos, têm sido várias as perspetivas de ensino dos JDC, sendo frequente estas se basearem numa abordagem descontextualizada, treinando as capacidades técnicas de uma forma separada de tudo o resto, muitas vezes sem usar as balizas, sendo que o objetivo principal do jogo é marcar golo. Além disso, as capacidades motoras eram também trabalhadas de forma isolada, acreditando-se que, desta forma, poderia registar-se uma melhoria na performance (Bangsbo, 1994; Helgerud et al., 2001).

Com o avançar dos anos, estas metodologias foram alteradas, surgindo outras que defendem que a melhor forma de ensinar futebol seria a que adotasse uma estratégia integrada, com a criação de situações de exercício que englobem todos os aspetos do jogo (físico, tático, técnico e cognitivo).

Assim, nos anos 60/70, surgiu uma nova metodologia criada por Bunker e Thorper: a metodologia Tgfu (Teaching Games for Understanding). Estes autores defendiam que o ensino dos JDC passasse a ser desenvolvido a partir da compreensão tática do jogo, ao invés do ensino das capacidades técnicas de forma isolada.

A aplicação desta metodologia leva em conta quatro fatores pedagógicos: a seleção do tipo de jogo; a modificação por exagero, que se refere à manipulação das regras do jogo, do espaço do campo e do tempo; a representação, que consiste nas formas reduzidas, que traduzem problemas do jogo formal; e o ajustamento da complexidade tática, que consiste na capacidade de resolução a partir do repertório motor do aluno dos problemas táticos colocados.

Os jogos reduzidos podem ser definidos como uma variação da prática em espaços mais reduzidos e com adaptação das regras de jogo, assim como com um reduzido número de jogadores presentes na tarefa (Hill-Haas, Dawson, Impellizzeri, & Coutts, 2011; Vilar et al., 2014). Isto leva a que os jogadores troquem mais vezes na bola e tenham a necessidade de tomar um maior número de decisões num curto espaço de tempo, podendo levar a alterações na intensidade dos exercícios, proporcionando um aumento das suas capacidades motoras (resistência, agilidade, força) e das capacidades técnico táticas (Hill-Haas et al., 2011; Owen et al., 2011). Reduzir o jogo sem o empobrecer através de jogos reduzidos e condicionados, segundo Fonte Santa (2018), não irá de encontro apenas a um único objetivo, mas também irá provocar melhorias nos domínios técnicos, táticos, físico, cognitivo, psicológico e social.

A Abordagem Baseada nos Constrangimentos (ABC) surge devido a algumas implicações importantes relacionadas com a forma como os atletas adquiriam alguns padrões coordenativos. Esta teoria estuda os efeitos da coordenação, as suas mudanças e evoluções na aprendizagem, procurando categorizar os muitos constrangimentos, assim como as diferenças individuais que cada jogador aporta para o treino (Araújo, 2005).

Esta abordagem tem vindo a ser desenvolvida para perceber os constrangimentos mais importantes que fazem parte do desempenho motor dos praticantes na atividade desportiva, quer seja um praticante de nível de iniciação ou um praticante com um nível de prática já avançado (Araújo, 2005).

Divide-se em três passos fundamentais: primeiro, o constrangimento do praticante, segundo, o constrangimento do envolvimento e, por último, o constrangimento da tarefa. É a partir destes três tipos de constrangimentos que a ABC propõe que o treino seja concebido e operacionalizado (Passos, Lopes & Milho, 2008).

Os constrangimentos do praticante dizem respeito às próprias características dos atletas, tais como genes, peso corporal, altura, características psicológicas, motivações, emoções, e a qualidades físicas, como força, velocidade e resistência (Araújo, 2005; Passos et al., 2008).

Os constrangimentos do envolvimento estão relacionados com as condições de ambiente que o atleta irá encontrar, como, por exemplo, luz, altura, temperatura, fatores socioculturais (família, amigos, expectativas sociais, valores, normas culturais) (Araújo, 2005; Passos et al., 2008).

Por último, os constrangimentos da tarefa que são os mais específicos e dizem respeito a um desempenho em particular. Os constrangimentos da tarefa mais importantes a considerar são a informação disponível nos contextos específicos do desempenho, que os atletas poderão usar para coordenar as suas ações. Nesse sentido, os objetivos da tarefa devem ser concebidos de tal modo que não “compitam” com os objetivos do jogo, para que sejam criados contextos que proporcionem comportamentos competentes no jogo. Em treino, face aos acoplamentos entre perceção e ação que acontecem em competição o desafio é organizar a tarefa de forma a possibilitar ao atleta o desenvolvimento da capacidade de detetar a fonte de informação, que reclama a ação eficaz para atingir o seu objetivo (Araújo, 2005).

Proposta de Exercícios

Quadro 9 - Proposta de Exercícios Proposta TOP

Nome do Exercício	Desenho do Exercício	Descrição do Exercício	Objetivos
Caça Bolas		Metade dos alunos com bola e a outra metade sem bolas. Objetivo: quem tem bola tem de tentar manter a bola na sua posse o máximo de tempo possível. Meta: Ver quem consegue fazer mais pontos (exercício realizado por séries de tempo, no final do tempo quem tiver bola soma 1 ponto)	Associar a condução de bola ao drible, finta, simulação; Desenvolvimento da visão periférica obrigando os alunos a tirar a cabeça do chão de forma que estes percebam o posicionamento dos adversários.
Jogo do Espelho		Duas filas em que os alunos iniciam a condução de bola ao mesmo tempo e chegam a meio do percurso (delimitado por cones), chegando a meio do percurso contornam a bola para o pé direito e realizam um passe de precisão para o objetivo (baliza deitada no chão). Meta: Ver qual a equipa que consegue realizar mais passes de precisão)	Associar a condução de bola, ao drible e ao passe
Vagas 3x1		Exercícios em trios em que o trio com bola sai na direção da defesa que tenta defender as duas portas na linha de fundo. Objetivo: a equipa de três com bola terá marcar golo. Meta: Ver qual trio consegue realizar mais golos	Aumento da complexidade dos exercícios, associando a condução de bola à tomada de decisão percebendo que decisão tomar em função do posicionamento da defesa (se passar ou conduzir).
Vagas 2x1		Exercícios a pares em que o par com bola sai na direção da defesa. O defesa tenta defender as duas portas na linha de fundo. Objetivo: a equipa de dois com bola terá de marcar golo na baliza. Meta: Ver qual trio consegue realizar mais golos.	Aumento da complexidade do exercício, associando a condução de bola à tomada de decisão percebendo que decisão tomar em função do posicionamento do adversário.
Jogos de Corredores		Exercícios de manutenção de posse de bola onde as equipas terão no mínimo dois jokers (superioridade numérica expressiva). Meta: Ver qual a equipa que realiza mais golos.	Associar a habilidade da condução de bola ao contexto de jogo, onde em função do que ocorre no jogo, os alunos tomam a decisão mais acertada.

Os exercícios estão apresentados por ordem de complexidade crescente, sendo que os alunos começaram com situações de 1x0 e terminaram com situação de jogo 3x3, depois de passarem por situações de vagas com expressividade numérica expressiva.

Esta metodologia foi pensada com o intuito de uma complexidade crescente nas situações de exercício propostas, com o principal objetivo de os alunos terem de tomar decisões

muitas vezes, assim o caça bolas devido a densidade do exercício ser 1:1, ou seja, estão todos os alunos a realizarem a tarefa ao mesmo tempo permitiu aos alunos melhorarem a sua relação com bola e trabalharem a manutenção da bola sob pressão, pois o exercício estava construído para que os alunos mantivessem a bola perto dos seus pés e desviassem a bola do adversário quando este tentava roubar a bola e ao mesmo tempo permitiu os alunos desenvolverem a sua visão periférica. Já o jogo do espelho permitiu aos alunos desenvolverem o drible e sobretudo desenvolverem o passe pois tinham de acertar numa baliza de base pequena, ou seja, o passe tinha de sair rasteiro e com o peito do pé para atingirem o objetivo.

Nas situações de vagas 3x1, utilizei a condicionante do defesa não podia tirar a bola só podia intercetar a mesma, isto levou a que quem tivesse a bola tinha tempo para receber a bola e decidir, a vantagem de dois jogadores também ajudou nisso uma vez que o defesa tinha de percorrer uma grande distância, nas vagas 2x1 o sucesso já não foi o mesmo e considero que o tempo que os alunos tinham de ter nestas situações de exercício devia ser maior ao longo do ano, pois na situação de 2x1 os alunos tinham menos tempo para decidir e tomar uma decisão o que levou a poucos golos.

No jogo dos corredor com os jokers por fora, ocorreu com as mesmas condicionantes, ou seja os alunos, não podiam roubar a bola e só intercetar, este exercício cumpriu os objetivos uma vez que de uma maneira geral permitiu aos alunos terem uma melhor ocupação do espaço racional de jogo, a forma jogada selecionada 3x3 permite aos alunos ocuparem os “três corredores” do jogo e os jokers permitiram uma variação do centro do jogo, pois os alunos sabiam que a superioridade numérica estava nessas zonas do campo.

2- Direção de Turma

Direção de Turma

O diretor de turma é um dinamizador nos processos de desenvolvimento curricular, sem limitar a autonomia dos restantes professores do conselho de turma Roldão (1995), estando também presente no triângulo alunos-família-professores (Clemente & Mendes, 2013). Para além disso, segundo Roldão (1995) o diretor de turma tem ainda como funções coordenar cada professor do conselho de turma e deverá ser o meio de comunicação prioritário entre os professores e os restantes agentes educativos (Alho & Nunes, 2009).

No caso da AEMT, os diretores de turma eram orientados por um coordenador (cada coordenador é responsável por cada ano de escolaridade). O coordenador tinha o principal objetivo de orientar os DT, de forma a estabelecer uma coerência entre as diferentes turmas de ensino, existindo reuniões dos vários conselhos de turma no início de cada ano letivo, nas quais o coordenador passa a informação a tratar, fazendo-se acompanhar pelos documentos para esta reunião de DT, bem como disponibilizando os mesmos documentos na plataforma TEAMS.

Durante o estágio, executei funções de diretor de turma, coadjuvando a professora titular e realizando qualquer tarefa que fosse necessária, como a marcação de faltas, a organização de documentação, o apoio ao atendimento de pais e a presença nas reuniões de CT.

Quadro 10 - Planeamento Geral da Direção de Turma

Etapas	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	Caracterização da Turma, Identificação de possibilidades de intervenção, Preparação da saída de campo, Reunião intercalar de CT, Reunião CT final de semestre	Realização Saída de campo, Desenvolvimento do Tema Saúde Mental, Realização da saída de campo	Realização dos Panfletos para os Encarregados de Educação, Realização do 10º Encontro de arte, ciência e cultura, Reunião Intercalar CT 2 semestre	Balanço sobre a Saída de campo e o 10º Encontro de arte, ciência e cultura. Reunião Final CT

À semelhança da lecionação, nesta área, segui o planeamento por etapas, tal como se pode ver na figura acima. Este planeamento é muito importante, pois permitiu-me definir atempadamente os prazos para realizar a saída de campo ou realizar as tarefas do projeto TOP que foram definidas, precavendo assim eventuais imprevistos de última hora.

2.1. Caracterização da DT na AEMT

Segundo o regulamento interno, no artigo 44º da escola, o diretor de turma “é responsável pela adoção de medidas de suporte à aprendizagem, à inclusão e à promoção de um bom ambiente educativo, competindo-lhe articular a intervenção dos professores da turma, dos

Encarregados de Educação e colaborar com estes no sentido de prevenir e resolver problemas comportamentais ou de aprendizagem”.

Para além disto, era dever do DT assumir as seguintes funções: deveria ser um agente facilitador da inclusão dos alunos na escola e das ofertas por estas promovidas; deveria criar condições que permitam uma comunicação constante entre alunos, encarregados de educação e escola; deveria coordenar o processo de avaliação formativa dos alunos, bem como preparar atempadamente as reuniões de conselho de turma; deveria convocar os encarregados de educação, caso estes atinjam 50% de faltas a uma disciplina, e controlar as faltas que são registadas no programa e360 pelos restantes professores da turma.

Na escola secundária Madeira Torres, existia um tempo estipulado no horário escolar de cada turma (horário DT/alunos), de acordo com o qual, durante 50 minutos o/a diretor/a de cada turma deveria reunir com os alunos para resolver assuntos que o professor achar pertinentes, bem como abordar e desenvolver temas relacionados com o projeto de cidadania. Este tempo, apesar de constar no horário, não era obrigatório, caso o professor não sinta necessidade. No caso da turma 11º C, este momento ocorria às sextas-feiras, das 16h40 às 17h30.

Para além desse bloco, cada diretor de turma tinha no seu horário uma hora definida que, tal como foi referido anteriormente, decorria às terças-feiras, no horário compreendido entre as 10h30 e as 11h40, para receber os encarregados de educação dos alunos pertencentes à sua direção de turma, para tratar das justificações de faltas e, ainda, se necessário, para resolver assuntos que envolvam os alunos.

No sentido de cooperar com a diretora de turma do 11º C, coloquei-me à disposição para estar sempre presente nestas duas ocasiões, quer no horário de atendimento aos encarregados de educação, quer no horário de DT alunos.

2.2. 1ª Etapa - Prognósticos

Como já foi referido anteriormente, à semelhança das outras áreas, também nesta foi utilizado o planeamento por etapas. Na primeira etapa (13 de setembro a 14 de novembro), os principais objetivos foram: conhecer os professores do conselho de turma, identificar quais as possibilidades de intervenção na turma e identificar possibilidades de intervenção interdisciplinar, de forma a poder integrá-las no projeto TOP e na saída de campo.

A minha primeira preocupação foi procurar a diretora de turma, sobretudo para iniciar aqui o trabalho de DT. Uma vez que a Diretora de Turma transitou do ano passado, a passagem de informação inicial foi mais simples, pois já conhecia os aspetos principais da turma.

Uma das principais tarefas que me ajudou a conhecer melhor a turma, nesta fase inicial, foi a organização das fichas individuais de cada aluno, pois para além de aprofundar o conhecimento sobre os alunos permitiu-me também consultar as notas das outras disciplinas, com especial atenção para a EF.

Nesta primeira reunião que realizei com a diretora de turma, também abordei a necessidade de realizar um projeto interdisciplinar nesta área.

2.2.1. Balanço

Relativamente a esta primeira fase da direção de turma, a DT mostrou-se muito cooperante e integrou-me da melhor maneira; nessas primeiras semanas, mostrou-me como funcionava o programa e360, que serve para a justificação de faltas.

Foi também realizada a definição dos grupos de trabalho dos projetos de cidadania, sendo os alunos divididos por três grupos, que desenvolveram os seguintes temas: voluntariado, importância da atividade física para a saúde mental e direitos humanos.

No dia 14 de novembro, foi realizada uma reunião de conselho de turma (CT), na qual estiveram presentes os professores das várias disciplinas. Nesta reunião, foram abordados vários temas, mas aquilo que mereceu maior preocupação foi o caso de dois alunos em particular, que se encontravam mais isolados da restante turma. Foi também abordado o comportamento da turma, geralmente considerado bom, e, por último, o aproveitamento da turma, que foi considerado satisfatório. Ainda assim, 5 alunos apresentaram alguns parâmetros negativos às diferentes disciplinas, ficando estipulado que, nestes casos, a medida a ser tomada passaria por chamar os encarregados de educação dos respetivos alunos à escola, para que o diretor de turma tente perceber se existe algum motivo para o fraco aproveitamento e também para sensibilizar os pais para a importância de estes começarem a realizar um trabalho autónomo em casa.

2.3. 2ª Etapa - Prioridades

A 2ª Etapa teve início no dia 15 de novembro e terá o seu término no dia 30 de janeiro. Os principais objetivos desta etapa foram: acompanhamento dos alunos com mau

aproveitamento, integração dos alunos isolados e início de desenvolvimento do projeto Importância da atividade física para a saúde mental.

No desenvolvimento do trabalho (no âmbito do projeto de cidadania e desenvolvimento), foram dadas algumas recomendações gerais acerca da linha de orientação que os alunos deveriam seguir, sendo que esse trabalho teria de ser apresentado ao professor até dia 31 de janeiro. Neste trabalho, os alunos começaram por uma breve introdução à saúde mental, explicando o respetivo conceito. Seguidamente, procurou-se apurar as consequências da saúde mental e a forma como esta se manifesta nas pessoas. Após abordarem as questões da saúde mental, centraram-se na explicação do conceito de atividade física (quais as suas vantagens para a saúde), concluindo com as recomendações da OMS acerca dos benefícios da atividade física para a saúde.

Relativamente às reuniões com os encarregados de educação dos alunos com mau aproveitamento, primeiramente, foi essencial tentar perceber junto dos encarregados com que tipo de trabalho autónomo o aluno é (ou não) contemplado, fora da escola; consoante isso, houve que definir estratégias conducentes a uma maior motivação para o estudo, assim como alertar para a importância de estes comparecerem à hora de apoio ao estudo (que está inserida no horário).

Já na reunião com os encarregados de educação dos alunos mais isolados, optou-se pela mesma estratégia: tentar perceber as razões e, depois disso, definir estratégias para esses casos. No caso destes alunos, foram atribuídos papéis centrais no âmbito do desenvolvimento dos projetos de cidadania e desenvolvimento, uma vez que irão ser utilizadas as aprendizagens cooperativas para se socializarem com os restantes os alunos.

2.3.1. Balanço

Relativamente a esta etapa, houve a entrada de dois alunos na turma. Um dos alunos entrou no dia 9 de janeiro de 2023, pelo que ficou definido pela direção que não deveriam ser lançadas notas, já que os professores não tinham tido a oportunidade de recolher elementos suficientes para tal atribuição. A outra aluna entrou na turma no dia 28 de novembro de 2022, tendo, no dia 13 de dezembro, ocorrido uma reunião com a equipa multidisciplinar, juntamente com a encarregada de educação e a psicóloga da escola, em virtude do pedido de transferência da aluna para outra turma; no entanto, este pedido foi recusado, por se tratar de uma turma reduzida (17 alunos), razão pela qual os professores poderem realizar as suas acomodações mais

facilmente perante os alunos. Para além disto, a EMAI considera que a adoção desta medida promoveu a resiliência e a autoconfiança da aluna.

No que diz respeito aos alunos com mau aproveitamento, o encarregado de educação do aluno número 4 não compareceu à convocação para a reunião com a DT. Porém, com as medidas implementadas, o aluno obteve progressos nas disciplinas de Matemática A e Biologia e Geologia A. No entanto, nas disciplinas de Português, Filosofia e Física e Química A, as medidas implementadas não surtiram efeito.

A encarregada de educação no número 14 compareceu à reunião e refere que o aluno é muito pouco autónomo no estudo fora da escola. Dessa forma, foi proposto o mesmo, por mim e pela DT: ter um acompanhamento através de um explicador, fora do horário escolar, para que o aluno assuma um compromisso. Essa sugestão surtiu efeito, uma vez que o aluno melhorou a sua nota na disciplina Biologia e Geologia A.

2.4. 3ª Etapa - Progresso

A 3ª etapa, denominada de Progressos, teve início no dia 7 de fevereiro e término no dia 29 de março. Os principais objetivos para esta etapa foram: a realização da saída de campo, o acompanhamento do processo de integração dos alunos nº 17 e 18, a realização do projeto de direção de turma e a melhoria do aproveitamento dos alunos nº 4 e 14.

Nesta etapa, com a realização da saída de campo, cuidou-se de gerir a respetiva preparação. Primeiro, o contacto com os restantes professores para as tarefas de interdisciplinaridade que viriam a ser realizadas, bem como a preparação dos pontos para o percurso de orientação. Para além disso, aproveitámos para definir as estratégias para o ensino da dança e para pensar a implementação da atividade experiencial relacionada com o bullying e a saúde mental.

Relativamente ao reforço do aproveitamento dos alunos, surgiu a necessidade de contactar os encarregados de educação, chamando-os à escola para tentar perceber que estratégias poderiam ser implementadas fora do horário escolar para melhorar o seu aproveitamento. Para além disso, ficou definido (junto dos professores do conselho de turma) que estes alunos deveriam marcar presença obrigatória nos RA (Reforços de aprendizagem) relativos às disciplinas a que iriam ter exames (nas disciplinas em que não existe RA, os alunos teriam de realizar atividades extra solicitadas pelos professores das disciplinas).

Na etapa do projeto de direção de turma, os vários grupos já tinham entregado o trabalho e encontravam-se na fase de preparar a apresentação para a restante turma. O grupo de trabalho

realizou os flyers (Ver apêndice XIII), que foram entregues aos encarregados de educação, de forma a estes serem sensibilizados para a prática da AF.

Por último e relativamente à integração dos alunos novos, tentei estabelecer vias de comunicação com os mesmos, para articular e fomentar a relação professor-aluno. Além disso, alertei a delegada e subdelegada, de forma a estas poderem integrar, da melhor maneira, os alunos novos, dando sugestões (como, por exemplo, não os deixarem de parte no intervalo).

2.4.1. Balanço

Em relação a esta etapa na direção de turma, os objetivos definidos foram atingidos: os alunos conseguiram integrar-se na turma, tendo mais comunicação com os restantes colegas. Na minha perspetiva, a saída de campo contribui bastante para este processo de integração, pois com a utilização da aprendizagem cooperativa no ensino da dança os alunos tiveram de comunicar mais uns com os outros.

Os alunos número 4 e 14 melhoraram nas questões relativas ao seu nível de aproveitamento, a sua presença obrigatória no RA e as atividades extra nas disciplinas a que não tinham exames (todas estas intervenções surtiram efeito). Os alunos também se revelaram cumpridores das suas tarefas, executando sempre as tarefas definidas com os professores.

Em relação ao projeto de direção de turma, as tarefas definidas foram cumpridas: as alunas tiveram de entregar o trabalho escrito num primeiro momento, em que lhes forneci feedback do mesmo, de forma a poderem melhorar o trabalho, para poderem ir de encontro aos objetivos definidos. Esses objetivos foram atingidos; num segundo momento, as alunas entregaram então o trabalho escrito final, passando agora para a realização dos flyers a entregar aos encarregados de educação. Como a escola só disponibilizou 30 cópias a cores para levantarmos, defini que os flyers realizados seriam colocados no site da escola, assim, os encarregados de educação dos alunos também poderiam aceder ao site e ler quais os benefícios da atividade física para a saúde mental.

Por último, a saída de campo correu de forma bastante satisfatória, tendo todos os objetivos sido alcançados: as tarefas propostas aconteceram com a regularidade normal, não sendo preciso recorrer ao plano b, caso algum ponto falhasse; para além disto, a estratégia de utilizar a aprendizagem cooperativa para o ensino da dança resultou, uma vez que os alunos conseguiram transmitir os passos da sua dança aos alunos da outra turma e esses mesmo alunos conseguiram aprender a outra dança (no caso do 11º B, conseguiram aprender a rumba quadrada, e, no caso do 11º C, conseguiram aprender o merengue).

2.5. Saída de Campo

Uma das tarefas de estágio foi a realização de uma saída de campo de carácter interdisciplinar. No regulamento interno nº 223 da AEMT, uma visita de estudo é definida como uma atividade decorrente do projeto educativo da escola e enquadrada no plano anual de atividades, devendo ser uma atividade cujo principal objetivo é o de desenvolver conteúdos de todas as áreas curriculares disciplinares e não disciplinares, devendo revestir-se de um carácter interdisciplinar, equilibrando as necessidades dos alunos e os recursos disponíveis. Para Oliveira (2013), as visitas de estudo ajudam a consolidar os conhecimentos, pois representam a aplicação dos conteúdos desenvolvidos na sala de aula, de forma a aproveitar as potencialidades do meio ambiente, ainda que as visitas de estudo funcionem como um fator motivacional para os alunos, pois estes saem da escola com um empenho redobrado nas tarefas propostas (Rebelo, 2014).

Quadro 11- Planeamento Geral Saída de Campo

Planificação 1ª Etapa			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Averiguar possibilidades	Definição de objetivos	Preparação dos recursos materiais	Preparação dos recursos
Conhecer a escola e a turma	Definição do local e data da saída	Definição das dinâmicas interdisciplinares com as professoras do CT	Realização da Saída de Campo
Visita ao possível local a realizar a saída	Definir o programa de atividades		Avaliação
		Revisão de alguns conteúdos essenciais	Balanço
		Visita de novo ao local definido	

Sendo a saída de campo uma das principais tarefas que o estagiário tinha de realizar durante o ano letivo, optei também por um planeamento de etapas, de forma a poder ser mais fácil definir prioridades e antecipar alguns dos problemas que poderiam ocorrer pelo caminho. O planeamento realizado está presente na figura XI (referida acima).

2.5.1. 1ª Etapa

O planeamento da saída de campo teve por base o processo de escolha do local: teria de ser realizado em cenário natural, para que os alunos se pudessem afastar da escola, podendo assim realizarem atividades de exploração da natureza (AEN) e consciencializarem-se da preservação do meio ambiente (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). A definição da exequibilidade teve por base as reuniões entre o núcleo de estágio e o professor orientador de escola. Para a realização da saída de campo, foram considerados os seguintes aspetos: a colaboração do professor orientador de escola; um local que garantisse que os alunos pudessem realizar as atividades de exploração da natureza, nomeadamente, os conteúdos abordados nas

aulas de Educação Física; a colaboração dos professores do conselho de turma, de forma a poder ser realizada a interdisciplinaridade e a relação dos projetos TOP.

2.5.2. 2ª Etapa

Após conhecer as possibilidades de intervenção, o núcleo de estágio avançou para a definição de objetivos, a definição do local e a definição de atividades. No que diz respeito à definição de objetivos, tratando-se de uma atividade realizada pelo núcleo de estágio, a saída de campo teve objetivos comuns e objetivos específicos. Assim, ficaram definidos como objetivos comuns: a promoção de uma atividade de recolha de resíduos sólidos (lixo), como forma de contribuir para a prevenção do ambiente; o contributo para a valorização da disciplina de Educação Física e a sua relação com a Educação Ambiental; a promoção da interdisciplinaridade e a melhoria do inter-relacionamento dos alunos (e dos alunos com os professores). Relativamente aos objetivos específicos, estão relacionados mais especificamente com os projetos TOP de cada estagiário. Assim, em relação à turma do 11º B, ficou definida a promoção da autoconsciência dos alunos (para os efeitos colaterais da dinâmica do *bullying*) e, em relação aos objetivos específicos do 11º C, ficou definido que estes seriam a promoção da aprendizagem cooperativa através da dança e a promoção da autoconsciência dos efeitos colaterais da dinâmica da saúde mental, através de uma sessão de *mindfulness*, uma vez que ajuda a combater a ansiedade e o stress (Li & Golsmith, 2012). Sendo assim, ainda mais importante se torna dar ferramentas de controlo emocional aos jovens. Num estudo realizado por Weare (2014), refere que a depressão é considerada o maior problema entre os jovens de 12 a 15 anos, na Austrália. A OMS (Organização Mundial da Saúde) aponta para que, em 2030, as doenças mentais sejam aquelas que mais impacto negativo irão causar no mundo.

Relativamente ao sítio selecionado para a saída de campo, a opção foi a serra de Montejunto, uma vez que se trata de um local onde todos os objetivos podiam ser alcançados. Para além disso, a visita ao local escolhido facilitou na organização das atividades, bem como nas medidas de segurança a implementar.

No que toca à data escolhida, houve dois critérios levados em conta: uma data em que as condições climatéricas fossem positivas para a prática da atividade física e o calendário escolar, pois, segundo o regulamento da AEMT, não poderiam ser realizadas visitas de estudo no 3º período de aulas. Para além deste fator, ainda foi levado em conta o aspeto da escolha de uma data em que houvesse poucas avaliações aos alunos. Nesse caso, o núcleo de estágio definiu que a saída de campo irá ser realizada no dia 30 de março de 2023, última semana de aulas

antes da interrupção letiva, com a saída da Escola Secundária Madeira Torres prevista para as 8h30, com chegada às 17h30.

Após definidos os objetivos, passámos então para as atividades (ver apêndice XIII). Ao todo, os alunos realizaram quatro diferentes atividades: a atividade número 1 consistiu na realização de um percurso de orientação em linha, importando referir que o percurso já está definido e que os mapas nos foram facultados pela professora Maria Amador (docente na AEMT) um dos objetivos a que esta saída de campo se propôs foi o da promoção da interdisciplinaridade.

Então, entramos em contacto com as diferentes docentes e, sendo os 8 pontos relacionados com a biodiversidade, pedimos aos professores de CT para realizarem uma atividade relacionada com o cartaz. As professores de Física e Química A realizaram então duas atividades relacionadas com a química verde, a professora de biologia realizou duas atividades relacionadas com as espécies de plantas, a professora de inglês relacionou o cartaz com o vocabulário do meio ambiente (que os alunos estavam a abordar) e, por último, a professora de matemática A, embora não abordando conteúdos relacionados com o meio ambiente, elaborou duas tarefas que obrigavam os alunos a aplicar os conteúdos abordados nas aulas. Esta atividade teve uma duração de 30 a 45 minutos, sendo que o vencedor foi o grupo que acertou mais respostas nas tarefas propostas, em caso de empate, ganhava o grupo que realizasse o percurso no menor tempo possível.

De forma a relacionar os conteúdos com os projetos TOP, os alunos realizaram uma atividade de *mindfulness*, sentando-se no anfiteatro e fechando os olhos, sendo o silêncio fundamental para o sucesso da atividade. Os alunos deveriam focar-se nos movimentos de respiração e procurar não pensar em mais nada; depois, deveriam abrir os olhos, olhar para o céu e ouvir o som do vento. Ao sinal do professor, os alunos realizavam, posições de ioga. Esta atividade teve uma duração de 15 a 20 minutos e teve como principal objetivo os alunos aplicarem estratégias de gestão emocional através da respiração.

A terceira atividade foi uma palestra sobre a preservação do meio ambiente, na serra de Montejunto, que foi realizada pelas pessoas ligadas ao centro ambiental, esta atividade teve uma duração prevista de 30 a 45 minutos.

Por último, foi realizada a atividade da dança, sendo utilizada a aprendizagem cooperativa, com os alunos do 11º B a serem responsáveis por ensinar o merengue aos alunos do 11º C, sendo que os alunos do 11º C irão ensinar a rumba quadrada aos alunos do 11º B. Os

alunos foram divididos em pequenos grupos de trabalho, tendo aprendido a dança e tendo depois passado para uma coreografia de grupo, realizada por todos os alunos.

2.5.3. 3ª Etapa

Esta etapa revelou-se muito importante, no que diz respeito à operacionalização da saída de campo, pois consistiu na mobilização de todos os recursos necessários para que a saída de campo se realizasse. Então, começámos por contactar a agência de transportes, de forma a podermos definir os custos dos autocarros para os alunos. Após termos a resposta da agência de transportes, procedemos então para o preço que os alunos teriam de pagar. Após este procedimento, as professoras do CT enviaram-nos as tarefas propostas e tivemos de realizar a impressão e plastificação das mesmas. O mesmo processo se verificou relativamente aos mapas para o percurso de orientação, sendo que a professora Maria Amador realizou algumas modificações e o núcleo de estágio realizou a impressão e a plastificação das mesmas.

Na atividade de orientação do núcleo de estágio, foi realizada outra ida à Serra de Montejunto e ficou decidido que seria preciso fita sinalizadora, para que os alunos não se perdessem; para além disso, foi preciso um cronómetro para o tempo ser controlado. De forma a introduzir um cariz competitivo, realizou-se uma parceria com um ginásio, no sentido de serem obtidos prémios para os três primeiros lugares.

Para as restantes atividades, ficou definido que seria necessário os alunos trazerem uma manta para a realização do *mindfulness* e que seriam precisas colunas de som para a realização da dança (disponibilizadas pelos estagiários, além das duas existentes na escola).

Nesta etapa, foram definidos os grupos de trabalho tanto para a orientação, como para a dança (Ver apêndice XIV). O critério utilizado foi o da heterogeneidade dos grupos, tal como nas aulas de Educação Física, em que os alunos mais aptos para as danças cooperavam com alunos menos aptos, explicando aos alunos da outra turma a leção da dança. Já relativamente ao percurso de orientação e tratando-se aqui de relacionar as diferentes matérias os grupos, foram realizados com base no aproveitamento dos alunos.

Por último, nesta etapa, foram ainda definidos os horários das atividades, bem como o papel de cada professor nas diferentes atividades (ver apêndices XV e XVI). Na parte da manhã, ficou definido que iriam ser realizadas as atividades de orientação e do *mindfulness*. Enquanto um grupo realizava a orientação, o outro ficava a realizar o *mindfulness* e, depois, trocavam. Na parte da tarde, a seguir ao almoço, os alunos realizavam a palestra e a saída de campo foi finalizada com a atividade da dança. Para a definição de tarefas, a atividade que exigia uma

maior complexidade era a atividade da orientação, ficando um professor responsável no início, a dar a partida (os alunos saíam com intervalos de 2 minutos), um professor a controlar os alunos, a meio do percurso que foi o professor Rui (orientador de escola), na chegada, a tarefa era registar o tempo e a receber os cartões de controlo. Enquanto isso, a professora Beatriz estava responsável pela estação do *mindfulness* e os alunos intercalavam entre si as atividades de orientação e *mindfulness*. Todos os professores estavam presentes na palestra e, por último, na dança, o professor Rui esteve responsável por supervisionar o grupo 3, o professor João supervisionou o grupo 1 e 4 e a professora Beatriz supervisionou o grupo 2 e 4.

2.5.4. Balanço da Saída de Campo

A SC foi uma das tarefas que me foi mais grato realizar, pois, enquanto estagiário, foi a tarefa que mais trabalho deu na preparação, devido aos recursos que tivemos de encontrar para a realização da mesma, dos quais destaco a mobilização dos professores de CT, a professora Maria Amador e os responsáveis pelo transporte.

Relativamente ao percurso de orientação, apesar de a preparação do mesmo ter correspondido às expectativas, este processo foi facilitado, pois foi montado antes de os alunos chegarem. No entanto, a dinâmica envolvida requer aqui alguns pontos de reflexão, a começar pelas atividades que os alunos encontravam em cada ponto. Algumas dessas tarefas eram algo demoradas, o que acabou por originar tempo de espera em alguns dos pontos e, a partir daí, podemos retirar o outro ponto de reflexão, para futura aplicação: o tempo durante o qual os diferentes grupos partiam entre si deveria ter sido superior.

A sessão de *mindfulness* superou as expectativas, sendo os alunos conseguiram atingir os objetivos que estavam inicialmente definidos. A reflexão que foi feita com os alunos no final (com estes a ter de partilhar o que retiraram da experiência) ajudou-nos a perceber se os alunos captaram o objetivo da experiência ou não. A palestra a que os alunos assistiram, no centro de interpretação ambiental, também correspondeu às expectativas, pois permitiu-lhes um conhecimento mais profundo sobre a serra e também sobre quais as espécies de plantas que podiam observar, ao longo percurso que realizaram.

No que diz respeito ao ensino da dança através da aprendizagem cooperativa, no meu ponto de vista, foi o ponto alto desta saída de campo, pois os alunos cumpriram os objetivos definidos. Para estes serem atingidos, foi relevante o processo de ensino aprendizagem a que os alunos foram submetidos ao longo das aulas de EF: dividir os alunos em pequenos grupos de trabalho, para que estes pudessem aprender e consolidar as aprendizagens. Os grupos

formados terem sido heterogéneos também facilitou o processo de aprendizagem, pois os alunos mais aptos puderam cooperar e ensinar os menos aptos a alcançarem os objetivos propostos.

Numa projeção futura, os pontos que poderiam ser melhorados nesta saída de campo seriam: a questão do percurso de orientação, aumentando o ritmo a que cada grupo saía, ou reduzindo as perguntas em cada tarefa, de forma a não haver tempos de espera nos pontos, para a resolução da tarefa. No futuro, a SC poderia ficar ainda mais completa com a visita à fábrica do gelo, relacionando essa visita com os conteúdos aprendidos em Física e Química A.

2.6. 4ª Etapa - Produto

A 4ª etapa teve início no dia 17 de abril e o seu término no dia 7 de junho. Os principais objetivos desta etapa foram: a realização da sessão de *mindfulness*, a apresentação do trabalho de grupo ao restante da turma, a realização da palestra com a psicóloga sobre a temática da importância da atividade física para a saúde mental, a continuação do acompanhamento aos alunos nº 4 e 14 e a reunião final de CT.

As principais preocupações que existiram nesta etapa passaram por reunir com o grupo que estava a desenvolver o tema do projeto de cidadania, de forma a poder dar feedback aos alunos acerca dos aspetos principais a reforçar na apresentação. Ficou definido que o grupo iria realizar um questionário à restante turma, de forma a conseguir perceber se a turma conseguiu (ou não) consolidar os conteúdos apresentados. Os alunos recorreram a plataforma *kahoot* para aplicar o questionário.

Em relação à sessão de *mindfulness* e à palestra, os principais pontos a preparar foram o contacto com a psicóloga, que se disponibilizaram para vir à escola. Assim, a sessão de *mindfulness* ficou marcada para dia 21 de abril e a palestra foi marcada para dia 15 de maio. Para além disto, foi preciso articular com a psicóloga qual o material necessário para as suas apresentações. Para a sessão de *mindfulness*, foi preciso reservar uma sala numa zona mais sossegada da escola (este pedido foi feito na secretaria). Para além disso, foi solicitada uma manta e um colchão aos alunos. Para a palestra, houve uma articulação com a psicóloga e o grupo de trabalho, de forma a ser possível incidir nos aspetos tidos em comum com o grupo de trabalho.

Por último, em relação ao acompanhamento dos alunos nº 4 e 14, os encarregados de educação foram chamados à escola, de forma a podermos enaltecer o progresso no aproveitamento dos mesmos. Além disso, foram mantidas as medidas aplicadas com sucesso na etapa anterior, mas com objetivos mais estimulantes para os dois alunos atingirem.

2.6.1. Balanço

O balanço desta etapa foi positivo, as alunas realizaram a apresentação à restante turma, sendo que a turma conseguiu reter alguma da informação que as alunas passaram. A estratégia da aprendizagem cooperativa revelou-se eficaz, uma vez que as alunas se mostraram mais motivadas para pesquisarem sobre o assunto e que, na apresentação, a turma também revelou um elevado grau de atenção, tendo revelado sucesso na resposta ao *kahoot*. Ainda dentro do projeto de cidadania, a sessão de *mindfulness* também correu de forma muito positiva, tendo os alunos percebido quais as vantagens de realizar uma sessão de meditação e até que ponto ajuda a aliviar o *stress*. Por último, em relação à palestra, esta serviu essencialmente para abrir o horizonte dos alunos sobre o problema da saúde mental na adolescência, tendo a psicóloga acabado por expor alguns exemplos que teve de resolver, perante a enorme surpresa da turma, tendo os alunos posteriormente questionado sobre estratégias para tratar da saúde mental.

Em relação ao aproveitamento dos alunos, os encarregados de educação deslocaram-se à escola no dia 2 de maio, sendo-lhes reportada a evolução dos seus filhos. Temos de realçar que, no caso do aluno nº 4, apesar de o encarregado de educação ficar satisfeito com o progresso do seu educando, este referiu que o aluno estaria a pensar mudar de curso no ano letivo seguinte, indo para o curso profissional de Informática, existente na escola. Após esta decisão e enquanto coadjuvante de DT, tive de perceber quais os documentos que o aluno precisa de tratar para se inscrever em outro curso. Assim, desloquei-me à secretaria, onde me foi dito que o aluno teria de candidatar-se como um aluno normal e que existem critérios de prioridade para os alunos serem selecionados, essa prioridade recai sobre os alunos que terminam o ensino básico e, só depois na lista de prioridades, surgem os alunos que já estão no secundário. Para além disso, os alunos tiveram de realizar uma entrevista. Após recolher tais informações, o encarregado de educação foi novamente convocado para uma reunião. Mal se encontrou na posse dessa informação, o encarregado de educação manteve a sua opinião. No entanto, foi aconselhado por mim e pela diretora de turma a realizar os exames nacionais.

2.7- Projeto TOP

Tema

A importância da atividade física para a saúde mental: metodologia de trabalho cooperativo com os alunos

Pergunta de Partida

Será a aprendizagem cooperativa um bom método de ensino para os alunos aprenderem a matéria?

Objetivo

Os alunos adquirirem conhecimentos sobre o tema da importância da atividade física para a saúde mental;

Desenvolvimento das aprendizagens cooperativas como modelo de trabalho.

Revisão da bibliografia

Com o passar dos anos, o número de casos com doenças mentais tem vindo a aumentar e está cientificamente provado que o exercício físico produz efeitos terapêuticos, devendo ser esta uma das principais áreas de prevenção e tratamento destas doenças (Teixeira, Vasconcelos-Raposo, Fernandes & Brustad, 2013).

Para a Organização Mundial da Saúde, ser-se fisicamente ativo ajuda a combater o *stress*, a diminuir o risco de depressão e de demência, e ajuda ainda a melhorar a autoestima e autoconfiança. Para além disso, a prática de exercício físico regular reduz a probabilidade de mortalidade prematura e melhora a qualidade de vida, reduzindo os sintomas de stress e ansiedade (Zechner & Gill, 2016).

Para Menezes & Nascimento (2000), a depressão é considerada um grave transtorno de humor, com prevalência em jovens e idosos. Porém, pode ocorrer em todas as idades. Este é ainda considerado um transtorno psicológico e social, ativado por experiências sociais e por acontecimentos de vida marcantes, que levam a uma readaptação do sujeito, ao interagir com as suas competências globais e com os seus processos de desenvolvimento e maturação.

No que diz respeito ao stress, segundo Martins et al. (2009), este pode ser definido com um processo de mudança fisiológica, que conduz o indivíduo a identificar uma situação como uma ameaça, para a qual convoca mais do que uma resposta fisiológica. O stress reduz a saúde mental e física, induzindo assim a uma menor qualidade de vida e, em alguns casos, podendo levar mesmo até à morte.

O exercício físico pode ser um ótimo método para combater o stress, como por exemplo, a prática de relaxamento ou o ioga. Esta provoca uma redução do stress, que aumenta o equilíbrio emocional e produz um incremento do nível cognitivo (Baptista & Dantas, 2002).

A ansiedade também é uma das doenças cuja prevalência tem vindo a aumentar, ao longo dos últimos anos, e também pode ser combatida com a prática de exercício físico (Teixeira et al, 2013). Esta pode ser definida como um sentimento de medo, ser marcada por

pensamentos de perigo e comportamentos de fuga, ou ser caracterizado por uma antecipação de uma ameaça perante algo desconhecido ou estranho (American Psychiatric Association, 2014).

De forma a combater a ansiedade, os exercícios aeróbios revelam-se eficazes, sendo que deverão ter um nível semelhante aos do relaxamento e da meditação (Petruzzello et al., 1991). No entanto, é necessário ter atenção na realização dos mesmos, pois exercícios aeróbios com uma intensidade mais elevada em indivíduos que sofram de ansiedade pode levar a uma angústia psicológica e, conseqüentemente, à desistência dos mesmos (Hofmann, Asmundson & Beck, 2013).

A aprendizagem cooperativa é uma estratégia de ensino, em que os alunos trabalham em pequenos grupos e apresentam distintos níveis de aprendizagem e de aptidão, sendo que cada elemento desse grupo tem uma função e todos os alunos são responsáveis por aprender o que está a ser ensinado (Balkcom, 1992).

Este método de ensino é um pouco diferente do ensino tradicional, com Lopes e Silva (2009) a referirem que os alunos com o ensino tradicional vivenciam pouco ou nenhum tempo no trabalho de cooperação ou de partilha de responsabilidades (e que isso não permite a construção de relações positivas entre os elementos do grupo). Assim, a aprendizagem estabelece um paradoxo relativamente ao ensino tradicional, pois permite que os alunos passem a ser as figuras centrais no processo de aprendizagem, no decurso do qual para além dos conteúdos do programa, adquirem também conhecimentos e competências sociais que não são desenvolvidas nas aulas de ensino tradicional.

Sprinthall & Sprinthall (1993) afirmam que a aprendizagem cooperativa é uma forma eficaz de realizar a diferenciação de ensino na sala de aula, pois os objetivos específicos do grupo só serão atingidos quando os alunos do grupo cooperarem e atingirem todos os elementos individuais.

Johnson, Johnson & Holubec (1992), afirmam que, para realizar um trabalho cooperativo eficaz, deve ter-se em conta cinco fatores: interdependência positiva, responsabilidade individual e de grupo, interação estimuladora (preferencialmente face a face), competências sociais e processo de avaliação de grupo.

A interdependência positiva apenas é realizada se os alunos tiverem noção de que o seu sucesso é também o sucesso de todos os elementos do grupo, bem como o fracasso (Fontes & Freixo, 2004). Para Abrami & Bures (1996), a responsabilidade individual e de grupo corresponde à responsabilidade de cada um dos elementos do grupo pela aprendizagem

individual e pela cooperação tida com o grupo, de forma a conseguirem atingir os seus objetivos.

Já a interação face a face está relacionada com a interdependência positiva, pois tem que ver com as relações surgidas da interdependência positiva e está na origem de possibilidades que permitem a realização do trabalho em conjunto dos alunos (Lopes & Silva 2009). Relativamente às competências sociais, devemos acautelar-nos para que o trabalho colaborativo entre os alunos não saia prejudicado. Para Fontes e Freixo (2004), é extremamente importante que todos os alunos se conheçam e confiem uns nos outros. É também importante que exista um diálogo aberto entre todos os alunos, de forma que os conflitos possam ser resolvidos de forma positiva e construtiva.

Por último, a avaliação deve ser feita periodicamente, para que os alunos consigam refletir sobre o seu trabalho, perceber quais os objetivos que foram atingidos e os que falta serem atingidos (Freitas e Freitas, 2003, p. 34).

De forma a perceber melhor a forma como se irá desenrolar o trabalho de grupo importa saber realizar uma revisão da literatura que incida nas estruturas cooperativas existentes (é aqui que nos centramos então no trabalho realizado por Kagan). Este autor apresenta seis estruturas cooperativas: timed-pair-chair, think-pair-chair, team-pair-solo, cooperative teaching, paraphrase passaporte e jigsaw.

Em relação ao timed-pair-chair, trata-se de uma estrutura cooperativa em que existe uma responsabilidade igual para cada elemento do par, garantindo a interdependência social e a responsabilidade individual. Esta relação é caracterizada por um elemento do par expor os seus pontos de vista sobre o tema selecionado, enquanto o outro elemento apenas escuta e vice-versa. As dimensões da interdependência social e da responsabilidade individual poderão ser elevadas, sempre que depois do tempo partilhado entre o par um dos elementos tenha a responsabilidade de partilhar a informação a outros grupos de trabalho. A interdependência positiva é enfatizada através da escuta ativa entre o par e a responsabilidade social é fomentada através da partilha de informação com um novo grupo (sobre o que ficou retido neste primeiro momento).

Já o think-pair-share é uma estrutura cooperativa cujo principal objetivo é a permanente passagem de informação entre alunos e grupos de trabalho, pois, segundo esta estrutura a troca de informação entre grupos é bastante importante para a forma como o saber possa ser construído. Esta estrutura é dividida em três momentos: o primeiro momento (“think”) é caracterizado por o aluno refletir/pensar sozinho sobre uma questão colocada pelo professor; no segundo momento (“pair”), os alunos juntam-se em pares, discutindo o tema que o professor

propôs, tentando encontrar pontos semelhantes e divergentes entre os dois (seguidamente, deverão sintetizar a informação que debateram). Por último, no terceiro momento (“share”), os alunos vão juntar-se em grupos de quatro, sendo que o par pode integrar grupos diferentes, para discutirem a informação recolhida com os restantes grupos.

Já o team-solo-pair é o oposto da estrutura cooperativa referida anteriormente, pois os alunos aprendem inicialmente a resolver um problema em grupo, posteriormente, em pares e, por último, fazem a reflexão sozinhos. Esta permite aos alunos resolverem um problema em grupo; no final, é suposto que os alunos consigam fazer sozinhos aquilo que não conseguiriam fazer ou resolver em grupo.

O cooperative teaching é uma estrutura cooperativa bastante simples, em que os alunos trabalham por pares. Cada aluno estuda metade do material fornecido pelo professor e - quando estes consideram que a aprendizagem está consolidada - cada um dos alunos ensina ao seu colega o que aprendeu.

O paraphrase passport tem como principal objetivo que os alunos prestem atenção às ideias dos seus colegas, desafiando os alunos a explicarem por palavras suas o que os colegas disseram antes.

Por último, o jigsaw começa a ser realizado com todos os grupos a terem o mesmo tema de trabalho. Posteriormente, cada elemento do grupo terá de desenvolver um subtema e, durante esse processo, irá sintetizar informação e explicar o subtema aos elementos do grupo. Por último, o grupo deverá realizar um balanço da informação num quadro geral.

Após este balanço de informação ser realizado, os grupos irão ser reorganizados segundo o princípio da interdependência positiva (referido anteriormente). Após se tornarem especialistas num subtema, integrarão um grupo de trabalho apenas constituído por alunos com o mesmo subtema, com o principal objetivo de aprofundarem os conhecimentos. Nesta fase, deverão discutir também a forma como vão apresentar o tema aos seus pares. No último momento, os alunos regressam ao grupo principal já como especialistas e, nesta fase, todos ensinam os seus colegas da turma e aprendem o que os pares do grupo vão ensinar.

3. Desporto Escolar

Desporto Escolar

Na área de desporto escolar, o planeamento seguido foi o planeamento EROS avaliação inicial, prioridades, progresso e produto.

Quadro 12 - Planeamento Geral do Desporto Escolar

Etapas	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	Avaliação inicial; Caracterização do grupo de desporto escolar.	Definição de grupos de trabalho e matérias prioritárias.	Consolidação das prioridades, Avaliação inicial do projeto TOP; Avaliação intercalar do projeto TOP.	Consolidação das aprendizagens ao longo do ano; Avaliação final Projeto TOP.

Assim, na primeira etapa, foi realizada a avaliação inicial, como base das prioridades para a aprendizagem dos alunos na segunda etapa. A terceira etapa serviu para a progressão e consolidação das aprendizagens realizadas até ao momento e, por último, a quarta etapa (produto), serviu para consolidar aprendizagens, bem como para aferir os resultados das suas aptidões e competências.

3.1. Oferta do DE na AEMT

A oferta do ano letivo 2022/2023 (na AEMT) englobou as modalidades de boccia, ciclismo, multiatividades ao ar livre, natação e natação adaptada, ténis de mesa e voleibol. No que diz respeito à oferta, na minha opinião, é diversificada, apresentando aos seus alunos um leque eclético de atividades de complemento curricular. Para além disso, outro dos aspetos positivos que a escola faculta é a possibilidade de no mesmo grupo-equipa os alunos terem à disposição vários escalões, o que permite ao aluno ir evoluindo e se ir especializando em determinada modalidade.

Após análise da oferta que a escola proporciona aos seus alunos, acabei por escolher acompanhar o grupo/equipa de multiatividades ao ar livre (MAAL), tendo acompanhado a professora titular Maria Amador. Esta escolha deveu-se ao facto de querer aprofundar o meu conhecimento sobre estas matérias, uma vez que, ao longo da minha vida académica tive poucas oportunidades de aprofundar as minhas competências nesta área.

As MAAL são uma modalidade que está inserida no programa de desporto escolar e que se caracteriza por várias atividades ao ar livre e exploração da natureza: BTT, escalada,

manobras com cordas, tiros de precisão e jogos com dinâmica de grupo, sendo a sua base um percurso de orientação.

Este grupo-equipa esteve inserido no nível II do desporto escolar, ou seja, participou regularmente em unidades de treino, bem como em competições interescolares. Este grupo é constituído por 12 alunos dos 10 aos 12 anos.

No que diz respeito aos recursos espaciais, este grupo-equipa rodou por três espaços: a Escola Madeira Torres (onde é realizada orientação, BTT e tiro com arco), a Escola Básica São Gonçalo (escalada e rapel) e a Associação Física e Desportiva de Torres Vedras (atividades aquáticas).

Ao nível dos recursos temporais, esta contemplava dois dias da semana, terça-feira e quarta-feira, sendo variáveis a hora das sessões de treino, bem como a carga horária da semana, em função do espaço em que é realizada a sessão de treino. Quando os treinos tinham lugar na Escola da Madeira Torres, o horário era das 17h às 18h30; na Escola São Gonçalo, das 17h30 às 19h e, na Associação Física e Desportiva de Torres, das 16h40 às 17h30. Ao analisarmos estes constrangimentos, é possível verificar que este grupo-equipa não cumpre as recomendações apontadas por Jacinto et al. (2001), quando aponta para uma carga de 150 minutos semanais em dias não consecutivos, sendo que o facto de estas recomendações não serem seguidas coloca logo em causa o princípio da continuidade e da progressão. Estes princípios ainda são colocados mais em causa, pois, como existe uma rotação de espaços não é possível trabalhar todas as modalidades na mesma sessão de treino.

3.2. Caracterização das Multiatividades ao ar livre (MAAL)

Como já atrás referido, as MAAL são uma modalidade inserida no programa de desporto escolar constituída pelas seguintes atividades ao ar livre: BTT, escalada, manobras com cordas, tiros de precisão e jogos com dinâmica de grupo, sendo a sua base um percurso de orientação.

O regulamento das MAAL define os seguintes objetivos específicos: deverão ser desenvolvidos a autoconfiança e o trabalho em equipa, deverá ser realizada uma promoção da prática de diversas atividades de aventura e a exploração na natureza numa única modalidade, devemos promover a aquisição das técnicas de base para a realização das atividades, desenvolver no grupo o gosto pela natureza e privilegiar a segurança, quando são realizadas as atividades.

Ao nível das competências a desenvolver na orientação, os alunos deveriam saber orientar o mapa sem usar a bússola, conhecer a diferente simbologia dos mapas, relocalizar-se

no terreno, saber orientar-se no terreno, utilizando a escala 1/5000 (infantis); no BTT, os alunos deverão obter conhecimentos técnicos sobre a utilização de bicicletas, conhecer as regras básicas de circulação rodoviária, conseguir andar em grupo e deslocar-se em terreno irregular, saber andar de bicicleta em terreno irregular e conseguir andar de bicicleta com diferentes níveis e com aptidões diferentes; na escalada e rapel, deveriam saber escalar em topo até V+, fazer rapel utilizando o descensor (oito), saber dar segurança no rapel, dar segurança na escalada com um descensor autoblocante (gri-gri), utilizar e equipar de forma correta o equipamento de segurança (capacete, arnês e mosquetões). Na canoagem, o aluno deveria saber evidenciar as competências do nado, ter noção de como os equipamentos deveriam ser utilizados e conseguir realizar progressão em águas calmas ou de fraca ondulação. No tiro com precisão, o aluno deveria manifestar conhecimentos ao nível do tiro com arco e do tiro com zarabatana; na manobra de cordas, os alunos deveriam saber realizar um conjunto de nós (oito, coelho, nove, machard e/ou pursik, fita e pescador duplo) e deveriam conhecer as técnicas necessárias para realizar a tirolesa e a ponte de corda paralelas.

Relativamente às competições, dividiram-se em duas categorias: categoria A, que era designada de experimentação, não tem ranking e os alunos desta categoria poderiam ser acompanhados por um professor; categoria B, que era denominada de competição e que dispunha de cinco escalões: Infantis A (sub 11), Infantis B (sub 13), Iniciados (sub 15), Juvenis (sub 18) e Juniores (sub 21).

As equipas deveriam ser mistas (com um máximo de 5 elementos) e era obrigatório que existissem dois elementos de cada género. A prova foi constituída por oito atividades: um percurso de orientação, em que os alunos deveriam demonstrar os respetivos conhecimentos; escalada ou rapel, em que os alunos deveriam realizar, pelo menos, uma das provas; nos tiros de precisão, também deveriam realizar pelo menos uma atividade (entre tiro com arco, zarabatana e/ou pistola a laser); deveria ser realizada pelo menos uma atividade na BTT; na manobra de cordas, os alunos deveriam realizar duas atividades (entre tirolesa, slide, ponte de cordas paralelas e corrimão) e deveriam demonstrar que conseguiam realizar um dos seguintes nós (oito, nove, machard, fita ou pescador duplo); deveriam ainda realizar, pelo menos um jogo de dinâmica de grupo e, pelo menos, uma atividade de educação ambiental. A classificação final era atribuída com a soma de todos os pontos.

3.3. 1ª Etapa - Prognósticos

Nesta primeira etapa, à semelhança da lecionação, tratou-se da realização da avaliação inicial nas diferentes matérias, bem como da preocupação de criar rotinas e de impor regras de funcionamento nas sessões de treino, tal como aponta Martins et al (2017). Assim, esta etapa começou no dia 11 de outubro e acabou no dia 26 de outubro

Quadro 13 - Planeamento Geral da 1ª Etapa DE

1ª Etapa- Prognosticos			
Calendarização	Inicio a 11 de Outubro até 26 de Outubro		
Unidades Didáticas	1ª		
Número de aulas	2	2	2
Espaço	Física	São Gonçalo	Madeira Torres
Objetivos específicos	Avaliação inicial de atividades aquáticas, escalada, BTT, Rapel, criação de rotinas, identificação dos alunos prioritários,		

À semelhança das aulas de lecionação, a organização da unidade de treino foi constituída por três momentos: uma parte inicial em que é realizado um aquecimento articular, com os alunos a prepararem as suas articulações, para não haver lesões na parte fundamental da aula; uma parte fundamental, com duas estações em que os alunos desenvolvem duas matérias diferentes, à exceção da piscina, onde trabalham as atividades aquáticas, e uma parte final, que consiste nos alongamentos, sendo também realizado um balanço da aula.

Em relação às situações de exercício que foram realizadas na avaliação inicial (ver o plano no apêndice XIV), a orientação foi realizada no interior da escola, com os alunos a realizarem uma estafeta em duplas e com um dos elementos a escolher um ponto, dirigindo-se até esse mesmo ponto, colocando a chave correta e entregando o mapa ao colega seguinte - e assim sucessivamente, até completarem os pontos definidos pelo professor.

No BTT, foram definidas zonas de início e de fim. Os alunos realizaram uma gincana de nível 1, que continha as seguintes aptidões: contornar em zig-zag os cones com 1,5 m de distância entre os mesmos e realizar o “oito”.

Na escalada, os alunos tinham três níveis (nível fácil, intermédio e difícil) e o objetivo desta situação de exercício era verificar quantos topos os alunos conseguiriam atingir. Cada aluno tinha cinco tentativas por cada via. No rapel, tinha de descer em segurança desde o topo

de uma parede e, antes de começar a descer, o aluno teria de saber colocar a corda no 8, bem como ligá-la posteriormente no mosquetão. Para os alunos que não conseguiam descer, foi utilizado o espaldar como forma de progressão, recorrendo-se igualmente aos procedimentos de segurança mencionados anteriormente.

Por fim, nas atividades aquáticas, os alunos tinham de fazer um percurso numa prancha de padel, onde tinham de se deslocar de um lado ao outro da piscina e, numa fase posterior, tentavam colocar-se de pé na prancha, mantendo o equilíbrio.

3.3.1. Balanço

No que diz respeito aos resultados obtidos nesta avaliação inicial, podemos diferenciar dois grupos em estados de aprendizagem diferentes: os alunos que se mantiveram desde o ano passado com um nível muito bom nas diferentes modalidades (o principal objetivo será continuar a desenvolver as aprendizagens de forma a preparar, da melhor forma, as suas competições) e os alunos que entraram este ano e que se encontram num patamar introdutório.

Mais especificamente, as prioridades de atuação incidirão nos alunos que chegaram este ano ao grupo-equipa. Assim, o aluno número 11 demonstrou grandes dificuldades em manter o equilíbrio em cima da bicicleta e em manter o guiador direito. Os alunos número 11 e 4 tiveram dificuldades em realizar o rapel, por evidenciarem medo de alturas e, como tal, ficaram pelo exercício do espaldar. Por último, os alunos 13 e 3 tiveram dificuldades em ler o mapa de orientação, não se conseguindo orientar nem encontrar os pontos definidos.

Relativamente aos alunos do ano passado, os alunos 1 e 3 são competentes em todas as modalidades e, portanto, o principal objetivo para estes será a introdução das aptidões de gincana de nível 2 no BTT e a consolidação dos topos de nível difícil de escalada.

A criação de rotinas foi fácil, visto que a maioria dos alunos transitou do ano passado, bem como a professora, estando as dinâmicas de aula já consolidadas. O facto de se tratar de um grupo pequeno fez com que os tempos de transição fossem bastante reduzidos e o tempo de prática elevado, para além de que o número reduzido de alunos também permite um feedback mais individualizado, tornando-se mais fácil atuar no momento e fechar ciclos de feedback.

3.4. 2ª Etapa - Prioridades

Nesta etapa das prioridades, o principal objetivo foi os alunos trabalharem nas suas respetivas prioridades (esta etapa teve início no dia 1 de novembro e acabou no dia 17 de janeiro). No grupo/equipa das MAAL, apesar de serem matérias de desportos individuais, foi mais fácil o planeamento ir ao encontro da diferenciação de ensino apresentada por Heacox

(2006). No entanto, foram realizados dois grupos de cariz heterogéneo, de forma a que os alunos mais aptos pudessem cooperar com os alunos menos aptos (Papaioannou et al., 2012).

Quadro 14 - Planeamento Geral da 2ª Etapa DE

2ª Etapa- Prioridades			
Calendarização	Início a 1 de novembro até 17 de janeiro		
Unidades Didáticas	2º		
Número de aulas	15		
Espaço	Física	São Gonçalo	Madeira Torres
Objetivos específicos	Escalada (5 aulas)-Desenvolvimento da técnica de escalada (pegas, formas de cair em segurança), Melhoria de tentativas nas escaladas de nível difícil (alunos 1 e 3) Atividades aquáticas (4 aulas)- Desenvolvimento do equilíbrio na prancha de surf a partir de várias posições (deitado, joelhos, de pé), introdução à canoagem, desenvolvimento da respiração e flutuação. BTT(3 aulas)- Aprender a entrar e sair da bicicleta, Aprender a usar os travões (alunos nr 4,6,7,8,11) Introdução às gincanas nível 1 (2,5, 9,10, 13,14), Introdução às gincanas nível 2 (alunos nr 1 e 3). Rapel (3 aulas)- Aprender a colocar o arnês e o capacete, Aprender a dar segurança ao colega.Manobras de corda- Saber fazer os nós de novo, oito, coelho e pursik e perceber quais as funções de cada um (Todos os alunos)		

Nesta etapa, as situações de exercício (ver o plano da etapa no apêndice XV) propostas foram as seguintes: na orientação, os alunos realizavam provas de estafetas dentro da escola, onde teriam de encontrar os pontos e voltar ao ponto de partida (orientação em estrela); no BTT, os alunos que não atingiam o nível introdutório faziam percursos simples de montar a bicicleta (andar e travar), os alunos no patamar intermédio trabalham as gincanas de nível 1 e os alunos no patamar mais avançado trabalham as aptidões da gincana de nível 2; nas atividades aquáticas, os alunos trabalham o deslocamento na prancha de padel e colocam-se em equilíbrio de diversas formas em cima da prancha (joelhos, de pé); na escalada e manobras de corda, os alunos darem seguimento nas paredes de escalada, que trabalharam na avaliação inicial, e, nas manobras de corda, os alunos deveriam realizar os nós de oito, nove, coelho e pursik.

3.4.1. Balanço

Nesta 2ª etapa, os alunos melhoraram o seu desempenho nas diferentes matérias. No que diz respeito à escalada, todos os alunos conseguiram melhorar os seus desempenhos, consoante o seu nível inicial, e evidenciaram melhorias na técnica de escalada. Isso contribuiu para uma melhor noção da forma como se deslocam entre as presas e para a perda do medo. Relativamente às manobras de corda, os alunos adquiriram os conhecimentos dos nós, faltando ainda a parte da consolidação e aperfeiçoamento dos mesmos. Para além disso, os alunos realizaram

questionários e inquéritos, de forma a perceberem quais as diferenças entre os nós e a importância da sua segurança, num cenário de escalada.

Em relação ao rapel, os alunos revelaram autonomia a montar o arnês e o capacete e conseguiam dar segurança ao colega que estava a realizar o rapel. No entanto, foi notória a falta de aperfeiçoamento, que foi trabalhada nas próximas etapas. A rotação de espaços tornou difícil a aquisição e o aperfeiçoamento, uma vez que os alunos estavam algum tempo sem vivenciar a forma de dar segurança ao colega. Os alunos evidenciaram grande autonomia na colocação do mosquetão e na colocação do oitão, embora alguns alunos evidenciem algum medo e receio quando têm de descer pelo espaldar abaixo.

Nas situações de BTT, os alunos obtiveram melhorias nas gincanas, ficando desta forma todos preparados para começarem a realizar gincanas de nível 2. A aluna que tinha dificuldades em manter o equilíbrio na bicicleta evidenciou melhorias e estava preparada para começar a realizar parte da gincana de nível 1.

Nas atividades aquáticas, importa referir que, por limitação de espaço não foi possível utilizar a canoa, o que impediu os alunos de poderem evoluir nestas aprendizagens. Já na prancha de padel, estes conseguiram melhorar a sua deslocação na posição deitado e o seu equilíbrio. Isso deve-se ao facto de conseguirem ter uma melhor perceção da colocação do seu corpo, de forma a terem sucesso nas situações de exercício propostas.

Os alunos revelaram mais dificuldade no controlo da respiração, que foi um aspeto revisto na próxima etapa.

3.5. 3ª Etapa - Progressos

A 3ª Etapa do desporto escolar teve início no dia 7 de fevereiro e o seu término no dia 29 de março ver o plano no apêndice XVI. Nesta terceira etapa, para além da consolidação/aquisição das aprendizagens, existiram os nossos encontros/competição contra outras escolas.

Quadro 15 - Planeamento Geral da 3ª Etapa DE

3ª Etapa- Progressos			
Calendarização	Início a 7 de fevereiro até 29 de março		
Unidades Didáticas	3º		
Número de aulas	13		
Espaço	Física	São Gonçalo	Madeira Torres
Objetivos específicos	Escalada-Desenvolvimento da escalada em molinete, aprendizagem a dar segurança ao colega na escalada em molinete, Consolidação das aprendizagens da escalada em bloco. Atividades aquáticas - Consolidação do equilíbrio na prancha de surf a partir de várias posições (deitado, joelhos, de pé), introdução à canoagem, Consolidação da respiração e flutuação. BTT - Introdução das gincanas nível 2. Rapel - Consolidação da situação de rapel utilizando o espaldar, consolidação dos alunos na montagem de toda a cadeia de segurança.		

Relativamente às situações de exercício no rapel, os alunos foram responsáveis por montar toda a sua cadeia de segurança e por realizar a sua autossegurança (colocando o braço atrás das costas), descendo assim pelo plano inclinado; na escalada, realizaram os seus percursos consoante o nível de dificuldade e, na escalada em molinete, os alunos deveriam realizar autossegurança ao colega que está a escalar.

Na orientação, os alunos deixaram de fazer orientação em estrela e passaram para orientação em linha. Realizaram o percurso sozinhos primeiro por duplas e, depois consoante o seu desenvolvimento passariam para a situação individual; nas atividades aquáticas, consolidaram as aprendizagens desenvolvidas na etapa anterior. O principal objetivo foi desenvolver competências ao nível da inspiração e expiração; no BTT, os alunos realizaram percursos com as aptidões das gincanas de nível 2.

Os encontros ou momentos de competição foram de extrema importância, pois, segundo Carvalho (2010), a competição é um processo formativo para os alunos, sendo essencial que exista respeito e fair play pelos adversários, pelos árbitros e pelos colegas de equipa. A juntar a isto, para Carvalho (2010), deveriam ser adequadas aos alunos que participam nela, pois estas proporcionam aos alunos diferentes formas de convívio e de inclusão social. Já de acordo com este mesmo autor, deveriam ser evitados comportamentos de “valer tudo para ganhar”, que não revelam nem respeito pela competição, nem pelos adversários.

Com o distanciamento cada vez maior entre clubes e escola, o desporto escolar assume um papel de maior importância para os alunos, transmitindo valores como o desenvolvimento da saúde e a formação do carácter dos alunos. A competição pode ser benéfica para os alunos, se eles se sentirem bem nessa realidade. Para além disso, a competição pode desenvolver no

aluno a superação e a autoestima e, por último, também poderá ter benefícios ao nível da motivação (Resende et al., 2014).

3.5.1. 1º Encontro de Desporto Escolar

O primeiro encontro do desporto escolar das MAAL foi realizado no dia 28 de fevereiro, na Lourinhã. A prova foi constituída por 3 etapas: a aventura na escola, a aventura nos bombeiros e a orientação (ver o mapa no anexo II). O objetivo de cada equipa será realizar o maior número de atividades com sucesso, dentro do tempo limite da prova, sendo que cada percurso tem um tempo limite de 80 minutos.

As equipas foram distribuídas em três grupos distintos e a ordem de realização dos percursos foi definida pela organização.

A partida foi dada em simultâneo para todas as equipas e todas as equipas deveriam estabelecer o seu próprio itinerário (a ordem de passagem pelos pontos de controlo era definida pela equipa). A equipa deveria deslocar-se com todos os seus elementos, caso contrário, seriam desclassificados. As atividades foram realizadas de acordo com a sua ordem de chegada ao ponto de controlo.

A classificação das equipas foi atribuída por pontos. Por cada atividade realizada com sucesso, a equipa obtinha os pontos atribuídos a essa atividade. Em caso de empate, vencia a equipa que realizou as atividades em menos tempo. Na última etapa, caso alguma equipa ultrapasse os 10 minutos do tempo de limite de chegada, seria desclassificada.

Relativamente às provas, a aventura na escola era constituída por 6 provas distintas. A primeira atividade era a prova de slide, em que deveriam participar 4 elementos da equipa, com os alunos a terem de descer pelo slide, tentando acertar num objeto colocado no solo. Esta prova valia 40 pontos + 10 pontos por cada objeto que acertavam no saco, por cada elemento da equipa.

Outra prova era o golfe e também nesta prova deveriam participar 4 elementos da equipa. Cada elemento teria de completar o buraco no menor número de tacadas possível a equipa que realizasse o menor número de tacadas obteria 50 pontos, e assim sucessivamente, em termos decrescentes. Na escalada, também participaram 4 elementos da equipa e 2 desses elementos efetuaram um percurso de escalada (8 metros) com segurança, até ao ponto definido, sendo que os outros 2 elementos realizaram um percurso de escalada (5 metros) sem segurança, até ao ponto definido. Os alunos teriam 4 tentativas, no máximo, sendo penalizados em 5 pontos em cada apoio no chão, esta atividade vale 50 pontos por cada subida realizada com sucesso.

O rapel era realizado por 2 elementos da equipa e os alunos empreendiam a descida de rapel em suspensão. Esta atividade valia 100 pontos por descida; no BTT, as equipas deveriam selecionar 4 elementos para realizar a prova, sendo que 2 elementos partiam de BTT e, na transição, cediam a bicicleta aos outros ou tocavam na mão do colega. O tempo era contabilizado quando o último elemento da equipa chegar. A equipa que realizasse o percurso no menor tempo obtém 200 pontos, e assim sucessivamente, em termos descendentes. Por último, nas cordas baixas, as equipas deveriam selecionar 4 elementos e cada elemento teria de realizar um percurso, passando por vários obstáculos em corda, e teria de transpor a rede. Caso o aluno tocasse no solo, seria penalizado em 10 pontos por cada receção dos pés no chão, esta prova valia 50 pontos por cada percurso realizado com sucesso.

Na prova de orientação, participavam todos os elementos da equipa e todos eles deveriam efetuar o percurso estabelecido sempre juntos, devendo “picotar” em cartão próprio os pontos existentes no trajeto. No percurso em linha, os alunos iriam encontrar 8 pontos que valem 40 pontos (pontos controlo do 39 ao 46), os pontos marcados com um círculo valem 10 pontos cada (pontos de controlo do 31 ao 38) e, no máximo, esta prova irá valer 400 pontos.

Em relação à aventura nos bombeiros, era constituída por 7 atividades: a primeira consistia no tiro com zarabatana, participando 3 elementos da equipa e com a equipa a dispor de 10 tiros na totalidade, sendo que 2 elementos disparam 3 tiros e 1 elemento da equipa dispara 4 tiros, o máximo de pontos que cada equipa poderia obter nesta atividade era 100 pontos; outra das atividades foi o Jogo 1 Esqui, sendo que, nesta atividade, poderiam participar 4 elementos de cada equipa, efetuando um percurso em skis “coletivos” a equipa que completar o percurso em menos tempo obtém 50 pontos, e assim sucessivamente, em termos decrescentes.

Os alunos teriam de realizar o jogo 2 garrafão, em que participavam 5 elementos da equipa, com 4 elementos dessa equipa de olhos vendados e o elemento de sobra dava indicações aos colegas vendados, que, sob as suas orientações teria de conseguir colocar um bastão dentro do garrafão, a equipa que realizasse a atividade no menor tempo possível recebe 50 pontos, e assim sucessivamente, em termos decrescente; os alunos teriam de realizar ainda tiro com laser, em que participavam 4 elementos por equipa, sendo que cada equipa dispunha de 20 tiros e cada elemento dispara 5 tiros o máximo de pontos que esta atividade pode conferir era: 100 pontos; na canoagem, participavam 2 elementos por equipa, com cada equipa a ter de realizar um percurso, pegar num objeto e voltar ao ponto de partida, a equipa que realizasse o trajeto no menor tempo possível recebe 200 pontos, e assim sucessivamente, por ordem decrescente; o jogo 3 lagarta era realizado por 4 elementos, que tinham de realizar um percurso no interior da

“lagarta” de lona a equipa que realizar o percurso no menor tempo possível recebe 50 pontos, e assim sucessivamente, em termos decrescentes; por último, os alunos tinham de realizar o tiro com arco, em que participavam 3 elementos e com a equipa a ter direito a 10 tiros, sendo que 2 elementos disparavam 3 tiros e o outro elemento da equipa disparava os 4 restantes tiros as equipas pontuam de acordo com a soma dos pontos obtidos, sendo que o máximo possível por equipa era de 100 pontos.

3.5.2. Balanço

Em relação à terceira etapa, os alunos continuaram a consolidar as aprendizagens anteriores, bem como a evoluir face à dificuldade das mesmas.

Ao nível da orientação, o facto de os alunos transitarem da orientação em estrela para a orientação em linha (ao trabalharem em grupos heterogéneos) permitiu que os alunos mais aptos ajudassem os alunos menos aptos, passando os alunos menos aptos a conseguir realizar uma melhor leitura do mapa da escola e identificar quais os pontos a que deviam deslocar-se. Nas situações individuais, ao início, utilizei o jogo da pista como forma de adaptação. Isso despoletou um nível superior de motivação, visto que os alunos tinham de resolver enigmas para poderem descobrir o código correto do ponto. De uma forma geral, os alunos conseguiram adaptar-se à orientação, numa prova individual.

Ao nível do BTT, os alunos que começaram a realizar as gincanas de nível II revelaram algumas dificuldades no desenvolvimento das novas aptidões que tinham de demonstrar. Isso deveu-se à circunstância de os alunos darem inicialmente mostras de algum medo destas novas aptidões e, também, a revelarem ainda pouco domínio sobre a bicicleta, para o nível de exigência envolvido. Com o passar do tempo e do número de repetições, os alunos conseguiram evoluir, perdendo assim o medo, e revelaram um muito melhor controlo da bicicleta.

Nas atividades aquáticas, os alunos também revelaram progresso ao nível da inspiração e expiração praticamente todos os alunos conseguem fazer “bolinhas,” tirando o ar dos pulmões, e ficar sentados no fundo da piscina. Ao nível da canoagem, os alunos, por estarem algum tempo sem poderem realizar a mesma (devido às condições do material), só puderam realizar a canoagem uma vez nesta etapa, mostrando algum esquecimento nas aprendizagens desenvolvidas, nomeadamente, ao nível das regras de segurança (como entrar e sair da canoa em segurança). Ao nível das componentes técnicas (como os alunos utilizam as pagaias e como se deslocam na água), revelaram grande à vontade, conseguindo atingir os objetivos que foram definidos nas situações de exercício.

Por último, nesta etapa, houve ainda o primeiro encontro do desporto escolar, sendo o balanço do mesmo bastante positivo. O nosso grupo/equipa participou com duas equipas de 5 elementos, sendo ambas as equipas formadas em grupos heterogéneos, o que permitiu que os alunos cooperassem uns com os outros. Além disso, todos os alunos tinham de realizar, pelo menos, uma prova, facto que considerei bastante positivo, porque permite uma motivação redobrada de todos os alunos, sendo que o nível de satisfação dos alunos foi bastante superior.

3.6. 4ª Etapa - Produto

A última etapa do desporto escolar teve início no dia 14 de abril e o seu término no dia 14 de junho, sendo os objetivos principais o aperfeiçoamento das aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano, bem como a aferição dos resultados do projeto TOP.

Quadro 16 - Quadro Geral da 4ª Etapa DE

4ª Etapa- Produto			
Calendarização	Início a 14 de abril até 14 de junho		
Unidades Didáticas	2º		
Número de aulas	16		
Espaço	Física	São Gonçalo	Madeira Torres
Objetivos específicos	Melhorar e consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano; Aferição dos resultados do projeto TOP		

Assim, as situações de exercício serão as seguintes (ver apêndice XVIII): na orientação, os alunos trabalharam em exercícios individuais, realizando vários percursos fora da escola, seja orientação em linha ou orientação em score; no tiro com arco, os alunos continuaram a trabalhar as aprendizagens realizadas nas etapas anteriores e cada aluno tinha três tiros (no final desses três tiros, era feita a soma dos pontos).

No BTT, como os alunos já consolidaram as aprendizagens das gincanas de nível 1, alguns introduzem as gincanas de nível 2 e os alunos que já realizavam estas aptidões acabaram por consolidá-las. A gincana realizada foi a seguinte: o aluno começava no ponto A, tinha de realizar um ziguezague pelos cones, passar por baixo de uma faixa e dizer a cor do cone que o professor levantava, enquanto os alunos estão a passar.

Na escala em Boulder, os alunos realizaram as seguintes situações de exercício: realizaram o jogo da apanhada na parede, onde estava um aluno a apanhar e os outros a fugir,

sendo que os alunos não podiam tocar com nenhum apoio no chão, caso contrário, eram eliminados; nos topos, os alunos continuaram a trabalhar nas 7 vias existentes, divididas por três níveis de dificuldade (nível fácil, nível médio e nível difícil).

Na escalada em TOP ROPE, os alunos trabalharam por pares, sempre com a supervisão de um professor, sendo que um dos alunos tentava atingir o topo da parede e o outro está a dar segurança. No rapel, a mesma situação.

Nas atividades aquáticas, os alunos como tiveram poucas aulas consolidaram os exercícios que era suposto trabalhar na etapa anterior.

3.6.1. 2º e 3º Encontros do Desporto Escolar

O segundo encontro das MAAL realizou-se no dia 4 de maio, na escola da Benedita (ver mapa no anexo III). Este encontro incluiu duas etapas distintas. Caso as equipas chegassem 10 minutos após o tempo definido, seriam automaticamente desclassificadas. As equipas partem em simultâneo e cada equipa irá definir o trajeto que achará mais adequado percorrer a equipa deverá realizar o percurso toda junta e as atividades serão realizadas pela ordem de chegada à atividade.

Neste encontro, foram realizadas 16 atividades (8 atividades por cada etapa); as atividades foram denominadas: percurso azul e percurso laranja.

O percurso azul era constituído pelas atividades números 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 e 15. Assim, a atividade número 1 foi denominada de circuito de arborismo, em que participavam 4 elementos por equipa, sendo o objetivo que os quatro elementos realizassem o percurso sem caírem as equipas recebiam 25 pontos por cada percurso bem executado; a atividade número 3 chamava-se “vortex no alvo”, em que participavam 4 elementos da equipa, cada elemento lançando uma vez o vortex no final, foi realizada a soma dos pontos de cada equipa; a atividade número 5 foi a atividade do carrinho de rolamentos, em que participam todos os elementos da equipa, sendo que a equipa deveria montar o carrinho com as peças fornecidas; após o carrinho estar construído, os alunos deveriam realizar um percurso definido, com um elemento a conduzir o carrinho e outro elemento a empurrar; no final do percurso, a equipa deveria desmontar novamente o carrinho, a equipa que realizasse a atividade no menor tempo obtinha a pontuação máxima; a atividade número 7 foi o tiro com arco, em que participavam quatro elementos por equipa, cada elemento atirando 3 flechas cada no final, foram somados os pontos dos elementos da equipa; a atividade número 9 foi a atividade da fiska na lata, participando cinco elementos por equipa, que deviam procurar 2 pedras e atirá-las de modo a acertar nas

latas com a fisga - por cada lata atingida, a equipa obtinha 100 pontos; a atividade número 11 foi o jogo ambiental, participando todos os elementos da equipa e o principal objetivo foi identificar e fazer corresponder a folha da árvore com o nome correto a equipa que realizasse a tarefa no menor tempo possível obtém a pontuação máxima; a atividade número 13 foi a corrida de sacos, participando 4 elementos, que realizavam um percurso de estafetas a equipa que realizasse o percurso definido no menor tempo obtinha a pontuação máxima; por último, na atividade número 15, foi realizado o salta à corda em equipa, participando 4 elementos, dois deles unindo a corda e os outros dois girando a corda, sendo que cada elemento tinha de realizar 4 saltos, a equipa que realizar o menor tempo obtém a pontuação máxima.

O percurso laranja era constituído pelas atividades número 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 e 16.

A atividade número 2 era o slide com alvo, com quatro elementos a executar a descida no slide e a levar uma bola consigo, para acertar num alvo enquanto descem por cada descida, a equipa recebia 25 pontos e, por cada bola que acertar no alvo, a equipa pontuava mais 25 pontos; a atividade número 4 foi denominada de andas bem, participando quatro elementos por equipa, sendo que os quatro elementos deveriam executar o percurso nas andas, sem cair a equipa com menor tempo a realizar o percurso obtém a pontuação máxima, sendo que cada queda acresce 10 segundos ao tempo final; a atividade número 6 foi denominada água na fonte e participavam todos os elementos da equipa, com um objeto para transportar água, devendo encher o balde de água a equipa que realizasse a atividade no menor tempo possível obtinha a pontuação máxima; a atividade número 8 foi a corrida de berlindes, participando todos os elementos da equipa, sendo que jogam à vez o berlinde, até completarem o percurso a equipa que completar o percurso com o menor número de tentativas obtém a pontuação máxima; a atividade número 10 denomina-se de ski cooperativo e participam quatro elementos executando um percurso nos skis sem cair, a equipa com o menor tempo obtém a pontuação máxima; a atividade número 12 foi o BTT e, neste caso, também participam 4 elementos que realizam um percurso por estafetas a equipa que realizar o percurso no menor tempo possível obtém a pontuação máxima; a atividade número 14 é o baloiço, em que participam quatro elementos à vez, sendo que, depois de dar balanço, tentam tocar com o pé no alvo, a equipa que realizar a tarefa no menor tempo possível obtém a pontuação máxima; por último, a atividade número 16 é a atividade do sobe à árvore, em que participam quatro elementos e o objetivo será chegar ao topo da árvore e tocar na buzina a equipa que realizar a tarefa no menor tempo possível obtém a pontuação máxima.

O último encontro foi realizado no dia 25 de maio, na lagoa de Óbidos (ver mapa no anexo IV). Esta prova, à exceção dos outros encontros, conteve apenas 1 etapa, com os alunos a terem o tempo máximo de 4 horas e 30 minutos para realizarem as atividades. Caso excedessem o tempo em mais de 10 minutos, essas equipas seriam desclassificadas. Como nos outros encontros, a partida foi realizada em simultâneo e cada equipa deveria estabelecer a sua rota, sendo que a equipa deveria deslocar-se toda junta, para poder realizar as atividades, que eram realizadas por ordem de chegada à estação. A particularidade deste encontro é o facto de as atividades 9 e 10 serem realizadas após a equipa registar a sua chegada.

Este encontro foi constituído por 9 atividades: a atividade número 1 era a canoagem, em que participavam três elementos em formato estafeta, sendo o objetivo realizar o percurso definido o mais rápido possível a equipa que registava o menor tempo somava 200 pontos, e assim sucessivamente, em termos decrescentes; a atividade número 2 era o BTT, em que poderiam participar três elementos da equipa, sendo que os alunos realizavam um percurso em estafetas, com a equipa que realizava o trajeto no menor tempo definido a receber 200 pontos; a atividade número 3 era a das cordas baixas, em que participavam quatro elementos da equipa, cada qual tendo de passar por um percurso com diversos obstáculos em cordas cada equipa recebia 50 pontos por cada percurso realizado com sucesso e, caso um aluno tocasse com os pés no chão, seria penalizado em 10 pontos por cada receção dos pés no chão; a atividade 4 foi a do elevador e, nesta atividade, participava 1 elemento + equipa, com a equipa a ter de ajudar o elemento a subir até certo ponto, de forma a poder descobrir o seu par, que se encontra no solo - a equipa que conseguisse realizar a prova no menor tempo possível recebia 100 pontos, e assim sucessivamente, por ordem crescente; a atividade número 5 foi a do tiro com laser, realizada por 4 elementos, com a equipa a dispor de 20 tiros e com cada elemento a disparar 5 tiros - a pontuação da equipa correspondia à soma dos pontos obtidos e cada tiro certo valia 10 pontos (luz verde no alvo); a atividade número 6 era a do jogo de cooperação 1, em que participam 2 elementos + equipa, sendo o objetivo da tarefa os dois alunos de olhos vendados realizarem um percurso de ski cooperativo, com a restante equipa de fora, a dar indicações verbais - a equipa que realizar o percurso no menor tempo obtinha 100 pontos, e assim sucessivamente; a atividade número 7 foi a do jogo de cooperação 2, em que poderia participar a equipa toda, com o objetivo de, com a ajuda de calhas, a equipa ir buscar água à lagoa e encher o balde até a bola sair do mesmo a equipa que realizasse a tarefa no menor tempo possível recebia 100 pontos, e assim sucessivamente, por ordem decrescente; a atividade número 8 foi a do tiro com arco, podendo participar 3 elementos da equipa, sendo que cada equipa dispunha

de 10 tiros: dois desses elementos disparavam 3 tiros e o outro elemento disparava 4 tiros, o máximo que cada equipa poderia obter eram 200 pontos, sendo que a equipa obtinha o dobro dos pontos atribuídos; a atividade número 9 era a da escalada, participando 4 elementos, sendo que o objetivo desta tarefa era chegar ao topo e cada elemento da equipa que chegasse ao topo somava 50 pontos; a atividade número 10 foi realizada por 4 elementos e cada elemento deveria descer o slide tentando acertar com um objeto no alvo fixado no solo - por cada descida, os elementos recebiam 40 pontos e, caso acertassem no objeto do alvo, recebiam mais 10 pontos.

3.6.2. Balanço

O balanço desta etapa foi bastante positivo, pois culmina com o final do ano letivo, em que foi notória a evolução nas diferentes matérias. Importa realçar que o grupo de alunos inicialmente mais apto conseguiu cumprir todos os objetivos da orientação; já o grupo de alunos que apresentou mais dificuldades de início deverá consolidar a orientação individual fora da escola, revelando dificuldades em orientar o mapa em locais que não conhece.

Em relação ao tiro com arco, todos os alunos cumpriram os objetivos definidos; no BTT, apesar de o grupo menos apto ter atingido os objetivos da gincana de nível 1, no próximo ano, deverá começar por consolidar essas mesmas aptidões; os alunos que já se encontravam nas gincanas nível 2, nesta etapa, atingiram todos os objetivos.

Quanto aos nós, todos os alunos atingiram os objetivos definidos e, nas atividades aquáticas, o grupo mais apto mostrou capacidades para manter equilíbrio na prancha de padel, conseguindo deslocar-se na água com grande facilidade. Já na canoa, os alunos não atingiram a totalidade dos objetivos, evidenciando algumas dificuldades em mudar de direção com a canoa (na minha opinião, isso deveu-se às poucas aulas em que foi possível para trabalhar essas aprendizagens). Já o grupo mais fraco deveria consolidar a manutenção do equilíbrio na prancha de padel e, na canoagem, deverá recapitular tudo desde o início.

Por último em relação à escalada e ao rapel, que estão relacionados com o projeto TOP, os alunos conseguiram atingir os objetivos definidos, dando segurança aos colegas e realizando a subida ou a descida em segurança. Na escalada em Boulder, os alunos do grupo mais apto atingiram os 7 topos definidos no início do ano, tendo sido introduzido mais 4 topos nesta etapa. Por ter sido aumentada a dificuldade ainda não foram atingidos tais topos, devendo começar-se por aí no próximo ano letivo. Já no grupo inicialmente menos apto, nenhum dos alunos conseguia realizar um topo, mas, no final desta etapa, todos os alunos conseguiram realizar pelo menos 4 topos.

Nos últimos dois encontros do desporto escolar, o balanço também foi bastante positivo. A estratégia foi a mesma do 1º encontro, ou seja, realizamos 2 equipas heterogéneas, para que os alunos com mais competência ajudassem os restantes, o que contribuiu para um nível de satisfação elevado, pois foi atingido o sucesso nas diferentes atividades propostas.

3.7- Projeto TOP

Tema

O processo ensino-aprendizagem na escalada.

Pergunta de Partida

Será possível obter ganhos no processo ensino/aprendizagem com esta bateria de exercícios?

Objetivo

Melhoria da técnica de escalada, recorrendo a uma bateria de exercícios específica.

Revisão da Bibliografia

As atividades de exploração da natureza, como é o caso da escalada, estão englobadas nos PNEF e devem ser aplicadas as técnicas específicas de forma correta, cumprindo as regras de organização, participação e respeito pela natureza (Jacinto et al., 2001). Decorrente das suas características específicas, a escalada pode implicar uma deslocação para a natureza, permitindo assim uma interação com o meio envolvente que, devido à incerteza das condições encontradas, representa um desafio para o aluno, a nível físico, psicológico, social, educativo e formativo. Além disso, auxilia na promoção de valores como a autonomia, a cooperação, a colaboração, o respeito pelas regras e normas de segurança, fundamentais para o desenvolvimento desta matéria (Timken & McNamee, 2012). Representa um fator de motivação e de envolvimento nas aulas, por se tratar de uma matéria nova (Peñarrubia Lozano, Correias & Costa, 2016).

Quanto à escalada, podemos referir que se trata de uma modalidade que contribui para a atividade física moderada a vigorosa, nos alunos. Permite ainda a melhoria da força e da resistência muscular (Siegel & Fryer, 2017). Existem vários tipos de escalada: a escalada de dificuldade, a escalada de bloco e a escalada de velocidade. A escalada de dificuldade começa no solo, com o aluno a iniciar o uso do seu equipamento de proteção individual (EPI). Depois, vai passando sucessivamente a corda por cada mosquetão da fita expresse, sendo que a única forma de o aluno progredir é pelas presas que o muro contenha. A escalada de bloco prevê a existência de pequenas vias de escalada, constituídas entre 4 a 8 presas de mão até 12 presas de mão, sendo a segurança dos alunos assegurada pelos colchões de queda colocados estrategicamente por debaixo das vias a escalar. A escalada de velocidade é também conhecida

por escalada em molinete (TOP ROPE) visa sobretudo atingir o final da via o mais rápido possível (o aluno começa no solo e vai progredindo com recurso às presas que estão no muro).

Tratando-se da escalada, uma matéria em que a segurança é muito importante, e para que a modalidade comporte benefícios para os alunos, apontamos a seguinte sugestão metodológica para a introdução da mesma, que se irá dividir em quatro fases: a primeira fase diz respeito apenas a uma explicação teórica do professor, em que os alunos escutam e absorvem alguma matéria que o professor expõe; a segunda etapa diz respeito ao ensino dos nós e da utilização das técnicas elementares, em que o professor deverá ter o controlo da turma toda, de forma a poder dar feedback aos alunos, para que estes consigam evoluir nas suas aprendizagens; a terceira fase, caracterizada pela aprendizagem das técnicas de risco (escalada e rapel), em que o professor deverá dividir a turma em grupos de 3 e 4 alunos, a trabalhar nas técnicas de risco da escalada, sendo que os restantes deverão ter uma tarefa de aperfeiçoamento, para que esta possa decorrer de uma forma mais autónoma; por último, a quarta etapa será o aperfeiçoamento das técnicas, em que o professor pode aumentar o número de alunos envolvidos na tarefa, enquanto os outros alunos continuam a realizar uma tarefa paralela, que permita ao professor poder supervisionar a escalada.

Segundo outra alternativa de a escalada ser introduzida e apesar de existirem diversas formas organizativas é considerado que a organização em circuito numa fase inicial é a mais adequada, pois permite aos alunos passarem por todas as estações e permite também ao professor dar uma instrução clara ao aluno acerca daquilo que se pretende (Martins et al., 2017). Com a evolução dos alunos e com o professor a introduzir novas situações de aprendizagem, as outras estações existentes na aula não deverão ter as características de segurança desta, devendo o professor realizar, nas outras estações, situações de aperfeiçoamento e consolidação, permitindo a este prestar mais atenção às situações que envolvam risco (ME et al., 1992).

Uma das situações que podemos implementar neste projeto TOP é a escalada em Boulder, pois poderá ser realizada no espaldar (Peñarrubia Lozano et al., 2016). Além disso, esta abordagem irá servir como progressão para a escalada em molinete (que envolve a subida da parede com a corda já colocada na mesma) e, desta forma, os alunos ficam familiarizados, dando início à prática através uma situação simplificada (Beas & Blanes, 2010). Analisando os PNEF, verifica-se que o nível introdução se refere a uma escalada em Boulder, em que é necessário os alunos disporem de três apoios em contacto com a parede. Assim, uma das estratégias a implementar é a colocação de diferentes obstáculos na parede do Boulder ou no espaldar, de forma a criar dificuldades diferentes de percurso aos alunos (os alunos têm de

adaptar a posição do seu corpo em função do obstáculo que encontram). Ao mesmo tempo, isso permite desenvolver as condições de prática.

No nível elementar, os PNEF afirmam que os alunos cumprem o nível quando conseguem realizar a escalada molinete, conhecer os diferentes materiais, ter a capacidade de realizar segurança a um colega (enquanto este está a escalar) e realizar autossegurança enquanto fazem rappel. A diferença da escalada em Boulder, relativamente à escalada em molinete, encontra-se no plano em que é feita (vertical).

Uma das estratégias a utilizar, neste âmbito, é o professor realizar a função de segunda segurança, agarrando a corda que sai do descensor e/ou arnês do aluno que está a dar segurança.

Já o rappel pode ser iniciado mediante uma situação em que os alunos fazem a descida e realizam a autossegurança perto do chão ou através de um plano inclinado (Valente-dos-Santos, Faria & Pinho, 2021). Quanto à autossegurança, foi utilizado um banco sueco (de forma a criar um plano inclinado no banco sueco) e, nesta situação, os alunos serão responsáveis por montar toda a cadeia de segurança (no ponto mais alto do plano) sendo que, ao colocarem as mãos atrás das costas, realizam a autossegurança enquanto descem pelo banco sueco.

Proposta de Exercícios

Quadro 17 - Proposta de Exercícios para o Projeto TOP

Nome do Exercício	Descrição do Exercício	Objetivos
Escalada em Boulder	No espaldar/parede os alunos realizam um percurso onde só podem colocar os apoios nas presas, sendo as presas verdes um percurso mais fácil e as presas vermelhas um percurso mais difícil. Meta: ver quantas vezes conseguem ir de um lado ao outro sem colocar nenhum apoio no chão.	Desenvolvimento da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoios dos pés)
	Um aluno a apanhar, os outros a fugir. Todos os alunos passam pela situação de apanhar e serem apanhados. Regras: Alunos não podem tocar no chão, apenas podem utilizar a parede de escalada para fugir do aluno que está a apanhar. Meta: ver quanto tempo demoram a apanhar todos os alunos	Desenvolvimento da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoio dos pés), em situação de competição.
	Os alunos tem sete topos para conquistar. As vias para o topo da via de escalada tem três percursos distintos, o percurso com as fitas amarelas (nível fácil), o percurso com as fitas amarelas e laranjas (nível intermédio) e o percurso com as fitas laranjas (nível difícil). Consoante o seu nível os alunos devem realizar o percurso em que se sentem mais confortáveis. Os percursos estão divididos da seguinte forma: não chega ao topo (0 pontos), chega ao topo pelo percurso amarelo (2 pontos), chega ao topo pelo percurso amarelo e laranja (4 pontos), chega ao topo pelo percurso laranja (6 pontos). Meta: Ver quantos pontos os alunos somam na totalidade dos sete topos.	Desenvolvimento da regra dos 3 apoios; Melhoria do nível de dificuldade dos percursos
Escalada em TOP ROPE (subida do escalador)	O aluno inicia a escalada com a corda entre os braços (medida de segurança), e com a regra dos três apoios o aluno tenta escalar até chegar ao topo da via.	
Escalada em TOP ROPE (dar segurança ao escalador)	Quando o colega está a escalar o aluno deve passar a corda pelo oito e prender de seguida o oito ao mosquetão que se encontra no arnês. Após atingir o topo da via o aluno deverá afastar ligeiramente as pernas como Quando o colega está a escalar o aluno deve passar a corda pelo oito e prender de seguida o oito ao mosquetão que se encontra no arnês. Após atingir o topo da via o aluno deverá afastar ligeiramente as pernas como se sentasse numa cadeira e deverá dar pequenos passos ao mesmo tempo que o colega realiza a segurança. Quando o aluno se encontra a subir o aluno que está a dar segurança à medida que o aluno progredir na via, o aluno deve manter a corda tensa para prevenir quedas do escalador. Quando o escalador vai descer o aluno deve: esperar que o escalador assuma a posição de descida; deverá afastar e soltar a mão suavemente da anca de forma a que o escalador tenha corda suficiente para descer e realizar o tensionamento da corda (a corda deverá estar sempre tensa).	Aprendizagem a dar segurança ao colega que está a escalar.
Rapel (escalador)	No espaldar o aluno realiza a descida através de um plano inclinado (banco sueco)	Introdução do rapel através de situações condicionadas
	O aluno realiza a descida através de uma parede normal. Ao chegar ao topo o aluno deverá montar a sua cadeira de segurança antes de iniciar a descida (Colocação da corda no oito, e colocação do mosquetão no arnês). Após estar pronto o escalador deve inclinar o corpo para trás com as pernas ligeiramente afastadas, à medida a que este vai desbloqueando a corda, para desbloquear a corda o escalador deverá afastar a mão que está junto à anca para controlar a descida.	Aprendizagem do rapel em situação normal.
Rapel (dar segurança ao escalador)	Quem está a dar segurança ao escalador deverá estar a segurar na corda com as duas mãos e caso o escalador escorregue, o aluno que está a dar segurança deve puxar a corda com as duas mãos.	Aprendizagem da segurança no rapel

Estes exercícios foram trabalhados ao longo do ano e, consoante o progresso dos alunos, estes foram trabalhando até atingirem o patamar mais difícil para cada exercício.

Em relação aos exercícios selecionados estes verificaram-se úteis aos alunos, uma vez que estes conseguiram evoluir nas diferentes matérias. O primeiro ponto que mereceu a minha reflexão foi de aulas estarem a decorrer com diferentes matérias ao mesmo tempo, assim tínhamos poucos alunos e foi possível controlar a segurança de todos e ao mesmo tempo os alunos acabavam por repetir a situação de exercício várias vezes, uma vez que o tempo de espera entre exercícios era reduzido.

Começando então pela escalada em Boulder, foi muito importante começar pela travessia horizontal no espaldar, pois permitiu explicar aos alunos e estes consolidarem a regra dos três apoios, no espaldar as pegas também são mais fáceis visto que as pregas na parede tinham “relevô”, depois o método que foi escolhido para desenvolver as vias, atribuído pontos caso atingissem determinado sítio e caso atingissem o topo da via recebiam a totalidade dos pontos, o sistema montado levou a que os alunos demonstrassem níveis de motivação elevados por estarem a competir uns com os outros e também permitiu aos alunos menos aptos que não conseguiam atingir certos topos, pontuavam na mesma. Outro dos métodos que podia ser utilizado em competição seria de carácter heterogéneo onde realizavam os exercícios em equipas e no final somávamos as pontuações todas e assim todos os alunos contribuíam para a equipa, por último definir a dificuldade das vias por cores ajudou os alunos a quererem subir o nível de dificuldade.

No que diz respeito ao rapel e à escalada em boulder, os alunos mais novos demonstravam algum receio na descida pelo que a situação no espaldar ajudou os alunos a perderem esse receio e ao mesmo tempo permitiu aos alunos consolidarem as questões de segurança (que são de extrema importância para não existirem lesões). Esta primeira situação para além de ter ajudado os alunos a perderem o receio de quando passaram para a parede normal, já iam com as técnicas básicas de descida consolidadas.

4- Seminário

Seminário

O seminário consistiu na área de estágio, em que o estagiário procura desenvolver uma temática, recorrendo os métodos de investigação - ação (Bogdan & Biklen, 1997). Esta área reveste-se de certa importância, pois os professores executam aquilo que os outros estudam à distância (Bom & Brás, 2003). O seminário foi finalizado com uma apresentação do tema abordado no GEF, com o principal objetivo de introduzir o debate e de imprimir uma melhoria na intervenção dos professores, a respeito do tema definido (Silva, 2000).

Quadro 18 - Planeamento Geral Seminário

Etapas	1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Objetivos	Realização de questionários ao departamento de Educação Física; Definição do tema do seminário; Realização da revisão da literatura.	Elaboração da proposta metodológica a aplicar.	Aplicação da proposta metodológica; Análise de resultados.	Apresentação do Seminário ao GEF.

Como as outras áreas de estágio, esta foi desenvolvida por etapas, podendo analisar-se a respetiva planificação na figura acima. A primeira etapa ficou marcada pela realização de questionários ao GEF, para que o tema pudesse ser escolhido e para que, a partir da seleção do tema, se revisse então a bibliografia. Na segunda etapa, foi realizada a proposta de exercícios a aplicar. A terceira etapa teve que ver com a aplicação da proposta metodológica, bem como com a análise de resultados, e o processo concluiu-se na quarta etapa, com a apresentação ao GEF.

Tema

A abordagem ao desenvolvimento da aptidão física nas aulas de Educação Física (EF)

Pergunta de partida

Será que, os alunos conseguem obter 50% do tempo em atividade física moderada a vigorosa?

Objetivos

- Apresentação ao GEF de uma proposta metodológica de trabalho para o desenvolvimento das capacidades motoras nas aulas de EF;
- Verificar se os alunos atingem os níveis de FC (Frequência cardíaca) entre atividade física moderada a vigorosa;
- Comparação entre o PSE (Perceção subjetiva do esforço) dos alunos e o nível de FC.

4.1. 1ª Etapa - Prognósticos

A primeira etapa foi marcada pela perceção do núcleo de estágio relativamente ao tipo de problemas que poderiam ser potenciais alvos de intervenção. Para isto, a observação de aulas de outros professores, bem como a presença nas várias reuniões de departamento, contribuíram para perceber que temas criavam maior debate entre os professores.

Neste sentido, foram temas pensados: a ausência de um protocolo de avaliação inicial, os critérios de avaliação, o desenvolvimento da aptidão física, o ensino dos jogos desportivos coletivos (JDC) e a abordagem da dança e da ginástica. Sabendo de antemão que estes temas não poderiam ser todos alvo de intervenção por parte dos estagiários, optámos por realizar um questionário ao grupo de educação física (apêndice XVIII), no qual foi pedido aos professores que de entre estes temas seleccionassem 3 deles. Foram obtidas 24 respostas, sendo que os dois temas mais votados foram os critérios de avaliação e o desenvolvimento da aptidão física nas aulas de EF.

O tema escolhido para ser desenvolvido no seminário foi então o segundo acima mencionado; o desenvolvimento da aptidão física nas aulas de EF. O principal objetivo foi perceber de que forma o desenvolvimento da aptidão física é possível, face ao curto tempo de que a aula de educação física dispõe.

Revisão da literatura

Ao analisarmos o tema selecionado, ele revela-se assaz relevante, tendo em conta os níveis de comportamento sedentário cada vez mais prevalentes, fruto de os jovens passarem cada vez mais tempo em frente ao telemóvel, etc. Segundo Jesus (2012), este aumento da inatividade física está relacionado com o facto de as pessoas, no seu dia-a-dia, terem facilidade de acesso a telemóveis, consolas, computadores e automóveis. Podemos ainda verificar que o sedentarismo está diretamente relacionado com algumas causas de morte (Mandsager et al., 2018).

Num estudo realizado por Baptista et al. (2011) em Portugal, este autor verificou que $\frac{1}{4}$ da população com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos apresenta excesso de peso e obesidade.

Outro estudo evidenciou ainda que o confinamento de março de 2020 conduziu os jovens e adolescentes a diminuir os seus níveis de atividade física e de qualidade de vida (McGuine et al., 2021). Nesse mesmo período, o número de passos diário foi reduzido em 25% (Fitbit, 2020).

Se considerarmos a temática a desenvolver, podemos verificar que a EF tem um papel fulcral, pois permite contribuir para estilos de vida ativos e saudáveis e possibilita aos alunos participarem em atividades físicas e desportivas, de forma planeada e estruturada, hábito que

podem manter para o resto da vida (Sallis & McKenzie, 1991, citados por Marques, 2010). Ao analisar a aptidão física nas aulas de EF, verifica-se que se torna decisivo que o professor desenvolva nas suas aulas uma dessas atividades: a aptidão aeróbia.

A American College of Sports Medicine (1991) define a aptidão física como “Capacidade de executar tarefas diárias com vigor e vivacidade, sem apresentar fadiga e com ampla energia para fruir os momentos de lazer e enfrentar emergências imprevistas, tendo a capacidade de as manter ao longo da vida”. Para uma aula de educação física apresentar benefícios para a saúde do aluno, este tem de estar pelo menos em 50% do tempo em atividade física moderada a vigorosa. Já a aptidão aeróbia pode ser definida como a capacidade de captar oxigénio, fixando-o, ativando-o e transportando-o até aos músculos.

Já de acordo com Marques (1999), para aqueles alunos que apenas realizam atividade física nas aulas de Educação, torna-se importante desenvolver a resistência, pois existe uma relação entre “grau de desenvolvimento da resistência e a saúde e o bem-estar”.

Uma boa aptidão aeróbia permite a redução de doenças cardiovasculares, da hipertensão e dos níveis de glicémia. Em idades pediátricas, a aptidão aeróbia permite um melhor nível cognitivo, ao nível da atenção, melhores capacidades aritméticas e melhor processamento da linguagem, desenvolvendo também o rendimento escolar (Chaddock-Heyman et al., 2014; Drollette et al., 2016). Já Sigal et al. (2014) refere que o treino aeróbico e de resistência permite reduzir significativamente a massa gorda dos adolescentes com excesso de peso, sendo que o treino de alta intensidade produz resultados positivos na melhoria da prestação aeróbia dos adolescentes (Baquet et al., 2001).

Por último, importa perceber quais as principais recomendações apontadas relativamente à realização da atividade física. A OMS (Organização Mundial da Saúde) define a saúde como um completo bem-estar físico, social e mental, bem como a ausência de doenças ou enfermidades. A OMS apresenta as seguintes recomendações, para os jovens e adolescentes com idades compreendidas entre os 5 e os 17 anos: estas crianças devem realizar 60 minutos de atividade física e moderada, por dia, e devem realizar atividades aeróbias de intensidade moderada a vigorosa, que incorporem atividades de fortalecimento muscular, em pelo menos 3 dias por semana. A OMS refere que elevados níveis de inatividade física nestas idades estão associados a um maior peso corporal, à diminuição da saúde cardiometabólica, a uma menor condição física, à redução do comportamento social e a uma redução da duração do sono. Caso os jovens e adolescentes cumpram as recomendações, vão apresentar uma melhor aptidão física (aptidão cardiorrespiratória e muscular), uma melhor saúde cardiometabólica (pressão arterial,

dislipidemia, glicose e resistência à insulina), uma melhor saúde óssea, uma melhor cognição (melhores resultados escolares), uma melhor saúde mental (com redução dos sintomas de depressão) e uma menor gordura corporal.

4.2. 2ª Etapa - Prioridades

A proposta metodológica que apliquei levou em conta três premissas fundamentais: esta ter de ser aplicada em grupos heterogéneos, pois os grupos heterogéneos estimulam a cooperação entre os alunos (Papaioannou et al., 2012). Para além disso, os grupos heterogéneos favorecem ainda um clima orientado para a mestria (Braithwaite et al., 2011); a segunda premissa foi inserir a competição em todas as situações de exercício, uma vez que a competição é um fator estimulante extra, para os alunos atingirem o sucesso (Nasario, 2008).

Por último, defini metas para todas as situações de exercício, uma vez que os objetivos a que esteja subjacente um desafio desencadeiam níveis de satisfação e motivação mais elevados (Bandura, 1997; Mento et al., 1992).

Assim, foram aplicados 5 exercícios ver no apêndice a situação de exercício (2 de voleibol, 2 de basquetebol e 1 de futebol).

O primeiro exercício de voleibol denomina-se de “volta ao mundo,” com 3 alunos em fila, de cada lado da rede, sendo que tinham de realizar autopasse-passe para o outro lado da rede; sempre que realizavam o passe para o outro lado, ao aproximarem-se da rede, tinham de tocar com o peito no chão. Para este exercício, recorreu-se à condicionante de os alunos utilizarem uma bola leve e afável, para que tenham um maior controlo da bola; a meta deste exercício consistia em determinar qual o grupo que iria conseguir fazer mais passes seguidos. O segundo exercício foi a situação de 2+2 no voleibol, com a particularidade de o aluno que envia a bola para a outra equipa ter de dar a volta ao cone que está colocado a 3 metros da linha de fundo; as condicionantes utilizadas neste exercício foram o serviço em passe, de forma a imprimir uma trajetória mais alta à bola, e também a rotação do serviço a cada 2 (estilo pingue-pongue), a meta deste exercício era apurar qual o grupo que realizava mais passagens de rede entre si.

A primeira situação de exercício aplicada no basquetebol foi a situação de vagas 2x1, em que os grupos que estavam em espera tinham de realizar 8 agachamentos, até chegar a sua vez, a meta deste exercício era determinar o par que realizava mais cestos. A outra situação de jogo foi o 3x3 no basquetebol, recorrendo-se à condicionante de defesa individual (os alunos só podiam roubar a bola ao seu adversário direto). Por último, no futebol, foram utilizadas as

vagas 3x1: sempre que acabava uma jogada os alunos realizavam 10 saltos à corda, as condicionantes utilizadas neste exercício foram: o defesa sombra (o defesa não podia roubar a bola, só podendo interceptá-la) e ainda uma situação de expressividade numérica expressiva (mais do que um atacante de vantagem), pois a maioria dos alunos possuía nível não introdução e, assim, teria mais tempo para controlar a bola e conseguir passá-la ao colega.

4.3. 3ª Etapa – Prognósticos

Nesta 3ª etapa, foi aplicado o estudo de intervenção, sobretudo para verificar qual a percentagem de tempo que os alunos passavam em atividade física moderada a vigorosa.

Desenho do estudo

O estudo realizado foi de natureza transversal.

Instrumentos

Para a realização deste estudo, foram utilizados cardiofrequencímetros da polar, uma câmara de filmar digital e uma escala de Borg modificada ver apêndice XXIV.

Amostra

O estudo foi aplicado a 12 alunos (4 rapazes e 8 raparigas) com idades compreendidas entre os 16 e os 17 anos. Neste estudo, devido à existência de apenas 6 cardiofrequencímetros, foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: o número de rapazes e raparigas ser igual; alunos situarem-se na zona saudável nos testes FITescola e não poderem apresentar qualquer tipo de limitação física.

Procedimentos

O estudo foi realizado no dia 19 de abril. A minha primeira preocupação foi escolher uma data em que a rotação fosse num dos pavilhões, por me permitir realizar as situações de exercício todas. Para além disto, por se tratar de um espaço onde não existem fatores climáticos a interferir com a filmagem, optou-se pelo pavilhão.

No dia das gravações, a primeira preocupação foi explicar ao aluno como funcionava a escala de Borg (PSE). Após a introdução da explicação da escala de Borg aos alunos, estes colocaram então os cardiofrequencímetros.

De seguida, os alunos foram então submetidos às situações de exercício definidas, com a particularidade de que, no final de cada situação de exercício, os alunos deveriam indicar a sua PSE do mesmo, de forma a reduzir a comunicação entre os alunos. Para que os resultados não fossem influenciados, os alunos mandavam o resultado pelo seu telemóvel, via Teams.

Após a realização dos exercícios todos, os alunos retiraram os cardiofrequencímetros. Numa fase posterior, os cardiofrequencímetros foram entregues na faculdade, de forma que o professor Mário Guimarães pudesse extrair os dados dos cardiofrequencímetros, dados esses que foram extraídos a partir da aplicação da Polar, tendo sido enviados por mim via Excel.

Análise de dados

Gráfico 1 - Resultados FC Raparigas em situações de voleibol

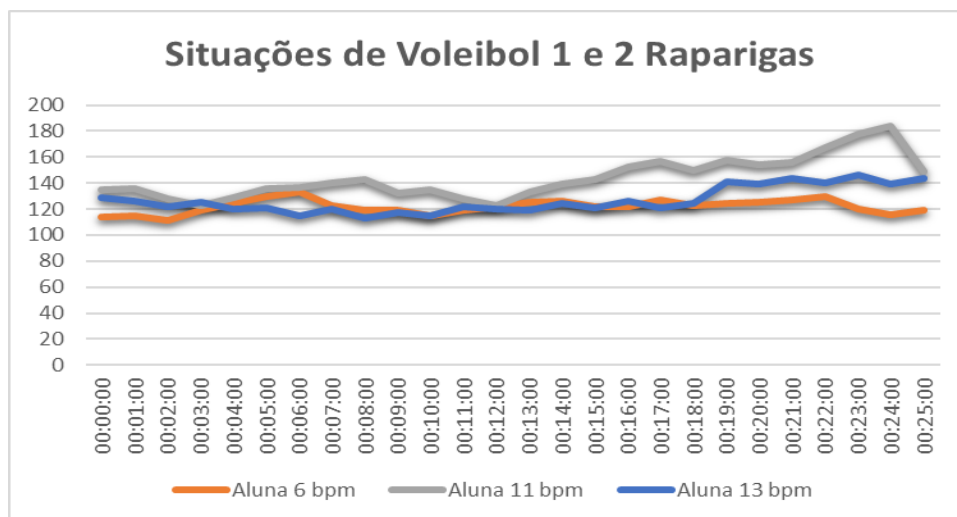
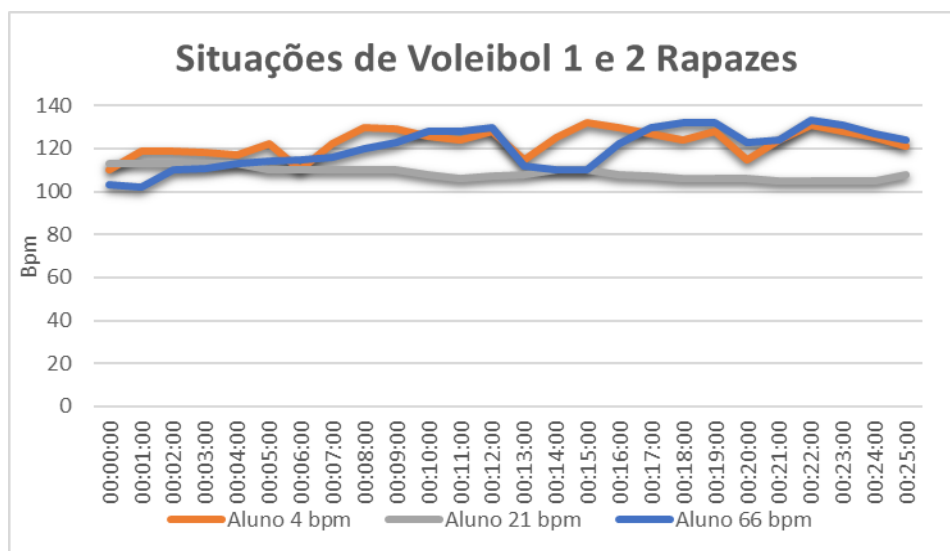


Gráfico 2 - Resultados FC Rapazes nas situações de Voleibol



Em relação a esta situação do exercício volta ao mundo, serviu como aquecimento e podemos verificar que a FC das raparigas foi superior à dos rapazes, sendo que o valor mais alto de FC das raparigas foi 150 bpm, e o dos rapazes ligeiramente acima dos 130 bpm. Os dados da PSE vieram corroborar os dados de FC, em que as raparigas obtiveram, em média, 4,6 de média, sendo a resposta mais alta um 6; já os rapazes obtiveram uma média de PSE de 4.

Na situação número 2 de voleibol, uma situação de jogo 2+2, podemos verificar que as raparigas apresentam novamente níveis de FC superiores aos rapazes. Ao nível do PSE, a média das raparigas foi de 4,7 e a dos rapazes de 5,6. Verificou-se então que a PSE não corresponde aos números da FC, uma vez que, apesar de os rapazes apresentarem níveis de FC inferiores estes referem que o esforço foi superior ao das raparigas.

Gráfico 3 - Resultados FC Raparigas em situações de Basquetebol

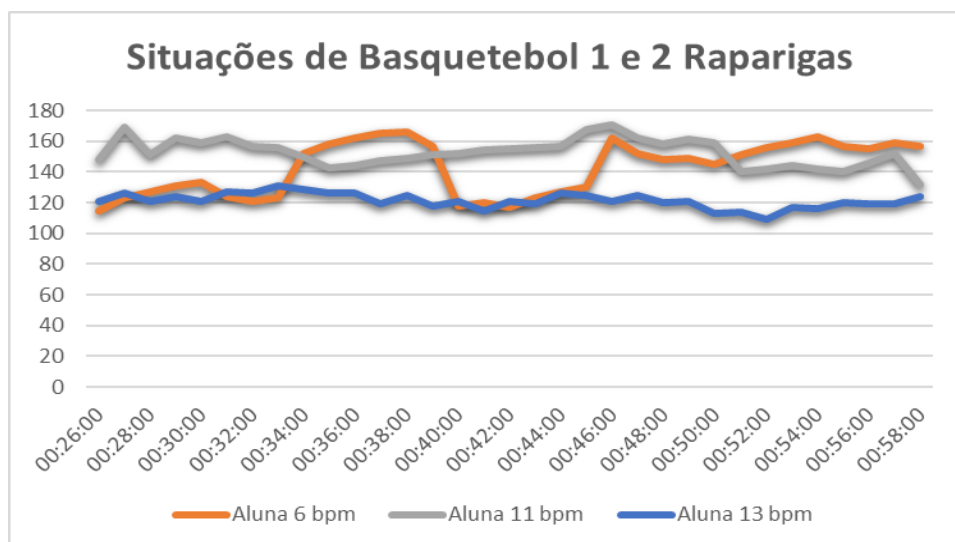
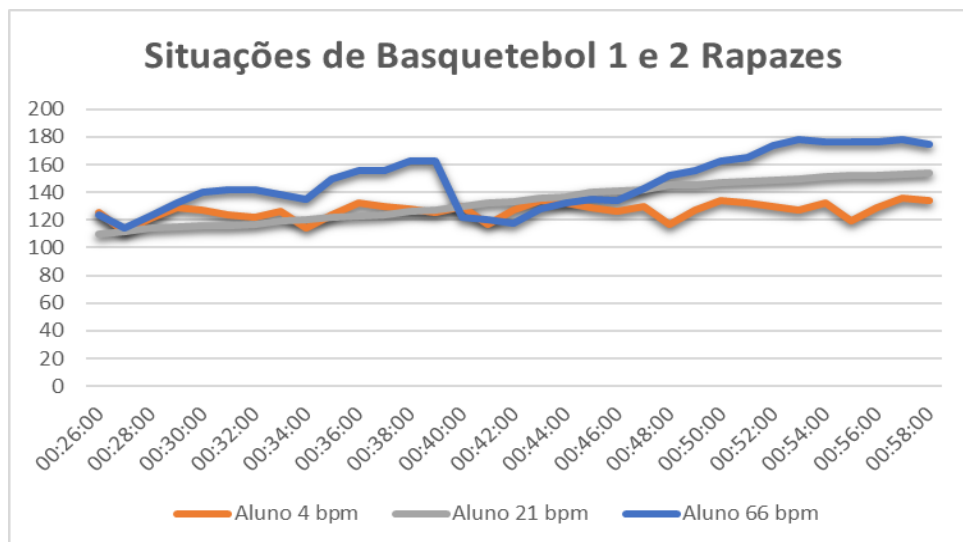


Gráfico 4 - Resultados FC Rapazes em situações de Basquetebol



Nesta situação de basquetebol, novamente as raparigas apresentaram níveis de frequência cardíaca superiores aos dos rapazes, apesar de no caso do rapaz e da rapariga com níveis de FC mais elevados o número ser bastante semelhante (cerca de 170 bpm). Em relação à PSE, as raparigas apresentaram um valor de PSE de 5 e os rapazes apresentaram um valor de 3,8. Importa referir que a aluna número 13 e o aluno número 21 passaram pela situação de defesa e que, por esse mesmo motivo, apresentam níveis de FC mais estáveis que os dos

restantes alunos, uma vez que, na situação de defesa os alunos não realizavam a tarefa complementar (neste caso, consistia em realizar os 8 agachamentos). Importa ainda referir que, nesta situação de exercício, existiu uma maior variação de FC, pois a situação de exercício muda, ao passo que, na situação de exercício anterior, a densidade do exercício é de 1:1 (por se tratar de uma situação de jogo), o que faz com que os alunos estejam sempre a realizar o exercício. Nesta situação de vagas, a densidade do exercício era de 1:3 isso significa que, a cada três jogadas, o aluno realizava a situação uma vez, podendo o aluno dispor de algum tempo de recuperação, baixando os níveis de frequência cardíaca.

Ao analisarmos esta situação de exercício, podemos verificar que foi essa a situação de exercício que obteve o número de frequência cardíaca mais elevado, tanto nos rapazes, como nas raparigas. O mesmo acontece com os PSE, onde as raparigas apresentaram uma média de 7,25 e os rapazes de 6,8. Estes números resultaram do facto de se tratar de um jogo reduzido, com os alunos constantemente a tomar decisões, o que provoca elevadas intensidades no exercício e, logo, um aumento das capacidades motoras (resistência, agilidade e força) (Hill-Haas et al., 2011; Owen et al., 2011). Ao realizarmos um paralelismo com a situação de número 2, em que se trata também de uma situação de jogo, podemos confirmar que os níveis de frequência cardíaca e de PSE são diferentes e que isso, na minha opinião, se deveu ao facto de inicialmente termos de considerar que, tratando-se de matérias diferentes, forçoso é que seja diferente o impacto fisiológico que o exercício irá provocar nos alunos. De seguida, temos de considerar que o voleibol consiste numa matéria onde a bola se encontra mais vezes imóvel do que no basquetebol, o que induz um nível mais baixo de frequência cardíaca. Por último, tratou-se da distância percorrida que uma situação provoca em relação à outra, sendo que, no basquetebol, os alunos acabaram por percorrer uma distância muito superior, o que leva ao aumento da frequência cardíaca.

Gráfico 5- Resultados FC Raparigas em Situação de Futebol

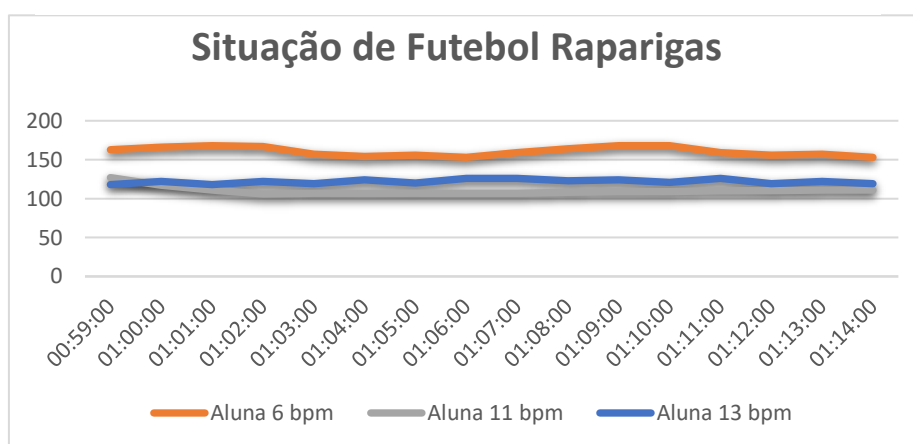
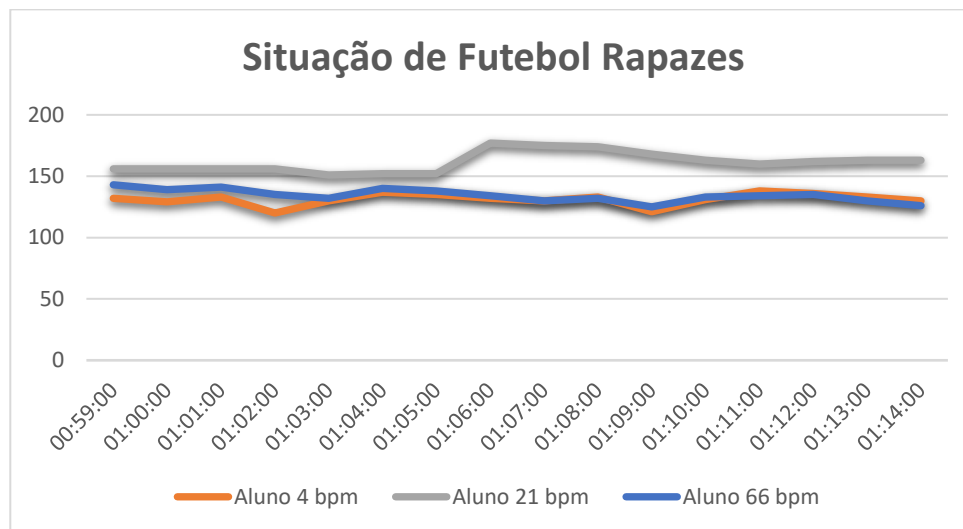


Gráfico 6 - Resultados FC Rapazes em Situação de Futebol



Por último, na situação de vagas no futebol, os resultados de frequência cardíaca foram bastante semelhantes nos rapazes e nas raparigas, destacando-se a aluna número 6 e o aluno número 21, que apresentaram níveis bastante superiores aos dos restantes alunos. Ao nível da PSE, as raparigas apresentaram um nível de PSE de 5,8 e os rapazes de 5,5. Corroborando os níveis de frequência cardíaca, as médias de PSE também são bastantes semelhantes entre rapazes e raparigas. Tal como na situação de vagas no futebol e sendo a densidade desta situação de 1:2, existiram maiores variações ao nível da frequência cardíaca, pois as situações de vagas permitem algum tempo de descanso entre séries. De referir que a aluna número 11 apresentou uma frequência cardíaca mais estável, pois passou pela situação de defesa, cuja intensidade do exercício é menor, e não estava sujeita à situação complementar (10 saltos à corda).

Respondendo então à pergunta de partida, podemos verificar que, com a metodologia que apliquei na minha turma, é possível os alunos estarem mais de 50% do tempo em AFMV (ver tabelas abaixo). As raparigas passaram 97,3% do tempo em AFMV e os rapazes passaram 95,5% do tempo em AFMV, as raparigas apresentaram uma média de 139,5 bpm (o máximo de bpm obtido foi 182 e o mínimo 101), sendo que os rapazes apresentaram uma média de 148 bpm, em que o pico de intensidade se situa nos 178 bpm e o mínimo nos 102 bpm. Já ao nível da PSE, o objetivo da mesma era obter resultados entre o 4 e o 8, pois são os valores que correspondem à AFMV. Isso também foi conseguido, uma vez que os exercícios se enquadraram todos dentro desse valor.

Com esta metodologia, também me preocupei em reduzir os tempos de espera e aumentar os tempos de prática dos alunos, indo assim ao encontro do que Carvalho & Mira

(1993) referem, quando afirmam que uma das características que as aulas de EF deverão apresentar é o pouco tempo de espera e a dinâmica. Para além disto, a tarefa complementar serviu também como forma de reduzir os comportamentos de desvio, sendo esta uma das estratégias dos professores mais eficazes, como propõe Carreiro da Costa (1991), dizendo que os professores mais eficazes recorrem a tarefas preventivas, para que os alunos reduzam esses comportamentos de desvio.

Quadro 19 - Média de Resultados AFMV Raparigas

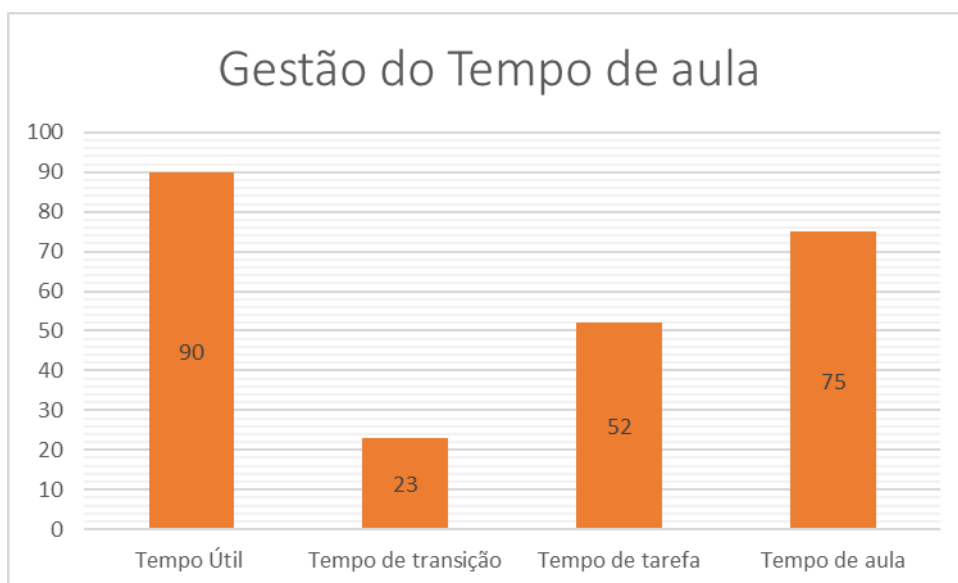
Idade	Fc Máx (220 - Idade)		Esforço Moderado 50-70%		Esforço Vigoroso 70-85%		
16	204		102	143	143	173	
Nível de esforço		Ligeiro -50%	Moderado 50-70%	Vigoroso 70-85%	Intenso +85%	Total	
Média dos Resultados (Raparigas)	Tempo (Min)	1,3	48,7	24,3	0,7	75	
	Media FC (Bpm)	101	129	146	182	139,5	
	% de esforço	1,8	64,9	32,4	0,9	Picos	
						Máx	Mín
						184	101

Quadro 20 - Média de Resultados AFMV Rapazes

Idade	Fc Máx (220 - Idade)		Esforço Moderado 50-70%		Esforço Vigoroso 70-85%		
16	204		102	143	143	173	
Nível de esforço		Ligeiro -50%	Moderado 50-70%	Vigoroso 70-85%	Intenso +85%	Total	
Média dos resultados (Rapazes)	Tempo (Min)	0	58,7	13	3,3	75	
	Media FC (Bpm)	–	123	146	175	148	
	% de esforço	0	78,2	17,3	4,4	Picos	
						Máx	Mín
						178	102

A outra análise que realizei centrou-se numa das variáveis de eficácia do ensino, mais concretamente, a gestão do tempo de aula. Retirei o tempo disponível para a prática, o tempo de instrução e organização (que denominei tempo de transição) e o tempo útil para mim, foi importante analisar estes resultados, pois, num estudo realizado por Carreiro da Costa (1988) ficou demonstrado que os professores mais eficazes são aqueles cujos alunos passam mais tempo na tarefa e apresentam um menor tempo em transições de exercícios. Em relação aos resultados obtidos, pode verificar-se que dos 90 minutos do tempo de aula só foram realizados 75 minutos úteis, uma vez que 5 desses minutos foram utilizados para colocar os cardiofrequencímetros nos alunos e os outros 10 minutos “perdidos” no balneário. No que diz respeito ao tempo de transição, foram gastos 23 minutos dos 75 e, por último, os alunos passaram 52 minutos em tarefa.

Gráfico 7- Gestão Tempo de Aula



Em relação aos resultados obtidos, podemos verificar que, dos 90 minutos do tempo de aula só foram realizados 75 minutos úteis, uma vez que 5 desses minutos foram utilizados para colocar os cardiofrequencímetros nos alunos e os outros 10 minutos “perdidos” no balneário. No que diz respeito ao tempo de transição, foram gastos 23 minutos dos 75 e, por último, os alunos passaram 52 minutos em tarefa.

Estes resultados poderiam ainda ser diminuídos, já que, numa aula “normal,” não iria perder os 5 minutos a colocar os cardiofrequencímetros, em relação aos 10 minutos gastos no balneário. Não é possível fazer seja o que for, devido ao regulamento interno da escola. O tempo de transição também poderia ser melhorado, pois o facto de os alunos terem de confirmar a sua PSE em cada exercício prejudica um pouco a dinâmica da aula. Contudo, a dinâmica de rotinas que implementei ao longo do ano também facilitou a redução alcançada do tempo de instrução e o aumento do tempo de prática nos alunos. Tal como refere Martins et al. (2017), a criação de rotinas é um aspeto fulcral para a lecionação de uma aula e para a responsabilização dos alunos.

4.4. 4ª Etapa – Produto

A quarta etapa correspondeu à apresentação do seminário aos professores do DEF, de forma a poder garantir uma maior adesão. Ao divulgar o seminário, realizei cartazes (ver apêndice XXV) partilhados via Outlook e afixei-os nas duas salas destinadas aos professores de EF. Entreguei convites (ver apêndice XXVI) individuais a todos os professores do departamento, com o intuito de ter uma conversa informal com os mesmos, de forma a despertar o interesse nos professores. A apresentação do seminário foi realizada no dia 10 de maio.

Os principais objetivos do seminário foram a apresentação de uma proposta metodológica ao DEF, acerca da forma como poderia ser trabalhada a AF nas aulas de EF, e a presença do professor Paulo Cunha, de forma a poder falar da sua perspetiva sobre o assunto.

O seminário foi dividido em duas partes: a primeira parte foi dedicada à minha apresentação em PowerPoint sobre a minha pesquisa, recorri à gravação das minhas aulas para demonstrar as situações de exercício e apresentei também os registos dos cardiofrequencímetros que obtive na aula que realizei; a segunda parte do seminário consistiu na apresentação do professor Paulo Cunha sobre a sua perspetiva da forma como deveria ser desenvolvida a AF nas aulas de EF.

No que diz respeito à intervenção do professor Paulo Cunha, este começou por falar da importância da EF em termos de saúde e de quais os argumentos que deveriam ser apresentados face aos restantes professores e aos EE, corroborando assim os estudos citados por Carreiro da Costa, realizados em Vanves, em 1950, que demonstraram que perante o aumento da carga horária de EF os alunos se revelavam mais calmos, atentos e faltavam menos por doença. Tal era ainda corroborado pelo estudo realizado em Trois-Rivières, segundo o qual os alunos com mais 1 hora de EF por semana apresentaram melhores resultados académicos, quando comparados com o grupo de controlo que manteve a mesma carga horária. Após esta breve introdução, começou a falar do desenvolvimento da AF nas aulas de EF, tendo explicado que se trata de um trabalho difícil de realizar, devido ao pouco tempo que frequentemente está disponível para trabalhar, e defendendo que com EF apenas duas vezes por semana e em dias consecutivos os princípios do treino estão longe de ser cumpridos, o que dificulta ainda mais o trabalho do professor.

Após caracterizar a problemática, o professor teceu um pequeno comentário à minha bateria específica de exercícios, dizendo que a quantidade de repetições para cada aluno era um problema e que, na sua opinião, os professores deveriam focar-se essencialmente em duas capacidades motoras. Uma delas é a resistência, aspeto em que foi de encontro a um dos objetivos do seminário que é a importância de um aluno passar 50% do tempo em AFMV, para a aula ter benefícios para a saúde e também para a força, apresentando o argumento das fases sensíveis de desenvolvimento para as mesmas, indo ao encontro da tabela de D. Martin (1982) citado por Proença (1992). Nessa tabela, pode verificar-se que a melhor fase para trabalhar a resistência está entre os 10 e os 15 anos, para estes autores. Por outro lado, o professor afirmou que se devem trabalhar todas as capacidades motoras, mas que em duas delas seria difícil obter ganhos significativos, reforçando o argumento do tempo disponível para desenvolver as

mesmas e apresentando novamente o argumento da fase sensível para o desenvolvimento da flexibilidade e da coordenação.

Por último, alertou para o problema da aplicação dos testes Fitescola, afirmando ser frequente os professores não aplicarem o protocolo corretamente, o que ocasiona grandes discrepâncias nos resultados obtidos.

Conclusão

Conclusão

Esta parte do relatório procurou sintetizar o meu percurso, realizado ao longo deste ano letivo, focando-se essencialmente nos aspetos fundamentais das 4 áreas de intervenção. Assim, após este ano letivo, importa olhar para trás e, a primeira ideia que retiro, foi a de que foi um dos anos mais marcantes da minha vida, devido ao “desconhecido” do que é dar aulas, das experiências que vivi e do intenso esforço em obter os melhores resultados possíveis. Chegou ao fim 5 anos de investimento, que realizei e que marcam também a minha etapa final, enquanto estudante. Começa agora uma nova etapa da minha vida, que é o início da carreira profissional enquanto professor. No final deste estágio, acredito que possuo mais competências técnicas e pedagógicas, que me irão permitir resolver os problemas da melhor maneira possível, quando começar a desempenhar a minha atividade profissional.

No que concerne à lecionação, a minha primeira preocupação foi analisar o mapa de rotações. Foi a partir deste mapa de rotações que pude então realizar o meu planeamento e o meu foco de intervenção, começando pela avaliação inicial. Nesta fase, foi importante definir as regras, bem como basear-me nos resultados dos alunos nas diferentes matérias, para poder definir qual o caminho a percorrer.

Importa referir que a turma facilitou bastante este processo, tendo colaborado em todas as tarefas que fui apresentando. Após esta primeira etapa, coube então definir prioridades e estabelecer objetivos para o resto do ano. Esta definição de objetivos tem um papel central no processo ensino/aprendizagem. Neste âmbito, tomei decisões importantes, de forma a poder ir de encontro à evolução dos alunos. Nesta 2ª Etapa, trabalhei em grupos heterogéneos, segundo Papaioannou et al. (2012), pois estes estimulam a cooperação entre os alunos e fomentam ainda um clima de aula orientado para a mestria (Braithwaite et al., 2011). Já na 3ª e 4ª etapas, optei por trabalhar em grupos heterogéneos, mas também, em certos momentos, em grupos homogéneos, de forma a poder ir de encontro à diferenciação de ensino, que corresponde à evolução da aprendizagem dos alunos, e ao que estes necessitam de aprender (Heacox, 2006). Os grupos homogéneos são um fator estimulante extra para os alunos atingirem o sucesso, pois permite introduzir, nos exercícios, uma vertente competitiva (Nasario, 2008). Em relação aos objetivos, procurei que todos os fossem atingíveis, mas, ao mesmo tempo, estimulantes para os alunos (Silva e Lopes, 2014). Ainda devido às características destes objetivos que selecionei, foi possível um nível de satisfação e motivação mais elevados nas aulas (Bandura, 1997; Mento, Locke, & Klein, 1992).

Em relação à minha atuação pedagógica, orientei-me pelo protocolo MAGIC, com o qual pude verificar que ia tendo dificuldades ao nível da instrução e do feedback. Estas foram

as duas áreas em que procurei melhorar a minha atuação enquanto professor. Estas duas variáveis sofreram grandes evoluções da minha parte, tendo eu em muito beneficiado da semana de PTI, durante a qual pude vivenciar diferentes turmas e também diferentes maneiras de organização das aulas. Isso pode conferir-me uma perspetiva diferente sobre o ensino, o que provocou grandes melhorias nessas duas vertentes.

Na direção de turma, foi muito importante a primeira etapa, em que procurei perceber que tipo de intervenção poderia ter junto da turma, bem como o tipo de tarefas que tinha de prestar enquanto DT. Rapidamente percebi que seria um trabalho massudo e que a relação professor-encarregado de educação decorre sempre em contexto difícil. Após esta primeira etapa, defini as prioridades para a turma, que se centraram essencialmente na melhoria do aproveitamento de alguns alunos, utilizando algumas estratégias, como o contacto com os encarregados de educação, bem como um reforço do RA e a integração dos alunos que estavam mais solitários, oferecendo-lhes papéis centrais nos trabalhos de cidadania.

Em relação ao projeto de cidadania, acabei por desenvolver a temática da “importância da atividade física para a saúde mental”, através das aprendizagens cooperativas, que permitem aos alunos terem o papel principal no processo ensino-aprendizagem (Lopes e Silva, 2009). Este método revela-se importante para a diferenciação de ensino na sala (Sprinthall & Sprinthall, 1993). Para além disto, as alunas desenvolveram um trabalho Word, que apresentaram à turma, e realizaram um kahoot, no final da apresentação, de forma a perceber se a turma tinha consolidado os conteúdos abordados. O grupo de trabalho elaborou ainda *flyers*, que forneceram aos encarregados de educação, com o principal objetivo de sensibilizá-los para o problema da saúde mental; foi realizada uma palestra com uma psicóloga, com o principal objetivo de sensibilizar a turma para a importância da atividade física e para a saúde mental e, por último, a turma realizou uma sessão de *mindfulness*, pois isso ajuda na gestão da ansiedade e do stress (Li & Golsmith, 2012). O ponto alto desta área foi a realização da saída de campo, realizada na Serra de Montejunto. Foi o culminar de meses intensivos de preparação, que teve um balanço bastante positivo. Todos os objetivos acabaram por ser alcançados e ficou demonstrado que a aprendizagem cooperativa é um excelente método que podemos utilizar nas nossas aulas.

Em relação ao desporto escolar, pude acompanhar o grupo-equipa das MAAL e, desde logo, isso revelou-se um desafio muito grande para mim, devido à minha pouca experiência com esta matéria e por envolver inúmeras questões de segurança, que ainda me deixavam mais receoso de operacionalizar algumas situações de exercício. No entanto, encarei sempre este

desafio como uma forma de poder crescer, enquanto professor, e acabou por ser uma experiência bastante agradável, tendo eu podido desenvolver bastantes competências ao nível da escalada e rapel. No total, realizaram-se três encontros do desporto escolar, com as equipas a apresentarem sempre um carácter heterogéneo, para que os mais aptos pudessem desenvolver as competências dos menos aptos. Ainda assim, uma das equipas da escola terminou no 3º lugar da classificação geral.

Por último, na área do seminário, tive a oportunidade de desenvolver a temática da importância da aptidão física nas aulas de EF. Este processo começou com a realização do questionário ao GEF, com o intuito de perceber qual o tema que seria interessante abordar. Assim, o principal objetivo deste seminário foi apresentar uma proposta metodológica ao grupo, acerca da forma como poderia ser desenvolvida a aptidão física nas aulas atingindo os 80% de atividade física moderada a vigorosa. Este é um critério para uma aula de EF ter benefícios para a saúde dos alunos, segundo a ACSM. Mais importante se torna atingir esses 50% de AFMV, uma vez que os alunos passam cada vez mais tempo em frente ao computador, telemóvel e PC, sendo que a única atividade física por eles realizada tem lugar nas aulas de EF e que esse comportamento sedentário está diretamente relacionado com causas de morte (Mandsager et al., 2018).

A ideia passou por aplicar os exercícios que defini na minha turma, recolhendo os dados com cardiofrequencímetros, de forma a perceber qual a FC que estes atingiram na sessão, recolhendo também a PSE dos mesmos. Do mesmo modo, fica aqui o resumo do meu EP. Apesar de ter sido um ano muito stressante e desafiante, sinto que, ao longo dele, cumpri todas as tarefas que me foram propostas e no desempenho das quais pude essencialmente “crescer enquanto professor.

Bibliografia

- Abrami, P. C., & Bures, E. M. (1996). Computer-supported collaborative learning and distance education. *American Journal of Distance Education*, 10(2), 37-42.
- Alho, S. M. da S. P., & Nunes, C. (2009). Contributos do director de turma para a relação escola-família. *Revista Educação*, 32(2), 150–158.
- American College of Sports Medicine. (1991). *Guidelines for exercise testing and prescription*. Williams & Wilkins.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais*. Artmed Editora.
- Araújo, D. (2005). A acção táctica no desporto: uma perspectiva geral. *O Contexto da Decisão. A Acção Táctica no Desporto*. (Duarte Araújo, Ed.), 21-33.
- Balkcom, S. (1992). Cooperative Learning. *Education research consumer guide*.
- Bangsbo, J. (1994). The Physiology of Soccer—With Special Reference to Intense Intermittent Exercise. *Acta Physiologica Scandinavica. Supplementum*, 619: 1-155.
- Baptista, M. R., & Dantas, E. H. M. (2002). Yoga no controle do stress. *Fitness & Performance Journal*, 1(1), 12-20.
- Baptista, F., Silva, A., Marques, E., Mota, J., Santos, R., Vale, S., Et al.. (2011). *Livro Verde da Aptidão Física*. Lisboa: Instituto do Desporto Português.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.
- Baquet, G., Berthoin, S., Gerbeaux, M., & Van Praagh, E. (2001). High-intensity aerobic training during a 10 week one-hour physical education cycle: Effects on physical fitness of adolescents aged 11 to 16. *International Journal of Sports Medicine*, 22(4), 295–300.
- Beas, M. & Blanes, M. (2010). Posibilidades Pedagógicas de la Escalada en Rocódromo. *Espiral: Cuadernos del Profesorado*, 3(5), 59-72.
- Bento, J. (1998). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bogdan, R., & Biklen, S. K. (1997). *Qualitative Research for Education*. Boston, MA, USA: Allyn & Bacon.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor». *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Braithwaite, R., Spray, C. M., & Warburton, V. E. (2011). Motivational Climate Interventions in physical education on: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(6), 628-638.

- Castelo, J. (1996). *Futebol: a organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor, 31-39.
- Carleton, R. N., Thibodeau, M. A., Teale, M. J., Welch, P. G., Abrams, M. P., Robinson, T.,. (2013). The center for epidemiologic studies depression scale: a review with a theoretical and empirical examination of item content and factor structure. *PloS one*, 8(3), e58067.
- Carreiro da Costa, F. (1991). A investigação sobre a eficácia pedagógica. *Inovação* 4(1), 9-27.
- Carreiro da Costa, F. (1988). O sucesso pedagógico em educação física: Estudo das condições e factores de ensino-aprendizagem associados ao êxito numa unidade de treino. Tese apresentada ao Instituto Superior de Educação Física para obtenção de grau de doutor orientada por Maurice Pierón, Lisboa.
- Carvalho, A. (2010). Para um desporto verdadeiramente educativo. *Gymnasium-Revista de Educação Física, Desporto e Saúde*, 1(1), 7-28.
- Carvalho, L. (1994). Avaliação das Aprendizagens em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.
- Carvalho, L., & Mira, J. (1993). Organização e gestão da aula de Educação Física-1º Ciclo do Ensino Básico. *revista Horizonte*, (53), 173-179.
- Chaddock-Heyman, L., Hillman, H., Cohen, J., & Kramer, F. (2014). The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 79(4), 25–50.
- Clemente, F., & Mendes, R. M (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica*, 7, 70-85.
- Citadin, J., Kemczinski, A., & Matos, A. (2014). *Formação de Grupos para Aprendizagem Colaborativa: Um mapeamento sistemático da literatura*. In XIX Conferência Internacional sobre Informática na Educação, 19, 46-54.
- Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Darling-Hammond, L., Hyler, M. E., Gardner, M. (2017). *Effective Teacher Professional Development*. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute.
- Drollette, S., Scudder, R., Raine, B., Moore, R., Pontifex, B., Erickson, I., & Hillman, H. (2016). The sexual dimorphic association of cardiorespiratory fitness to working memory in children. *Developmental Science*, 19(1), 90–108.

Fitbit. (2020). *The Impact of Coronavirus On Global Activity*. Fitbit News. Acedido em 17 de janeiro de 2021, em <https://blog.fitbit.com/covid-19-global-activity/>

Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal*, 74(3), 6-10.

Fontes, A. & Freixo, O. (2004). *Vygotsky e a Aprendizagem Cooperativa*. Lisboa: Livros Horizonte.

Fonte Santa, A. (2018). *Meios, Métodos e Estratégias de Ensino*. Lisboa.

Freitas, L., & Freitas, C. (2003). *Aprendizagem Cooperativa*. Porto: Edições Asa.

Gonçalves, J. (1992). Voleibol, Progressões na Aprendizagem através do Jogo. *Revista Horizonte*, 8(47), 184-191.

Graser, S. V., Sampson, B. B., Pennington, T. R., & Prusak, K. A. (2011). Children's perceptions of fitness self-testing, the purpose of fitness testing, and personal health. *Physical Educator*, 68(4), 175.

Heacox, D. (2006). *Diferenciação curricular na sala de aula: Como efetuar Alterações Curriculares para Todos os Alunos*. Porto: Porto Editora.

Helgerud, J., Engen, L. C., Wisloff, U., & Hoff, J. (2001). Aerobic Endurance Training Improves Soccer Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33 (11): 1925-31.

Hill-Haas, S. V., Dawson, B., Impellizzeri, F. M., & Coutts, A. J. (2011). Physiology of Small-sided Games Training in Football. *Sports Medicine*, 41 (3): 199-220.

Hofmann, S. G., Asmundson, G. J., & Beck, A. T. (2013). The science of cognitive therapy. *Behavior therapy*, 44(2), 199-212.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e atualização dos Programas Nacionais de Educação Física 3º ciclo*. Lisboa: Ministério da Educação.

Jesus, G. (2012). Nível de atividade física e barreiras percebidas para a prática de atividades físicas entre polícias militares. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte*, 34(2), 433–448.

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1992). *Advanced Cooperative learning*. Edina, M.N: Interaction Book Company.

Li, A. W., & Goldsmith, C. A. W. (2012). The Effects of Yoga on Anxiety and Stress. *Alternative Medicine Review*, 17(1), 21-35.

Lopes, J., & Silva, H. S. (2009). *A Aprendizagem cooperativa na sala de aula: um guia prático para o professor*. Lisboa: Lidel.

Lozano, C. P., Correias, R. G., & Costa, S. L. (2016). Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿Teoría o Práctica?. (Outdoor Activities as Part of The Content of Physical Education, Theory or Practice?). *Cultura, Ciencia y Deporte*, 11(31), 27-36.

Mandsager, K., Harb, S., Cremer, P., Phelan, D., Nissen, E., & Jaber, W. (2018). Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. *JAMA Network Open*, 1(6), 1–12.

Marques, A. T., & Gaya, A. (1999). Atividade física, aptidão física e educação para a saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil. *Revista Paulista de Educação Física*, 13(1), 83-102.

Marques, A. (2010). A escola, a educação física e a promoção de estilos de vida activa e saudável. Tese apresentada à Faculdade de Motricidade Humana para a obtenção do grau de doutor, orientada por Francisco Carreiro da Costa. Lisboa

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

Martins, A., Pacheco, A., & de Jesus, S. N. (2009). Stress, gestão do tempo e actividade física: um estudo com estudantes do ensino superior. *AMAzônica*, 2(1), 23-38.

Matos, M., & Cruz, J. (1997). *Desporto escolar: Motivação para a prática e razões para o abandono*. Psicologia: Teoria, investigação e prática, 2, 459-490.

Massuça, L., & Proenca, J. (2013). The risk fat mass class affects aerobic capacity of young adolescents. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 19(6), 419-423.

McGuine, T., Biese, K., Hetzel, S., Petrovska, L., Kliethermes, S., Reardon, C., Bell, D., et al. (2021). Changes in the Health of Adolescent Athletes A Comparison of Health Measures Collected Before and During the COVID-19 Pandemic (preprint). *Journal of athletic training*.

Menezes, P. R., & Nascimento, A. D. F. (2000). Epidemiologia da depressão nas diversas fases da vida. *Depressão no ciclo da vida*.

Mento, A. J., Locke, E. A., & Klein, H. J. (1992). Relationship of goal level to valence and instrumentality. *Journal of Applied Psychology*, 77(4), 395-405.

Ministério da Educação, [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). *Teaching Physical Education*. Florida: Spectrum Institute for Teaching and Learning.

Murcho, N. Á. C., de Jesus, S. N., & Pacheco, J. E. P. (2009). A relação entre a depressão em contexto laboral e o Burnout: um estudo empírico com enfermeiros. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 10(1), 57-68.

Nasário, J. C. F. (2008). Competição na Educação Física Escolar: um estudo de representações sociais de professores. *Furb, Blumenau*, p11941-11950.

Nehring, J., & Fitzsimons, G. (2011). The professional learning community as subversive activity: Countering the culture of conventional schooling. *Professional development in Education*, 37(4), 513-535.

Onofre, M. (1995). Prioridades de Formação Didática em Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (12), 75-97.

Oliveira, H. (2013). *As potencialidades didáticas das visitas de estudo: a perceção dos alunos sobre a aprendizagem desenvolvida*. Porto: Atas de Conferência Internacional.

Owen, A. L., Wong, D. P., McKenna, M., & Dellal, A. (2011). Heart rate responses and technical comparison between small-vs. large-sided games in elite professional soccer. *The journal of strength & conditioning research*, 25(8), 2104-2110.

Papaioannou, A., Zourbanos, N., Krommidas, C., & Ampatzoglou, G (2012). The place of achievement goals in the social context of sports: a comparison of Nicholls` and Eliot`s models. In G. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in Motivation in sport and exercise* (3rd ed., pp. 59- 90). Champaign, IL: *Human Kinetics*.

Partavi, S. (2013). Effects of 7 Weeks of Rope-Jump Training on Cardiovascular Endurance, Speed, and Agility in Middle School Student Boys. *Sport Science*, 6(2), 40-43.

Passos, P., Lopes, R., & Milho, J. (2008). Análise de padrões de coordenação interpessoal no um-contra-um no Futebol. *revista portuguesa de ciências do desporto*, 8(3).

Peñarrubia Lozano, C., Lapetra Costa, S., & Guillén Correas, R. (2016). *Las Actividades en el medio natural en Educación Física, ¿ teoría o práctica?* (No. ART-2016-94060).

Petruzzello, S. J., Landers, D. M., Hatfield, B. D., Kubitz, K. A., & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise: Outcomes and mechanisms. *Sports medicine*, 11, 143-182.

Plowman, S. A., & Meredith, M. D. (Eds). (2013). *Fitnessgram/Activity Reference guide* (4th edition). Dallas, TX. : The Cooper Institute.

Piéron, M. (1992). *Pedagogie des activités physiques et du sport. Colecção Activites physiques et sports cherche et formation*, Paris, Éditions Revue eps.

Pierón, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Proença, J. (1992). Desenvolvimento e treino das capacidades motoras. *Horizonte-Revista de Educação Física e Desporto*, 9(51), 86-90.

Rebello, B. (2014). Visitas de estudo: uma estratégia de aprendizagem. Tese a apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de mestre, orientada por Maria Silva, Lisboa.

Resende, R., Mendes, C., Lima, R., Pimenta, N., Castro, J., & Sarmiento, H. (2014). Desporto escolar: A opinião dos alunos de uma escola citadina. *Revista da Sociedade Científica de Pedagogia do Desporto*, 1(3), 4-10.

Roldão, M. (1995). *O director de turma e a gestão curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Scudder, M. R., Federmeier, K. D., Raine, L. B., Direito, A., Boyd, J. K., & Hillman, C. H. (2014). *Processing in Children: Implications for Academic Achievement*. *Brain Cogn*, 87, 140–152.

Scudder, M., Drollette, E., Hillman, C., Lambourne, K., Hermann, S., Washburn, R., J., et al. (2014). Aerobic Capacity and Cognitive Control in Elementary School- Age Children. *Med Sci Sports Exerc*, 46(5), 1025-1035.

Sigal, J., Alberga, S., Goldfield, S., Prud'homme, D., Hadjiyannakis, S., Gougeon, R., P., et al. (2014). Effects of aerobic training, resistance training, or both on percentage body fat and cardiometabolic risk markers in obese adolescents: The healthy eating aerobic and resistance training in youth randomized clinical trial. *JAMA Pediatrics*, 168(11), 1006–1014.

Siegel, S. R., & Fryer, S. M. (2017). Rock Climbing for Promoting Physical Activity in Youth. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 11(3), 243-251.

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

Silva, A. M. C. (2000). A formação contínua de professores: uma reflexão sobre as práticas e as práticas de reflexão em formação. *Educação & Sociedade*, 21, 89-109.

Silva, H., & Lopes, J. (2014). O professor faz a diferença no desempenho escolar dos seus alunos. *Revista eletrónica de Educação e Psicologia*, 2, 62-81.

Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física Escolar—O tempo e a sua gestão. *Revista de Educação Física, Desporto e saúde-Gymnasium*, 1(1), 35-44.

Sprinthall, N., & Sprinthall, R. (1993). As Teorias da Aprendizagem na atualidade. *Sprinthall, NA & Sprinthall, RC, Psicologia Educacional-Uma abordagem desenvolvimentista. Lisboa: McGRAW-HILL*.

Teixeira, C. M., Vasconcelos-Raposo, J., Fernandes, H. M., & Brustad, R. J. (2013). Physical activity, depression and anxiety among the elderly. *Social Indicators Research*, 113(1), 307-318.

Timken, G. L., & McNamee, J. (2012). New Perspectives for Teaching Physical Education: Preservice Teachers' Reflections on Outdoor and Adventure Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 31(1), 21-38.

Valente-dos-Santos, J., Faria, J., Pinho, R. (2021). *Fair Play*, Secundário. Lisboa: Texto Editores.

Varela de Freitas, L., & Varela de Freitas, C. (2003). *Aprendizagem Cooperativa*. Porto: Edições Asa.

Veríssimo, M. T., Mota Pinto, A., Alves, V., Freitas, R., Batista, M., Santos Rosa, M., M., et al. (2006). Efeito do exercício físico moderado no sistema imunológico dos idosos. *Geriatrics—Edição Portuguesa*, 2(8), 69-76.

Vilar, L., Esteves, P. T., Travassos, B., Passos, P., Lago-Peñas, C., & Davids, K. (2014). Varying numbers of players in small-sided soccer games modifies action opportunities during training. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(5), 1007-1018.

Weare, K. (2014). Mindfulness in schools: where are we and where might we go next?. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 1037-1053.

Wulf, G., & Shea, C. H. (2002). Principles derived from the study of simple skills do not generalize to complex skill learning. *Psychonomic bulletin & review*, 9(2), 185-211.

Zechner, M. R., & Gill, K. J. (2016). Predictors of physical activity in persons with mental illness: Testing a social cognitive model. *Psychiatric rehabilitation journal*, 39(4), 321.

Apêndices

Apêndice I- Questionário Inicial



Caracterização individual do aluno – 11ºM

1.1 Identificação
Nome: _____ Nº _____
Data Nascimento: ____/____/____

1.2 Alimentação/Saúde
Nº de refeições por dia: _____
Pequeno-Almoço ☐ Onde: _____ O que comes: _____
Lanche (meio da manhã) ☐ Almoço ☐ Lanche (tarde) ☐ Jantar ☐ Ceia ☐
O que bebes à refeição? Água ☐ Refrigerantes (ex: Coca-Cola) ☐ Sumo ☐
A que horas costumas deitar-te?
21h-22h ☐ 22h-23h ☐ 23h-24h ☐ +24h ☐
A que horas costumas levantar-te?
6h-7h ☐ 7h-8h ☐ 8h-9h ☐ 9h-10h ☐ +10h ☐
Tens dificuldades de visão? Sim ☐ Não ☐
Tens dificuldades de audição? Sim ☐ Não ☐
Tens alguma doença que impossibilite a prática desportiva? Sim ☐ Não ☐
Se sim, Qual/Quais? _____
Já sofreste alguma lesão desportiva? Sim ☐ Não ☐
Se sim, qual? _____

1.3 Ocupação dos Tempos Livres
Como ocupas o teu tempo livre?
Ler ☐ Jogar computador/Redes sociais ☐ TV ☐ Ajudar os pais ☐ Ouvir música ☐
Estudar ☐ Conversar com amigos ☐ Passear ☐ Praticar atividade física ☐
Ir ao cinema ☐ Outros ☐ Quais? _____
Como costumas ocupar o tempo livre na escola? _____

1.4 Hábitos Desportivos
Praticas alguma modalidade desportiva fora do âmbito escolar? Sim ☐ Não ☐
Se sim, qual/quais: _____
Se não, já praticaste? Sim ☐ Não ☐
Se sim, qual/quais: _____

Prof: João Antunes

Página 1 de 2



Já praticaste desporto federado? Sim ☐ Não ☐
Se Sim, Qual? _____
Já participaste no Desporto Escolar? Sim ☐ Não ☐
Se Sim, qual/quais a/s modalidades: _____
Se Não, indica a/s razões: _____
Não gostava das modalidades ☐ Tinha outras atividades ☐ Praticava desporto noutro local ☐
Problemas com horários ☐ Outra/s ☐ Qual/quais: _____

1.5 Educação Física
Gostas da disciplina de Educação Física? Sim ☐ Não ☐
Quais as modalidades que já abordaste nas aulas de Educação Física?
Futebol ☐ Andebol ☐ Voleibol ☐ Basquetebol ☐ Atletismo ☐ Dança ☐
Ginástica de solo ☐ Ginástica acrobática ☐ Ginástica rítmica ☐ Badminton ☐
Orientação ☐ Patinagem ☐ Outro/s ☐ Qual/Quais: _____
Qual/Quais modalidades que mais gostas? _____
Qual/Quais modalidades que menos gostas? _____
Na tua opinião qual a importância da Educação Física?
Muito importante ☐ Importante ☐ Pouco importante ☐ Nada importante ☐
De 1 a 10 qual a tua motivação para a prática da Educação Física?
1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 ☐

Obrigada pela Colaboração 😊

Apêndice II- Planeamento anual lecionação

Etapas	1ª Etapa (14/09 a 19/10)	2ª Etapa (15/10 a 22/12)	3ª Etapa (02/01 a 03/04)	4ª Etapa (14/04 a 7/06)
Unidade Didáticas	1UD	2UD e 3UD	4UD,5UD e 6UD	7UD e 8UD
Número de aulas	15	26	33	19
Objetivos	Realização da avaliação inicial; Definição das matérias prioritárias para os alunos	Desenvolvimento das matérias prioritárias	Após atingir os objetivos da 2ª Etapa começar a trabalhar nas outras matérias com carácter de progressão.	Após atingidos os objetivos das etapas anteriores, melhorar e aperfeiçoar esses mesmo objetivos e revisão de conteúdos para trabalhar especificamente as dificuldades ainda não resolvidas em alguns alunos.

	Nível Introdução/Elementar	Nível Elementar Avançado
Voleibol	Em situação de exercício 2+2, os alunos deverão realizar o máximo de passagens de rede possível. Condicionantes: Serviço em Passe, 2 serviços a cada jogador, Mínimo 2 toques. Critérios: Conhece as regras, desloca-se para o ponto de queda da bola, dá continuidade ao jogo em toque de dedos ou antebraços, serve por baixo colocado.	Em situação de Exercício 4x4. Condicionantes: Rotação no serviço a cada 2 com sucesso. Critérios: Regras; Serviço por baixo ou por cima para zonas de difícil receção; Recebe em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo; Passe para finalização; Finalização em passe colocado ou em remate apoiado.
Basquetebol	Situação de jogo 3x3 em meio-campo Critérios: Recebe e enquadra, conduz se há espaço, desmarca-se se estiver na distância de passe, marca entre adversário e cesto, realiza lançamento na passada, realiza passe ao colega que está livre.	Situação de 3x3 em meio-campo Critérios: Conhece as regras; Passe e corte; Libertar do adversário direto; Aclarar ao drible; Reposição (Recompôr a equipa posicionalmente); trabalhar para receber; Ressalto Ofensivo e Defensivo; Marcação.

Andebol	Situação de 5x5 sem guarda-redes. Condicionantes: Balizas são feitas com cones Critérios: Recebe e enquadra, conduz se há espaço, desmarca-se se estiver na distância de passe, marca entre adversário e baliza, realiza remate em salto, realiza passe ao colega que está livre, consegue armar o braço.	Situação de jogo 5x5 Critérios: Conhece as regras; Marcação de controlo e vigilância; Colaboração na circulação da bola e capacidade de fazer compensações ofensivas; Capacidade de ultrapassar adversário direto por exploração horizontal e vertical; desmarca-se rapidamente após recuperação da bola.
Futebol	Situação de vagas 3x1+ Gr Critérios: Recebe e enquadra, conduz se há espaço, desmarca-se se estiver na distância de passe, marca entre adversário e baliza, realiza remate, realiza passe ao colega que está livre.	Situação de jogo 4x4 Critérios: Conhece as regras; Capacidade de manter a posse de bola quando marcado; passa, conduz ou remata com qualidade; Desmarcações de rutura e de apoio; Aclarar à desmarcação de um colega; Marcação do adversário na defesa.
Badminton	Em situação de 1+1 Critérios: Posição base com joelhos ligeiramente fletidos; desloca-se com oportunidade e diferencia os tipos de pega (direita e esquerda) de acordo com a trajetória do volante; executa os batimentos de lob (trajetória alta) ou clear (trajetória abaixo da cintura), colocando o volante ao alcance do colega.	Em situação de 1x1 Critérios: Serviço curto e comprido, para o lado esquerdo. e direito., colocando corretamente os apoios e dando continuidade ao movimento do braço após o batimento; em clear, batendo o volante num movimento contínuo, por cima da cabeça e à frente do corpo, com rotação do tronco; em lob, batendo o volante num movimento contínuo, avançando a perna do lado da raquete (em afundo), utilizando em conformidade os diferentes tipos de pegas de raquete; em amorti (à direita e à esquerda), controlando a força do batimento de forma a colocar o volante junto à rede; em drive (à direita e à esquerda), executando o batimento à frente do corpo, com a “cabeça” da raquete paralela à rede e imprimindo ao volante uma trajetória tensa.

Ginástica de solo	Em situação de Percurso o aluno realiza as seguintes habilidades: Cambalhota à frente no colchão, terminando a pés juntos; Cambalhota à frente num plano inclinado, terminando com as pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda, saída com pernas afastadas e em extensão; Cambalhota à retaguarda, saída com os pés juntos na direção do ponto de partida; Passagem por pino partindo da posição de ventral no plinto, seguido de cambalhota à frente; 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 para as mãos), terminando em cambalhota à frente; 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; Posições de flexibilidade variadas (afastamento lateral e frontal das pernas em pé e no chão, com máxima inclinação do tronco; mata-borrão, etc.)	Cambalhota à frente, terminando em equilíbrio com as pernas estendidas, afastadas ou unidas; Cambalhota à frente saltada; Cambalhota à retaguarda, terminando em equilíbrio com as pernas unidas e estendidas; Pino de braços, terminando em cambalhota à frente; Roda; Avião; Posições de Flexibilidade (Ponte); Rodada; Cambalhota à retaguarda com passagem por pino.
---------------------------------	--	---

Ginástica de aparelhos	Saltos: Salto ao eixo no boque; Salto entre-mãos no boque ou plinto transversal; Cambalhota à frente no plinto longitudinal (colchão em cima). Minitrampolim: Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal). Trave: Marcha à frente e atrás; Marcha na ponta dos pés; Meia-volta; Salto a pés juntos.	Saltos: Salto ao eixo no plinto transversal; Salto ao eixo no plinto longitudinal; Salto entre-mãos no plinto transversal. Minitrampolim: Salto em extensão (vela), após corrida de balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); Salto engrupado, após corrida balanço (saída ventral) e também após 2 ou 3 saltos de impulsão no aparelho (saída dorsal); Pirueta vertical: corrida de balanço (saída ventral), 2 ou 3 saltos de impulsão (saída dorsal); Carpa de pernas afastadas: corrida de balanço (saída ventral), 2 ou 3 saltos de impulsão (saída dorsal). Trave: Entrada a um pé (usar trampolim Reuter ou sueco se necessário); Marcha na ponta dos pés, à frente e atrás; Meia-volta, com balanço de uma perna; Salto a pés juntos, com flexão de pernas; Avião; Saída em salto em extensão com meia pirueta.
Salto em comprimento	Em vagas, com 6 a 10 passos de balanço realiza a técnica de voo na passada com impulsão na zona de chamada. Critérios: Extensão completa da perna de impulsão, eleva energicamente a coxa da perna livre durante o voo; Queda a pés juntos.	Em vagas, com 8 a 12 passos de balanço realiza a técnica de voo na passada e impulsão na zona de chamada. Critérios: Puxa a perna de impulsão para junto da perna livre na fase descendente do voo; toca o solo o mais distante possível com flexão do tronco à frente.
Salto em altura	Em vagas, o aluno realiza o salto em técnica de tesoura com 4 a 6 passadas de balanço. Critérios: Transposição da fasquia com as pernas em extensão e receção em equilíbrio.	Em vagas realiza o salto com a técnica Fosbury Flop, 5 a 8 passadas de balanço, sendo as últimas 3/4 em curva Critérios: Transpõe a fasquia com o corpo ligeiramente “arqueado”; Queda de costas no colchão com braços afastados lateralmente.

Lançamento do peso	Em grupos de 2 alunos realizam lançamento do peso sem balanço. Critérios: Empurra o peso para a frente e para cima, com extensão da perna e braço de lançamento; mantém o cotovelo afastado do tronco.	Em grupos de 2, o aluno lança o peso (3/4kg) e costas (duplo apoio e sem balanço). Critérios: Avança a bacia do lado do peso com extensão total das pernas e do braço de lançamento, manutenção do cotovelo afastado do tronco.
40m	Com partida a 2 apoios, alunos realizam corrida de 40m. Critérios: Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida.	Com partida a 2 apoios aluno realiza corrida entre 40 a 60m. Critérios: Realiza apoios ativos sobre a parte anterior do pé, com extensão da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida; Inclinação do tronco à frente nas 2 últimas passadas.
Estafetas	Em grupos de 2 uma corrida de 2x50m. Critérios: Passagem de testemunho na zona de transmissão, com controlo visual e em movimento; entrega testemunho com segurança e sem acentuada desaceleração.	Em grupos de 2 aluno realiza uma corrida de 2x60m. Critérios: Passagem de testemunho na zona de transmissão após o sinal sonoro; Passagem de testemunho em segurança e sem acentuada desaceleração.
Barreiras	Aluno realiza uma corrida de curta distância, transpondo obstáculos (separados entre si a distâncias variáveis) Critérios: combina com fluidez e coordenação a corrida, impulsão, voo e receção.	Aluno realiza uma corrida de Barreiras. Critérios: Ataca a barreira com o terço anterior do pé longe desta; elevação do joelho e extensão da perna de ataque; passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio no solo e sem desaceleração nítida.

Patinação	Em situação de percurso o aluno realiza: Arranca para a frente, para a esquerda. e para a direita.; desliza sobre um apoio, fletindo a perna livre e controlo do deslocamento em equilíbrio (“Quatro”); desliza para trás com os patins paralelos, após impulso inicial de um colega ou na parede; Desliza de “cócoras”; “Oitos” de frente e de costas; Curva com os pés paralelos, à esquerda e à direita.; Trava em “T” após deslize para a frente; Meia-volta, em deslocamento para a frente, invertendo a orientação corporal e continuando o deslize.	Em situação de percurso o aluno realiza: Patina para a frente em apoio/impulso alternado; Desliza para a frente e para trás sobre um e outro patim, mantendo a figura “Quatro”; Desliza para a frente sobre um patim, fletindo a perna portadora, com a perna livre em extensão, podendo apoiar as rodas posteriores do patim no solo; Desliza para trás cruzando uma das pernas à retaguarda, realizando o apoio da perna que cruza atrás e por dentro do outro apoio; “Oitos” para a frente e para trás; Curva com cruzamento de pernas; Curva com os pés paralelos à direita. e à esquerda; Trava em “T” após deslize para a frente; Trava em deslize para trás, apoiando o travão no solo.
-------------------------	---	---

Apêndice III- Plano 1º Etapa

Turma	Etapa	Data de concretização	Número de aulas	Número de alunos	Professor
11ºC	Prognósticos	14/09/2022 a 19/10/2022	10	16	João Antunes
Matérias					
Voleibol, Andebol, Basquetebol, Futebol, Ginástica (Aparelhos e Solo), Badminton, Ténis, Atletismo (Salto em comprimento, Salto em Altura, Lançamento do Peso, Estafetas, Barreiras, 40m), Dança					
Objetivos					
Recursos Temporais		Recursos Espaciais		Recursos Materiais	
10 aulas (5 de 90min e 5 de 45min)		P1, P2, E2 e E3.		Bolas de futebol, basquetebol, voleibol, andebol, Raquetes de Badminton, Volantes, Rede, Colchões de queda, Reuter, Minitrampolim, Boque, Plinto, Testemunhos, Barreiras, coluna, peso	
Objetivos					
Criação de rotinas, regras e normas de conduta, Identificação das matérias prioritárias, Identificar os alunos mais fortes e os alunos mais fracos, Receção e orientação dos alunos para o sucesso, Revisão das aprendizagens do ano anterior, Identificar os aspectos críticos no tratamento de cada matéria.					

Apêndice IV- Resultados Avaliação Inicial

Matéria														
Aluno	JDC				Ginástica de solo	Ginástica de aparelhos			Atletismo					
	Futebol	Voleibol	Andebol	Basquetebol	Gin. Solo	Salto entre mãos no plinto	Mini trampolim	Salto ao eixo no boque	Salto em altura	Salto em comprimento	Lançamento do Peso	Estafetas	Barreiras	Patinagem
1	NI	I	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I	NI	NI	NI
2	I	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	NI	E	NI	NI	NI
3	NI	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	E	I	NI	I
4	E	I	I	I	NI	NI	I	I	I	I	E	I	I	I
5	NI	I	I	NI	NI	NI	I	I	I	NI	I	NI	NI	NI
6	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	I	NI	NI	NI	NI
7	I	I	I	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	NI	NI	NI
8	NI	I	I	NI	I	NI	I	I	I	I	I	NI	NI	NI
9	NI	I	I	NI	NI	NI	I	I	I	I	I	NI	NI	NI
10	NI	I	I	NI	NI	NI	I	I	I	NI	I	NI	NI	I
11	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	NI	I	NI	NI	I
12	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	NI	NI	I	NI	NI	NI
13	NI	I	I	NI	NI	NI	I	I	NI	NI	I	NI	NI	NI
14	NI	I	I	I	E	NI	E	I	NI	I	E	I	I	I
15	E	I	I	I	NI	NI	I	I	NI	I	E	I	NI	NI
16	NI	NI	NI	NI	NI	NI	I	I	I	NI	I	NI	NI	NI
17	NI	I	I	I	E	NI	E	I	NI	NI	E	I	NI	I

Apêndice V- Plano 2º Etapa (Prioridades)

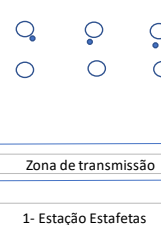
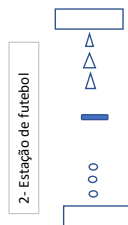
2º Etapa- Prioridades				
Calendarização	Início a 24 de outubro até 21 de dezembro			
Unidades Didáticas	2º		3º	
Número de aulas	7		10	
Espaço	E1	P2	Pis	E2
Objetivos específicos	Basquetebol- Decidir quando passar, receber e driblar, realizar lançamento na passada. Ginástica- Realizar sequência nível 2, Realizar rolamentos de pernas afastadas e roda, Futebol- Decidir quando passar, receber e driblar.		Basquetebol- Decidir quando passar, receber e driblar, realizar lançamento na passada. Natação- Realizar avaliação inicial, desenvolvimento de crol e costas Futebol- Decidir quando passar, receber e driblar. Estafetas- Receber o testemunho na zona de transmissão, Recebe o testemunho em aceleração.	
Objetivos Finais 2º Etapa	Voleibol- Todos os alunos conseguirem estar no nível introdutório. Basquetebol- Alunos 11, 13, 16, 9, 12 realizarem lançamento na passada, Ginástica de Solo- Alunos 14, 17 realizarem a sequência de nível elementar, aluno 8 realizar parte da sequência de nível elementar, alunos 3, 4, 7, 10,15 realizarem Pino cambalhota com ajuda, roda e rolamentos de pernas afastadas e realizarem sequência nível 3, no final da etapa atingirem NI, alunos 1, 2,5,13 realizarem a sequência nível 2 e restante dos alunos atingirem sequência nível 1. introdutório rolamentos à frente e atrás de pernas afastadas. Lançamento do Peso- Alunos 1,2,3,4,8,144,155,17 atingirem o nível elementar, restantes alunos atingirem nível elementar ou parte do nível elementar. Estafetas- Todos os alunos receberem o testemunho na zona de transmissão sem desaceleração nítida. Futebol- Alunos 3,5, 14, 17 atingirem nível introdutório. Alunos 1, 6,8,9,10,11,12,13 e 16 conseguirem receber e conduzir a bola.			

Apêndice VI- Plano UD 2º

Plano Unidade Didática 2									
Duração	24 de outubro a 16 de novembro	Espaço	E1 (2F) e P2 (4F)	Recursos Materiais	E1 (2F) e P2 (4F)	Número Total de aulas	7	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Melhoria da aptidão física, perceber quando passar ou finalizar no basquetebol, Aplicação dos exercícios do projeto TOP, Melhoria do toque de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola, Consolidação da ginástica de solo.									
Organização das aulas de 2ª Feira (E1)									
Matéria	Situação de Exercícios		Objetivo	Meta	Croqui de aula				
Basquetebol	A pares realiza passe para o colega, o colega segue em dribble chegando perto do cesto devolve a bola e realiza lançamento na passada.		Realizar o lançamento na passada	Ver qual o par que realiza mais cestos					
	Vagas 2x1		Decidir corretamente quando passar ou finalizar						
	Jogo 2x2+ J sem dribble		Receber e enquadrar, desmarcação à distância de passe	Ganhar o jogo					
Futebol	Exercício critério de um percurso de condução de bola		Melhoria da condução de bola	Ver quantos passes consegue acertar no alvo definido					
	Vagas 3x1		Perceber quando passar, conduzir ou finalizar	Ver qual o trio que realiza mais golos					
Lançamento do Peso	A pares realiza o lançamento do Peso sem balanço		Realização da rotação do tronco, extensão do braço	Ver qual o aluno que realiza mais pontos					
	A pares realiza o lançamento de costas (duplo apoio)		Rotação do tornco, inclinação do tronco à frente, realizar o duplo apoio						
Aptidão física	Alunos realizam treino intervalado nas duas primeiras aulas da UD realizam 4 séries de 3 min de corrida contínua e 1 min a andar, na terceira aula realizam 3 séries de 4min de corrida contínua com 1 minuto a andarem.		Melhoria da capacidade aeróbia	Diminuir a frequência cardíaca					
	Realização de Tabatas (20s de exercício e 10s de repouso), alunos fazem 3 séries de abdominais, flexões e agachamento com salto.		Elevação das capacidades físicas	Realizar mais repetições que o momento anterior					
Grupos de trabalho: Grupo 1 (12-2; 3-7, 1-6); Grupo 2 (13-4,17-5, 18-9), Grupo 3 (4-16, 8-11, 10-15). Todos os grupos passam por todas as estações.					3- Estação Basquetebol				
Organização das aulas de 4ª Feira (P2)									
Voleibol	Situação de 2+2 Condicionantes: Só é permitido uso do passe, Mínimo 2 toques, Serviço a cada 2 (estilo ping pong)		Deslocação para o ponto de queda da bola, toque de dedos e serviço por baixo	Chegar às 8 Passagens de rede					
Ginástica de Solo	Realizar a sequência de Nivel introdutório(1- Avião, Rolamento à frente, rolamento atrás, posição de flexibilidade e subida para pino 2- Avião, Rolamento à frente, rolamento atrás,rolamento à frente de pernas afastadas, Pino com ajuda, posição de flexibilidade, 3- Avião, Roda, Rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à frente, rolamento à retaguarda, rolamento à retaguarda de pernas afastadas, roda, Pino) Progressões para rolamentos, pino e roda.		Realização da sequência de solo em situação facilitada.	Ver quantas sequências do nivel em que estão inseridos conseguem realizar, subirem o nível de dificuldade da sequência					
Grupos de Trabalho: Grupo 1 (12-7, 3-2, 13-6, 1-4) Grupo 2 (17-9, 18-5, 8-15, 10-11)					1- Estação Ginástica				
Referências Bibliográficas: de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Fonte Santa, A.(2018). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. Escolas de Futebol Benfica (não publicado).									

Datas	24/out	26/out	31/out	02/nov	07/nov	09/nov	14/nov	16/nov
Espaço	E1	P2	E1	P2	E1	P2	E1	P2
Voleibol		X		X		X	Avaliações Intercalares	X
Basquetebol	X		X		X			
Futebol	X		X		X			
Gin. Solo		X		X		X		X
Gin. Aparelhos		X		X		X		X
Lançamento do Peso	X		X		X			
Estafetas								
Dança	X		X		X			
Aptidão Física	X	X	X	X	X (Vai-vém)	X (Impulsão Horizontal)		X (Senta e Alcança)

Apêndice VII- Plano UD 3

Plano Unidade Didática 3							
Duração	21 novembro a 21 de dezembro	Espaço	Fpis (2F) e E2 (4F)	Número Total de aulas	9	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Avaliação inicial de natação, desenvolvimento das técnicas de crol e costas, Introdução da corrida de estafetas, Continuação da aplicação dos exercícios do projeto TOP.							
Organização das aulas de 2ª Feira (E1)							
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Croqui de aula			
Natação	Exercício dos golfinhos (os alunos realizam 4 piscinas e tentam tocar com o peito no chão e voltar à superfície)	Desenvolvimento da respiração	Ver quantas vezes o aluno consegue tocar com o peito no fundo da piscina	Piscina 1	Piscina 2	Piscina 3	
	Em corrida de estafetas os alunos à ver devem apanhar as argolas no fundo da piscina e voltar		Ver qual a equipa que faz o percurso em menos tempo.				
	Crol completo em que a mão deve tocar na axila durante a recuperação, mantendo o cotovelo elevado	Elevação do cotovelo na recuperação					
	Com o puulbuoy entre as pernas alunos realizam 4 piscinas com a braçada de crol, a cada 6 batimento de pernas realizam respiração	Desenvolver a força específica dos MI, Acentuar a propulsão, desenvolvimento da respiração					
	Com o puulbuoy na cabeça realizar 2 piscinas utilizando apenas os MI	Elevação da bacia, desenvolvimento da força nos MI					
	Com o puulbuoy entre as pernas alunos realizam 4 piscinas utilizando apenas o MS	Desenvolvimento da técnica de costas					
	Alunos realizam 4 piscinas de crol normal	Desenvolvimento da técnica de crol					
	Alunos realizam 4 piscinas de costas normal	Desenvolvimento da técnica de costaa					
	Alunos realizam saltos para a piscina(1-salta da borda da piscina a pés juntos,2- Saltar do nível da piscina,3- Saltar da prancha da piscina, 4-Saltar da prancha da piscina para o arco, após a realização do salto devem sair em crol.	Introdução dos Saltos para a piscina					
Grupos de trabalho: Grupo 1 (2, 4, 14, 17, 18); Grupo 2 (6 , 8, 9, 11, 15, 16), Grupo (1, 3, 7, 10, 12, 13). Os alunos estão divididos por nível sendo os alunos da piscina 1 os alunos com maior competência para a natação e os alunos da piscina 3 os alunos com maior competência.							
Organização das aulas de 4ª Feira (P2)				Croqui de aula			
Futebol	Jogo do espelho (Em equipas alunos tem de acelerar até às marcas definidas pelo professor, desviar a bola das marcas e realizar um passe para o alvo)	Melhoria da condução de bola	Ver qual a equipa que consegue realizar mais passes de precisão.				
Estafetas	Corrida de estafetas	Transmissão do testemunho na zona de transmissão e sem desaceleração acentuada					
Aptidão Física	Realização de Tabatas (20s de exercício e 10s de repouso), alunos fazem 3 séries de abdominais, flexões e agachamento com salto.	Elevação das Capacidades físicas	Realizar mais repetições que a aula anterior.				
							
Grupos de Trabalho: Grupo 1 (1-6, 2-10, 3-14, 4-18) Grupo 2 (5-16, 7-8, 9-15, 11-17, 12-13)							
Referências Bibliográficas: Barbosa, T., Costa, M., Marinho, D., Queirós, T., Costa, A., Cardoso, L., ... & Silva, A. (2015). Manual de referência FPN para o Ensino e Aperfeiçoamento Técnico em Natação; de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor; Fonte Santa, A.(2018). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. Escolas de Futebol Benfica (não publicado).							

Datas	21/nov	23/nov	28/nov	30/nov	05/dez	07/dez	12/dez	14/dez	19/dez	21/dez
Espaço	Piscina	E2	Piscina	E2	Piscina	E2	Piscina	E2	Piscina	E2
Voleibol										Corta Mato
Basquetebol										
Futebol		X		X		X		X		
Gin. Solo										
Gin. Aparelhos										
Lançamento do Peso										
Estafetas		X		X		X		X		
Natação	X		X		X		X		X	
Dança										
Aptidão Física	X	X	X	X (Flexões)	X	X (Abdominais)	X	X (Milha)	X	

Apêndice VIII- Níveis de Ginástica

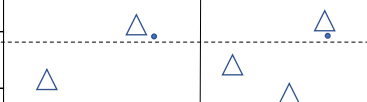
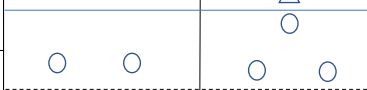
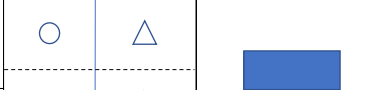
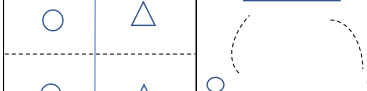
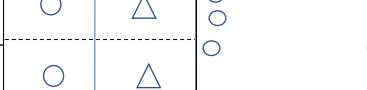
Ginástica de solo
Nível 1
Avião- Rolamento à frente, Rolamento atrás, Posição de flexibilidade, Subida para pino
Nível 2
Avião, Rolamento atrás de pernas afastadas, Rolamento atrás, rolamento à frente, Pino com ajuda, Posição de flexibilidade
Nível 3
Avião, Roda, Rolamento à frente de pernas afastadas, rolamento à frente, rolamento à retaguarda,rolamento à retaguarda de pernas afastadas, Pino

Apêndice IX- Plano UD 4º

Plano Unidade Didática 4							
Duração	4 de janeiro a 25 de janeiro	Espaço	E3 (2F) e E1 (4F)	Número Total de aulas	7	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Melhoria da aptidão física, introdução do ténis através de jogos condicionados e reduzidos, Introdução do andebol através de jogos condicionados e reduzidos, Introdução do salto em comprimento, Consolidação da rumba quadrada (Passo básico, progressivo e volta e contravolta) e introdução da volta circular, Introdução da situação 3x3 no basquetebol e consolidação do lançamento do peso.							
Organização das aulas de 2ª Feira (E1)							
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Croqui de aula			
Ténis	Aluno com bola realiza um lançamento com a mão para o outro lado da rede onde o aluno com raquete tem de bater na bola e devolver. Aluno manda 10 vezes para o lado direito e 10 vezes para o lado esquerdo e depois troca	Desenvolvimento das pegas de direita e esquerda. Deslocação para o ponto de queda da bola	Em 10 batimentos realizar 8 bem conseguidos	1-Estação Salto em comprimento			
	Jogo de 1+1 batendo a bola de direita ou esquerda dando continuidade ao jogo	Mesmos objetivos que o exercício anterior, mas em jogo de cooperação	Realizar 10 Passagens de rede	2- Estação Ténis			
Andebol	Situação de 3x3+1 Condicionantes: Sempre que marco golo tenho direito a outro ataque.	Decidir quando passar ou realizar remate em salto, enquadramento defensivo, ocupação do espaço de jogo	Ver qual a equipa que ganha				
	Vagas em superioridade numérica 3x2	Decidir quando passar, driblar ou realizar remate em salto, enquadramento defensivo	Ver qual o trio que realiza mais golos				
Salto em comprimento	Salto em comprimento com queda a 2 pés.	Definir a perna de chamada, colocar o pé na “tábua” e cair com os 2 pés para amortecer a receção	Ver qual o aluno que realiza mais pontos				
Dança- Rumba quadrada	Rumba quadrada, dance line, passe básico, progressivo, volta e contravolta, volta grande	Consolidação dos passes básico, progressivo e volta e contravolta. Aprendizagem da volta grande.	Diminuir a frequência cardíaca	3- Estação andebol			
	Rumba quadrada, a pares, realizar a coreografia estipulada: 2 passes básicos, 2 progressivos à frente, 2 básicos, 2 progressivos a trás, 2 básicos e volta e contravolta, 2 básicos e volta grande	Aplicação dos objetivos anteriores e entrar corretamente no tempo certo da música.					
	Cross de precisão	Melhoria da capacidade aeróbia	Atingir a mesma frequência cardíaca nos dois momentos.				
Grupos de trabalho: Grupo 1 (12-2; 3-7, 1-6); Grupo 2 (13-4,17-5, 18-9), Grupo 3 (4-16, 8-11, 10-15). Todos os grupos passam por todas as estações.							
Organização das aulas de 4ª Feira (P2)				Croqui de aula			
Basquetebol	Jogo 2x2+2j sem drible	Receber e enquadrar, perceber quando passa ou lança, enquadramento defensivo	Ganhar o jogo	0 Pontos 2 Pontos 4 Pontos 5 Pontos			
	Jogo 3x3	Aplicação dos objetivos anteriores em contexto de jogo		4 Pontos 5 Pontos			
Lançamento do Peso	Lançamento do peso com duplo apoio	Transferência de peso de uma perna para a outra, Rotação do tronco		4 Pontos 2- Estação Basquetebol			
Aptidão Física	Realização de Tabatas (20s de exercício e 10s de repouso), alunos fazem 3 séries de abdominais, flexões e agachamento com salto.	Elevação das Capacidades físicas	Realizar mais repetições que a aula anterior.	2 Pontos 0 Pontos			
Grupos de Trabalho: Grupo 1 (12-7, 3-2, 13-6, 1-4) Grupo 2 (17-9, 18-5, 8-15, 10-11)							
Referências Bibliográficas: Apontamentos da Cadeira JDC; de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor.							

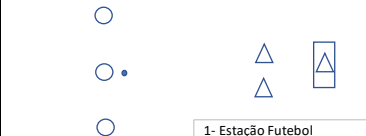
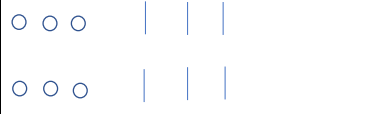
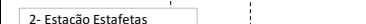
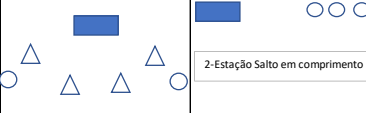
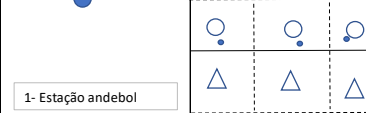
Datas	04/jan	09/jan	11/jan	16/jan	18/jan	23/jan	25/jan
Espaço	E1	E3	E1	E3	E1	E3	E1
Voleibol							
Basquetebol	X		X		X		X
Futebol							
Andebol		X		X		X	
Ténis		X		X		X	
Badminton							
Gin. Solo							
Gin. Aparelhos							
Gin. Acrobática							
Salto em altura							
Salto em comprimento		X				X	
Lançamento do peso	X		X		X		X
Estafetas							
Barreiras							
Dança		X		X		X	
Aptidão Física	X	X	X	X	X	X	X

Apêndice X- Plano UD 5º

Plano Unidade Didática 5									
Duração	6 de fevereiro a 8 de março		Espaço	P2 (2F) e P1 (4F)		Número Total de aulas	8	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Melhoria da aptidão física, Introdução da ginástica acrobática, Introdução do minitrampolim, Introdução do salto em altura (Fosbury Flop), Introdução do badminton em situação de cooperação (1+1), Consolidação do 2+2 do voleibol e introdução do 3+3 em cooperação.									
Organização das aulas de 2ª Feira (E1)									
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Croqui de aula					
Voleibol	Em situação de jogo 2+2 com serviço por baixo realizar o maior número de passagens de rede. Condicionantes: Serviço a cada dois, mínimo 2 toques, só utilizar passe de dedos.	Serviço por baixo colocado, Desenvolvimento do passe de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola.	Chegar às 7 passagens de rede						
	Jogo 3+3 Condicionantes: Serviço em passe , Serviço a cada 2, Segundo toque realizado pelo jogador na posição 3	Dinâmica dos 3 toques	Chegar às 10 passagens de rede						
	Jogo 3+3, com serviço por baixo	Dinâmica dos 3 toques	Chegar às 15 passagens de rede						
Ginástica acrobática	A pares realizam 3 elementos técnicos	Realizar os elementos técnicos com as pegas, montes e desmontes	Aguentar na figura 4s						
	Vagas 3x1	Perceber quando passar, conduzir ou finalizar	Ver qual o trio que realiza mais golos	1- Estação Voleibol					
Minitrampolim	Alunos realizam o salto em extensão, pirueta e encarpado.	Realizar a chamada com a elevação rápida dos braços e receção equilibrada no colchão de queda	Em 10 saltos realizar 7 com uma execução perfeita.						
Aptidão física	Alunos realizam treino intervalado nas duas primeiras aulas da UD realizam 4 séries de 3 min de corrida contínua e 1 min a andar, na terceira aula realizam 3 séries de 4min de corrida contínua com 1 minuto a andarem.	Melhoria da capacidade aeróbia	Diminuir a frequência cardíaca						
	Realização de Tabatas (20s de exercício e 10s de repouso), alunos fazem 3 séries de abdominais, flexões e agachamento com salto.	Elevação das capacidades físicas	Realizar mais repetições que o momento anterior	2- Minitrampolim					
3- Ginástica acrobática									
Grupos de trabalho: Grupo 1(3,16,2-12,13,14); Grupo 2 (1,7,9-6,8,10), Grupo 3 (4-11,5-18,17-15). Todos os grupos passam por todas as estações.									
Organização das aulas de 4ª Feira (P2)									
Badminton	Jogo 1+1, em cooperação os alunos realizam batimentos Lob e Clear, mantendo o volante o maior tempo possível no ar	Deslocamento para o ponto de queda do volante e utilização correta dos batimentos	Chegar às 15 passagens de rede						
Salto em altura	Salto em altura com as técnica de tesoura	Realizar corrida curva ou em J, colocando corretamente o pé de chamada e saltar para o colchão em tesoura com queda em pé							
	Salto em altura com a técnica Fosbury Flop. (queda dorsal para o colchão, corrida em J	Arquear as costas, com queda de costas e braços afastados lateralmente.							
1- Estação Badminton				2- Estação Salto em altura					
Grupos de Trabalho: Grupo 1 (3-11, 14-15, 13-17, 16-9) Grupo 2 (5-12, 8-10, 2-3, 1-6,18-7)									
Referências Bibliográficas: Voleibol, Badminton, Santos, J. J. A. D. (2014). Relatório de estágio pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão (Doctoral dissertation). de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor.									

Datas	06/fev	08/fev	13/fev	15/fev	20/fev	22/fev	27/fev	01/mar	06/mar	08/mar
Espaço	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1	P2	P1
Voleibol	X		X		Interrupção Carnaval		X		X	
Basquetebol										
Futebol										
Andebol										
Ténis										
Badminton		X		X				X		X
Gin. Solo	X						X		X	
Gin. Aparelhos	X		X				X		X	
Gin. Acrobática	X		X				X		X	
Salto em altura		X		X				X		X
Salto em comprimento										
Lançamento do peso										
Estafetas										
Barreiras										
Dança	X		X				X	X	X	
Aptidão Física	X	X	X	X			X	X	X	X

Apêndice XI- Plano UD 6º

Plano Unidade Didática 2							
Duração	13 a 29 de março	Espaço	E2 (2F) e E3 (4F)	Número Total de aulas	6	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Melhoria da aptidão física, Continuação da aplicação do projeto TOP, Consolidação da estafeta, Consolidação do andebol através de jogos reduzidos e condicionados, Consolidação do tênis através de jogos de cooperação, Consolidação do salto em comprimento, Introdução da corrida de barreiras.							
Organização das aulas de 2º Feira (E1)							
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Croqui de aula			
Futebol	Vagas 3x2 com condução	Perceber quando conduzir ou passar/finalizar	Ver qual o trio que realiza mais golos				
	Jogo dos corredores	Decidir corretamente quando passar ou finalizar	Ganhar o jogo				
Barreiras	Corrida de barreiras	Definir a perna de ataque e colocar as barreiras de forma a realizar 4 apoios entre cada barreira					
Estafetas	Corrida de estafetas	Transmissão do testemunho na zona de transmissão e sem desaceleração acentuada	Em 10 transmissões realizarem 8 bem feitas.				
Aptidão física	Alunos realizam treino intervalado nas duas primeiras aulas da UD realizam 4 séries de 3 min de corrida contínua e 1 min a andar, na terceira aula realizam 3 séries de 4min de corrida contínua com 1 minuto a andarem.	Melhoria da capacidade aeróbia	Diminuir a frequência cardíaca				
	Realização de Tabatas (20s de exercício e 10s de repouso), alunos fazem 3 séries de abdominais, flexões e agachamento com salto.	Elevação das capacidades físicas	Realizar mais repetições que o momento anterior				
Grupos de trabalho: Grupo 1 (3,10,17-14,11,7); Grupo 2 (1,18,8-6,15,13), Grupo 3 (2,16,9-12,3,5). Todos os grupos passam por todas as estações.							
Organização das aulas de 4º Feira (P2)							
				Croqui de aula			
Andebol	Jogo 4x4+ J	Ocupação do espaço racional de jogo	Ganhar o jogo				
Tênis	Jogo de 1+1 batendo a bola de direita ou esquerda dando continuidade ao jogo	Consolidação das pegas de direita e esquerda. Deslocação para o ponto de queda da bola	Chegar às 15 passagens de rede				
	Jogo de 1x1	Aplicação dos mesmos objetivos em contexto de jogo	Ganhar o jogo				
Salto em comprimento	Salto em comprimento com queda a 2 pés	Consolidação do salto em comprimento					
Aptidão física							
Grupos de Trabalho: Grupo 1 (2,7,8,9-12,13,15,11 Jóker:3) Grupo 2 (1,4,16,10-6,18,5,17 Jóker:14)							
Referências Bibliográficas: andebol e tênis de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Fonte Santa, A.(2018). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. Escolas de Futebol Benfica (não publicado).							

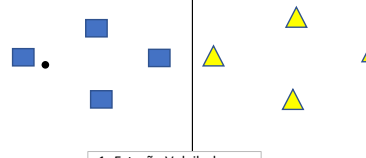
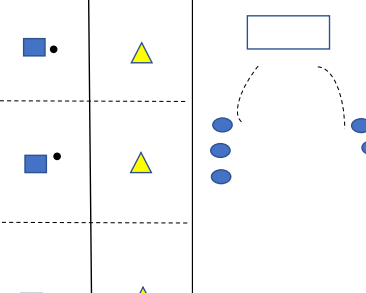
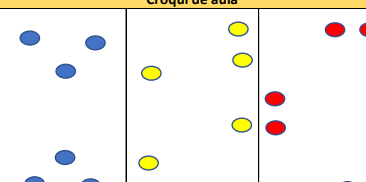
Datas	13/mar	15/mar	20/mar	22/mar	27/mar	29/mar
Espaço	E2	E3	E2	E3	E2	E3
Voleibol						
Basquetebol						
Futebol	X		X		X	
Andebol		X		X		X
Ténis						
Badminton						
Gin. Solo						
Gin. Aparelhos						
Gin. Acrobática						
Salto em altura						
Salto em comprimento		X		X		X
Lançamento do peso						
Estafetas	X		X		X	
Barreiras	X		X		X	
Dança	X		X		X	
Aptidão Física	X	X	X	X	X	X

Apêndice XII- Plano UD 7º

Plano Unidade Didática 7							
Duração	17 de abril a 10 de maio	Espaço	E1 (2F) e FPAV (4F)	Número Total de aulas	7	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Melhoria da condição física, Consolidação do jogo de basquetebol (3x3) em jogo condicionado, Consolidação da transmissão de testemunho nas estafetas, introdução do jogo de corredores no futebol,							
Organização das aulas de 2ª Feira (E1)							
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Croqui de aula			
Futebol	Vagas 3x2 com condução	Perceber quando conduzir ou passar/finalizar	Ver qual o trio que realiza mais golos				
	Jogo dos corredores Condicionantes: Não pode roubar a bola só intercetar	Decidir corretamente quando passar ou finalizar	Ganhar o jogo				
Basquetebol	Situação de jogo 2x2+ (alunos nr 17,18,15,11, 4)	Cooperação com os colegas, receber e enquadrar, posicionamento defensivo	Ganhar o jogo				
	A pares os alunos realizam lançamento na passada.	Consolidação do lançamento da passada.	Ver qual o par que realiza mais lançamentos na passada				
	Jogo de 3x3 sem drible (alunos nr 1, 6, 7, 8,9,10) e com drible (2,3,12,13,14,16)	Receber e enquadrar, perceber quando devo passar ou finalizar, marcar entre adversário e cesto.	Ganhar o jogo				
Estafetas	Corrida de estafetas	Transmissão do testemunho na zona de transmissão e sem desaceleração acentuada	Ver quem realiza o tempo mais rápido				
Aptidão física	Alunos realizam tabatas e trabalho em circuito.	Melhoria das capacidades físicas					
Grupos de trabalho: Grupo 1 (1,6,7,8,9,10); Grupo 2 (2,3,12,13,14,16), Grupo 3 (4,5,15,17,18).							
Organização das aulas de 4ª Feira (FPAV)							
				Croqui de aula			
Voleibol	Situação de 2+2 (alunos nr 4,5,17,18)	Cooperação com os colegas, consolidação do toque de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola	Atingir as 7 passagens de rede				
	Situação de 3X3 Condicionante: Sempre que exista uma jogada de três pontos esta jogada vale a dobrar (alunos nr 1, 4,6,7,9 e 10)	Consolidação da dinâmica dos 3 toques	Ganhar o jogo				
	Situação de jogo 4x4 (alunos nr 1,2,3,8, 12,13,14, 16)	Realização de finalizações intencionais	Ganhar o jogo				
Badminton	Jogo de 1+1 batendo a bola de direita ou esquerda dando continuidade ao jogo	Cooperar com o colega e devolver o volante por cima da rede	Atingir as 12 passagens de rede				
	Jogo de 1x1	Realizar o deslocamento e o posicionamento adequado em função do ponto de queda do volante, devolvendo o mesmo com diferentes tipos de batimentos (Clear, Lob, Amorti e drive)	Ganhar o jogo				
Dança	Alunos realizam as coreografias nos diferentes grupos de trabalho	Consolidação das coreografias	Realização da coreografia de forma fluida e em sintonia com música e colegas				
Aptidão física	Aplicação do teste Impulsão horizontal, flexões e abdominais.		Cumprir o contrato estabelecido				
Referências Bibliográficas: Federação Portuguesa de Badminton; de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Fonte Santa, A.(2018). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. Escolas de Futebol Benfica (não publicado).							

Datas	17/abr	19/abr	24/abr	26/abr	01/mai	03/mai	08/mai	10/mai
Espaço	E1	FPAV	E1	FPAV	E1	FPAV	E1	FPAV
Voleibol		Gravações Seminário		X	Feriado			
Basquetebol	X		X				X	
Futebol	X		X				X	
Andebol								
Ténis								
Badminton						X		X
Gin. Solo								
Gin. Aparelhos								
Gin. Acrobática								
Salto em altura								
Salto em comprimento			X					
Lançamento do peso								
Estafetas	X						X	
Barreiras								
Dança	X			X		X	X	
Aptidão Física	X		X	X		X (Impulsão Horizontal)	X	X- (Flexões)

Apêndice XIII- Plano UD 8º

Plano Unidade Didática 8							
Duração	15 a 31 de Maio	Espaço	P1 (2F) e FG(4F)	Número Total de aulas	5	Número de alunos	18
Objetivos gerais: Melhoria da condição física, Consolidação das situações de 2+2,3x3 e 4x4 no voleibol, consolidação da técnica fosbry flop, consolidação do jogo de cooperação e 1x1 no badminton e aprendizagem e consolidação das coreografias de ginástica.							
Organização das aulas de 2ª Feira (E1)							
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Croqui de aula			
Voleibol	Situação de 2+2 (alunos nr 4,5,17,18)	Situação de 3X3 Condicionante: Sempre que exista uma jogada de três pontos esta jogada vale a dobrar (alunos nr 1, 4,6,7,9 e 10)	Atingir as 7 passagens de rede				
	Situação de 3X3 Condicionante: Sempre que exista uma jogada de três pontos esta jogada vale a dobrar (alunos nr 1, 4,6,7,9 e 10)	Consolidação da dinâmica dos 3 toques	Ganhar o jogo				
	Situação de jogo 4x4 Condicionante: Sempre que existe uma finalização intencional a jogada vale a dobrar (alunos nr 1,2,3,8 12,13,14, 16)	Realização de finalizações intencionais	Ganhar o jogo				
Salto em altura	Alunos realizam a técnica fosbury flop com 5 a 8 passadas de balanço	Consolidação da Realização da corrida em curva ou em J, colocando corretamente o pé de chamada; Arquear o corpo	Conseguir transpor a fasquia				
Badminton	Jogo de 1+1 batendo a bola de direita ou esquerda dando continuidade ao jogo	Cooperar com o colega e devolver o volante por cima da rede	Atingir as 12 passagens de rede				
	Jogo 1x1	Realizar o deslocamento e o posicionamento adequado em função do ponto de queda do volante, devolvendo o mesmo com diferentes tipos de batimentos (Clear, Lob, Amorti e drive)	Ganhar o jogo				
Grupos de trabalho: Grupo 1 (1,6,7,8,9,10); Grupo 2 (2,3,12,13,14,16), Grupo 3 (4,5,15,17,18).							
Organização das aulas de 4ª Feira (FPAV)							
				Croqui de aula			
Ginástica acrobática	Alunos realizam a frase de movimento (2 figuras de solo, 2 figuras de acrobática de trios, 2 figuras de acrobática de pares e uma frase de movimento de 64 tempos)	Aprendizagem e consolidação das coreografias	Realizar a coreografia com elementos de ligação, de forma fluida e em sincronia com os colegas e a música				
Aptidão física	Aplicação do teste Impulsão horizontal, flexões e abdominais.		Cumprir o contrato estabelecido				
Grupos de Trabalho: Grupo 1 (13, 4, 3, 10, 18, 6) Grupo 2 (16, 1, 11, 12, 17, 14) Grupo 3 (7, 2, 5, 9, 8, 15)							
Referências Bibliográficas: Federação Portuguesa de Badminton; de Atletismo, F. P. (2012). Atletismo: Dossier do Professor. Fonte Santa, A.(2018). Meios, Métodos e Estratégias de Ensino. Escolas de Futebol Benfica (não publicado); Santos, J. J. A. D. (2014). Relatório de estágio pedagógico: Agrupamento de Escolas do Fundão (Doctoral dissertation); Apontamentos Jogos Desportivos Coletivos.							

Data	15/mai	17/mai	22/mai	24/mai	29/mai	31/mai
Espaço	P1	FG	P1	FG	P1	FG
Voleibol	X		Provas de aferição 5º Ano		X	
Basquetebol						
Futebol						
Andebol						
Ténis						
Badminton	X				X	
Gin. Solo						
Gin. Aparelhos				X		
Gin. Acrobática		X		X		
Salto em altura	X				X	
Salto em comprimento						
Lançamento do peso						
Estafetas						
Barreiras						
Dança	X	X			X	
Aptidão Física	X- Senta e alcança	X		X	X	

Apêndice XIV- Atividades Saída de Campo

Atividades			
Atividade	Descrição da atividade	Objetivos	Duração da atividade
Atividade 1 (Percurso de orientação)	Em grupos de 2 ou 3 elementos alunos vão realizar um percurso de orientação em linha, constituído por 8 pontos. Em cada ponto estará um questionário sobre as diferentes disciplinas (2 pontos de física e química A, 2 pontos de Biologia e Geologia, 2 Pontos de Matemática A, 2 Pontos de Inglês). Os alunos irão partir com 2 minutos de intervalo entre si, sendo que o vencedor é determinado pelo número de respostas certas aos questionários, caso haja empate o segundo critério de desempate será os alunos que realizaram o percurso em menor tempo. Cada grupo de alunos leva um saco do lixo para apanhar os resíduos de lixo que encontrarem.	Promoção da interdisciplinariedade, Consolidação da orientação fora da escola, Relacionamento da Educação Física com o meio ambiente, Alunos conseguirem orientar-se pelo mapa.	30 a 45 Minutos
Atividade 2 (Mindfulness)	Os alunos irão sentar-se no anfiteatro e fechar os olhos, sendo o silêncio fundamental para o sucesso da atividade. Os alunos deverão focar-se nos movimentos de respiração e que não procurem pensar em mais nada, depois deverão abrir os olhos, olhar para céu e ouvirem o som do vento. Ao sinal do professor os alunos realizam posições de ioga.	Aplicação de estratégias de gestão emocional, através da regulação da respiração.	15 a 20 Minutos
Atividade 3 (Palestra no Centro ambiental)	Os alunos irão assistir a uma palestra sobre a importância da fauna e da flora que está presente na região.	Alunos perceberem qual a importância de preservarem a fauna e flora do meio ambiente; Promoção da interdisciplinariedade.	30 a 40 Minutos
Atividade 4 (Dança)	A turma do 11ºB deu Merengue na disciplina de Educação Física enquanto que a turma do 11ºC foi lecionada a Rumba Quadrada. Assim iremos juntar os alunos das duas turmas em grupos de 4 elementos onde os alunos da turma do 11ºB estão responsáveis por ensinar aos alunos do 11ºC a dança do merengue e os do 11ºC ensinam a rumba quadrada aos alunos do 11ºB. No final juntamos todos os alunos e estes irão realizar a coreografia de merengue e de rumba quadrada.	Aplicação das estratégias de aprendizagem cooperativa, promover o inter-relacionamento entre os alunos e os professores.	30 a 45 minutos

Apêndice XV- Grupos de trabalho Saída de Campo

Grupos de Trabalho- Orientação								
Grupos 11ºC								
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4		
2	17	13	18	11	14	3	12	
Grupo 5		Grupo 6		Grupo 7		Grupo 8		
6	4	8	10	1	7	15	16	9
Grupos 11ºB								
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4		
4	22	1	15	2	19	5	10	
Grupo 5		Grupo 6		Grupo 7		Grupo 8		
3	12	9	18	11	20	6	14	
Grupo 9		Grupo 10		Grupo 11				
8	23	7	13	16	21	17		
Grupos de Trabalho- Dança								
Grupo1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4		
17	4	2	10	1	3	11	17	
6	12	4	6	14	8	7	22	
18	7	13	21	15	13	3	19	
8	18	10	11	12	16	16	5	
	2		15		1	9	14	
	20		9		23			
Os números com a cor verde são os alunos que irão lecionar rumba quadrada (11ºC) e os alunos a vermelho são os alunos que vão lecionar o merengue (11ºB)								

Apêndice XVI- Horários Saída de Campo

Horário	
8h15	Concentração junto ao portão da Escola Secundária Madeira Torres
8h30	Saída da Escola Secundária Madeira Torres
9h15	Chegada à Serra de Montejunto
9h30-13h00	Início de atividades (Grupo 1 começa no percurso de orientação e Grupo 2 começa no mindfulness e trocam)
13h00-14h00	Pausa para almoço
14h00-14h50	Palestra sobre fauna e flora no centro ambiental
15h00-16h	Dança
16h-16h30	Lanche
16h45	Saída da Serra de Montejunto
17h30	Chegada à Escola Secundária Madeira Torres

Apêndice XVII- Distribuição de Tarefas Saída de Campo

Distribuição de Tarefas	
Atividade 1	Professor João- Inicio e Final
	Professor Rui- Meio do Percurso
Atividade 2	Professora Beatriz
Atividade 3	Todos
Atividade 4	Professora Beatriz- Grupo 2,4
	Professor João- Grupo 1, 2
	Professor Rui- Grupo 3

Apêndice XVIII- Flyer realizado sobre a saúde mental



Apêndice XIX- Planeamento 1º Etapa- Desporto Escolar

Plano Unidade Didática 1						
Duração		11 a 26 de outubro		Espaço	Madeira Torres, São Gonçalo, Física Torres Vedras	
Número de alunos	10	Recursos Materiais	Arnês, Mosquetão, Cordas, Roldana, Bicicleta, capacete, alvo, arco, flecha, prancha de surf, canoa, argolas.		Número de aulas	6
Objetivos gerais: Criação de regras, Avaliação inicial de escalada, rapel, orientação, tiro com arco, BTT, nós e atividades aquáticas.						
Organização das aulas de 2º Feira (E1)						
Matéria	Situação de Exercícios		Objetivo		Meta	
Orientação	Ao sinal do professor os alunos vão até ao ponto cardeal que o professor refere. Sempre que acertar no ponto cardeal ganha 1 ponto		Conseguirem perceber os diferentes pontos cardeais		Ver qual aluno realiza mais pontos	
	Em estafetas de 2 elementos, alunos deixam um cartão no ponto indicado, voltam ao ponto de partida e o colega tem de ir buscar o cartão e trazê-lo novamente.		Introdução a orientação em estrela		Ver qual o par que ganha	
Tiro com arco	Em exercício individual alunos disparam três tiros. Acertar na parte amarela-6 pontos, Acertar na parte azul- 8 pontos, acertar na parte verde-9 pontos, acertar no meio 10 pontos		Introdução do tiro com arco		Ver qual o aluno que realiza mais pontos	
BTT	Em exercício individual alunos sobem para a bicicleta e começam a pedalar, travando no sitio designado pelo professor.		Aprender a pedalar e a travar		Em 10 vezes deverão parar 8 vezes no sitio designado.	
	Alunos realizam um percurso de habilidades onde começam no sitio A, tem de passar em zig zag pelos cones e tocam na mão do colega para este sair.		Introdução das gincanas nível 1		Ver qual a equipa que realiza o trajeto mais rápido.	
Escalada	No espaldar/parede os alunos realizam um percurso onde só podem colocar os apoios nas presas, sendo as presas verdes um percurso mais fácil e as presas vermelhas um percurso mais difícil.		Desenvolvimento da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoios dos pés)		Ver quantas vezes conseguem ir de um lado ao outro sem colocar os pés no chão	
	Alunos tentam chegar ao topo da via. Os alunos tem três percursos possíveis. O percurso amarelo (nível fácil), percurso amarelo e laranja (nível intermédio) e percurso laranja (nível difícil)		Desenvolvimento da regra dos três apoios		Ver qual o aluno que realiza mais pontos	
Rapel	No espaldar o aluno realiza a descida através de um plano inclinado (banco sueco)		Introdução do rapel			
Nós	Alunos realizam os nós de oito, oito duplo e nove		Aprendizagem dos nós		Em 10 tentativas realizarem 8 corretas	
Atividades aquáticas	Em estafetas os alunos apanham as argolas no fundo da piscina e voltam		Desenvolvimento da respiração		Ver qual a equipa que apanha as argolas em menos tempo	
	Na prancha de padel na posição deitados os alunos realizam corrida de estafetas (vão de um lado ao outro da piscina)		Introdução da deslocação na prancha de padel		Ver qual a equipa que realiza o trajeto mais rápido.	
Grupos de trabalho- Grupo 1 (2,4,6,8;10) Grupo 2 (1,3,5,7,9)						
Referências Bibliográficas:						

Datas	11/out	12/out	18/out	19/out	25/out	26/out
Espaço	São Gonçalo	Madeira Torres	Madeira Torres	Madeira Torres	São Gonçalo	Física
Orientação		x		x		
Tiro com arco		x	x	x		
BTT			x			
Escalada	x				x	
Rapel	x				x	
Nós	x				x	
Atividades aquáticas						x

Apêndice XX- Planeamento da 2º Etapa do Desporto Escolar

Plano Unidade Didática 2										
Duração	2 de novembro a 25 de janeiro	Espaço	Madeira Torres, São Gonçalo, Física Torres Vedras	Número de alunos	10	Recursos Materiais	Arnês, Mosquetão, Cordas, Roldana, Bicicleta, capacete, alvo, arco, flecha,	Número de aulas	21	
Objetivos gerais: Consolidação da orientação em estrela e introdução da orientação em linha, consolidação do tiro com arco, Introdução das gincanas de nível 1, Introdução da segurança na escalada e no rapel, introdução da canoagem e consolidação da respiração e deslocamento na prancha de surf										
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta			
Orientação	Em pares alunos realizam percurso de orientação em linha (10 pontos) na escola	Introdução da orientação em linha	Ver qual o par que realiza o percurso mais rápido.	Rapel	No espaldar o aluno realiza a descida através de um plano inclinado (banco sueco)	Introdução do rapel				
	Em exercício individual alunos realizam o percurso de orientação (10 pontos) em linha na escola	Consolidação da orientação em linha	Ver qual o aluno que realiza o percurso mais rápido.		O aluno realiza a descida através de uma parede normal. Ao chegar ao topo o aluno deverá montar a sua cadeia de segurança antes de iniciar a descida (Colocação da corda no oitão, e colocação do mosquetão no arnês). Após estar pronto o escalador deve inclinar o corpo para trás com as pernas ligeiramente afastadas, à medida a que este vai desbloqueando a corda, para desbloquear a cordo o escalador deverá afastar a mão que está junto à anca para	Aprendizagem do rapel em situação normal				
Tiro com arco	Em exercício individual alunos disparam três tiros. Acertar na parte amarela-6 pontos, Acertar na parte azul- 8 pontos, acertar na parte verde-9 pontos, acertar no meio 10 pontos	Consolidação do tiro com arco	Ver qual o aluno que realiza mais pontos		Quem está a dar segurança ao escalador deverá estar a segurar na corda com as duas mãos e caso o escalador escorregue, o aluno que está a dar segurança deve puxar a corda com as duas mãos	Aprender a dar segurança ao colega				
BTT	Em exercício individual alunos vão de ponto A a ponto B sem colcar os pés no chão.	Consolidação da pedalar e a travar	Ver quem demora mais tempo a chegar ao ponto B	Nós	Alunos realizam os nós de oito, oito duplo , nove, coelho, marchard e pursik	Consolidação dos nós de oito, oito duplo e nove, Introdução dos nós de coelho, marchard e pursik.	Em 10 tentativas realizarem 8 corretas			
	Alunos realiam um percurso onde tem de realizar um zig zag, um círculo e passarem por uma passagem estreiteira, no final devem parar a bicicleta no sitio designado.	Introdução das gincanas nível 1	Ver qual a equipa que realiza o trajeto mais rápido.		Em estafetas ao sinal do professor o aluno deve ir buscar o nó correto.	Identificar os diferentes tipos de nós	Ver qual a equipa que ganha			
Escalada	No espaldar/parede os alunos realizam um percurso onde só podem colocar os apoios nas presas, sendo as presas verdes um percurso mais fácil e as presas vermelhas um percurso mais difícil.	Desenvolvimento da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoios dos pés)	Ver quantas vezes conseguem ir de um lado ao outro sem colocar os pés no chão	Atividades aquáticas	Alunos realizam o exercício do "Ovo"	Aprender a tirar o ar dos pulmões	Tocar com as costas no chão			
	Um aluno a apanhar, os outros a fugir. Todos os alunos passam pela situação de apanhar e serem apanhados. Regras: Alunos não podem tocar no chão, apenas podem utilizar a parede de escalada para fugir do aluno que está a apanhar.	Desenvolvimento da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoio dos pés), em situação de competição	ver quanto tempo demoram a apanhar todos os alunos		Em estafetas os alunos apanham as argolas no fundo da piscina e voltam	Desenvolvimento da respiração	Ver qual a equipa que apanha as argolas em menos tempo			
	Alunos tentam chegar ao topo da via (7 topos). Os alunos tem três percursos possíveis. O percurso amarelo (nível fácil), percurso amarelo e laranja (nível intermédio) e percurso laranja (nível difícil)	Desenvolvimento da regra dos três apoios	Ver qual o aluno que realiza mais pontos		Na prancha de padel na posição deitados os alunos realizam corrida de estafetas (vão de um lado ao outro da piscina)	Introdução da deslocação na prancha de padel	Ver qual a equipa que realiza o trajeto mais rápido.			
	O aluno inicia a escalada com a corda entre os braços (medida de segurança), e com a regra dos três apoios o aluno tenta escalar até chegar ao topo da via	Introdução à escalada em TOP ROPE			Na prancha de padel 2 alunos estabilizam a prancha e um aluno partindo na posição de deitado, tenta colocar-se primeiro de joelhos e depois em pé em cima da prancha	Manter equilíbrio em cima da prancha	Aguentar 4s em equilíbrio na prancha			
	Quando o colega está a escalar o aluno deve passar a corda pelo oitão e prender de seguida o oitão ao mosquetão que se encontra no arnês. Após atingir o topo da via o aluno deverá afastar ligeiramente as pernas como se sentasse numa cadeira e deverá dar pequenos passos ao mesmo tempo que o colega realiza a segurança. Quando o aluno se encontra a subir o aluno que está a dar segurança à medida que o aluno progredi na via, o aluno deve manter a corda tensa para prevenir quedas do escalador. Quando o escalador vai descer o aluno deve: esperar que o escalador assuma a posição de descida; deverá afastar e soltar a mão suavemente da anca de forma a que o escalador tenha corda suficiente para descer e realizar o tensionamento da corda (a corda deverá estar sempre tensa).	Introdução à dar segurança na escalada.			Na conoa alunos tentam vão de um lado ao outro da piscina	Introdução da conoagem	Melhorar o tempo de deslocação			
	Grupos de Trabalho- Grupo 1 (1,2;;7,8;10). Grupo 2 (3,4;5;6;9)									

Apêndice XXI- Planeamento 3º Etapa do Desporto Escolar

Plano Unidade Didática 3										
Duração	7 de fevereiro a 28 de março	Espaço	Madeira Torres, São Gonçalo, Física Torres Vedras	Número de alunos	10	Recursos Materiais	Arnês, Mosquetão, Cordas, Roldana, Bicicleta, capacete, alvo, arco, flecha, prancha de surf, canoa, argolas.	Número de aulas	12	
Objetivos gerais: Consolidação da orientação em linha, consolidação do tiro com arco, introdução das gincanas de nível 2 e consolidação das gincanas nível 1, consolidação da segurança na escalada e no rapel, consolidação da canoagem e consolidação da respiração e deslocamento na prancha de surf										
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta			
Orientação	Em estafetas alunos realizam orientação em estrela fora da escola (Parque da várzea)	Introdução da orientação em linha	Ver qual o par que realiza o percurso mais rápido.	Rapel	No espaldar o aluno realiza a descida através de um plano inclinado (banco sueco)	Introdução do rapel				
	Em exercício individual alunos realizam orientação em linha fora da escola (Parque da Várzea)	Consolidação da orientação em linha	Ver qual o aluno que realiza o percurso mais rápido.		O aluno realiza a descida através de uma parede normal. Ao chegar ao topo o aluno deverá montar a sua cadeia de segurança antes de iniciar a descida (Colocação da corda no oito, e colocação do mosquetão no arnês). Após estar pronto o escalador deve inclinar o corpo para trás com as pernas ligeiramente afastadas, à medida a que este vai desbloqueando a corda, para desbloquear a cordo o escalador deverá afastar a mão que está junto à anca para controlar a descida	Consolidação do rapel em situação normal				
Tiro com arco	Em exercício individual alunos disparam três tiros. Acertar na parte amarela-6pontos, Acertar na parte azul- 8 pontos, acertar na parte verde-9 pontos, acertar no meio 10 pontos	Consolidação do tiro com arco	Ver qual o aluno que realiza mais pontos		Quem está a dar segurança ao escalador deverá estar a segurar na corda com as duas mãos e caso o escalador escorregue, o aluno que está a dar segurança deve puxar a corda com as duas mãos	Consolidação a dar segurança ao colega				
BTT	Alunos realiam um percurso onde tem de realizar um zig zag, um círculo e passarem por uma passagem estreiteira, no final devem parar a bicicleta no sitio designado.	Consolidação gincanas nível 1	Ver qual o aluno mais rápido		Nós	Alunos realizam os nós de oito, oito duplo , nove, coelho, marchard e pursik	Consolidação dos nós de oito, oito duplo e nove, Introdução dos nós de coelho, marchard e pursik.	Em 10 tentativas realizarem 8 corretas		
	Alunos realizam um percurso de habilidades onde começam no sitio A, tem de passar em zig zag pelos cones, um círculo passar por baixo de uma faixa e indicarem a cor que o professor levanta com o cone.	Introdução das gincanas nível 2	Ver qual a equipa que realiza o trajeto mais rápido.	Em estafetas ao sinal do professor o aluno deve ir buscar o nó correto.		Identificar os diferentes tipos de nós	Ver qual a equipa que ganha			
Escalada	No espaldar/parede os alunos realizam um percurso onde só podem colocar os apoios nas presas, sendo as presas verdes um percurso mais fácil e as presas vermelhas um percurso mais difícil.	Consolidação da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoios dos pés)	Ver quantas vezes conseguem ir de um lado ao outro sem colocar os pés no chão	Atividades aquáticas		Alunos realizam o exercício do "Ovo"	Aprender a tirar o ar dos pulmões	Tocar com as costas no chão		
	Um aluno a apanhar, os outros a fugir. Todos os alunos passam pela situação de apanhar e serem apanhados. Regras: Alunos não podem tocar no chão, apenas podem utilizar a parede de escalada para fugir do aluno que está a apanhar.	Consolidação da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoio dos pés), em situação de competição	ver quanto tempo demoram a apanhar todos os alunos			Em estafetas os alunos apanham as argolas no fundo da piscina e voltam	Desenvolvimento da respiração	Ver qual a equipa que apanha as argolas em menos tempo		
	Alunos tentam chegar ao topo da via (7 topos). Os alunos tem três percursos possíveis. O percurso amarelo (nível fácil), percurso amarelo e laranja (nível intermédio) e percurso laranja (nível difícil)	Consolidação da regra dos três apoios	Ver qual o aluno que realiza mais pontos			Na prancha de padel 2 alunos estabilizam a prancha e um aluno partindo na posição de deitado, tenta colocar-se primeiro de joelhos e depois em pé em cima da prancha	Manter equilíbrio em cima da prancha	Aguentar 4s em equilíbrio na prancha		
	O aluno inicia a escalada com a corda entre os braços (medida de segurança), e com a regra dos três apoios o aluno tenta escalar até chegar ao topo da via	Consolidação à escalada em TOP ROPE				Em corrida de estafetas alunos tem de se deslocar na prancha de puzzle ir apanhar uma peça que está na piscina e completar o puzzle	Consolidação dda deslocação na prancha de padel	Ver qual a equipa que consegue completar o puzzle primeiro		
	Quando o colega está a escalar o aluno deve passar a corda pelo oito e prender de seguida o oito ao mosquetão que se encontra no arnês. Após atingir o topo da via o aluno deverá afastar ligeiramente as pernas como se sentasse numa cadeira e deverá dar pequenos passos ao mesmo tempo que o colega realiza a segurança. Quando o aluno se encontra a subir o aluno que está a dar segurança à medida que o aluno progredi na via, o aluno deve manter a corda tensa para prevenir quedas do escalador.	Consolidação à dar segurança na escalada.				Na canoa alunos tem de remar em direção ao objeto, apanha-lo e voltar	Consolidação da canoagem	Ver qual o aluno realiza em menos tempo.		
	Quando o escalador vai descer o aluno deve: esperar que o escalador assuma a posição de descida; deverá afastar e soltar a mão suavemente da anca de forma a que o escalador tenha corda suficiente para descer e realizar o tensionamento da corda (a corda deverá estar sempre tensa).									
Grupo de Trabalho- Grupo 1 (1,3, 6,8,10) Grupo 2 (2,4,5,7,9)										
Reis, L., Ferreira, L., Alpaíça, M., Silva, A., Marques da Costa, A.,Pina, J., et. Al., (2022). Pedala - Da Escola para a Vida!										

Datas	07/fev	08/fev	14/fev	15/fev	28/fev	01/mar	04/mar	07/mar	08/mar	14/mar	15/mar	21/mar	22/mar	28/mar
Espaço	Madeira Torres	Madeira Torres	São Gonçalo	Física	São Gonçalo	Madeira Torres	Madeira Torres	Madeira Torres	Madeira Torres	São Gonçalo	Física	Madeira Torres	Madeira Torres	Madeira Torres
Orientação	x						Encontro DE	x				x		x
Tiro com arco	x							x	x				x	
BTT		x				x						x	x	x
Escalada			x		x					x				
Rapel			x		x					x				
Nós		x							x					
Atividades aquáticas				x							x			

João Paulo Miranda Antunes. Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na escola secundária Madeira Torres

Apêndice XXII- Planeamento 4º Etapa DE

Plano Unidade Didática 4										
Duração	14 de abril a 14 de junho	Espaço	Madeira Torres, São Gonçalo, Física Torres Vedras	Número de alunos	10	Recursos Materiais	Arnês, Mosquetão, Cordas, Roldana, Bicicleta, capacete, alvo, arco, flecha, prancha de surf, canoa, argolas.	Número de aulas	12	
Objetivos gerais: Melhorar e aproveitar as competências dos alunos ao longo do ano										
Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta	Matéria	Situação de Exercícios	Objetivo	Meta			
Orientação	Em exercício individual alunos realizam orientação em linha fora da escola (Parque da Várzea)	Consolidação da orientação em linha	Ver qual o aluno que realiza o percurso mais rápido.	Rapel	O aluno realiza a descida através de uma parede normal. Ao chegar ao topo o aluno deverá montar a sua cadeia de segurança antes de iniciar a descida (Colocação da corda no oitão, e colocação do mosquetão no arnês). Após estar pronto o escalador deve inclinar o corpo para trás com as pernas ligeiramente afastadas, à medida a que este vai desbloqueando a corda, para desbloquear a cordo o escalador deverá afastar a mão que está junto à anca para controlar a descida	Consolidação do rapel				
Tiro com arco	Em exercício individual alunos disparam três tiros. Acertar na parte amarela-6pontos, Acertar na parte azul- 8 pontos, acertar na parte verde-9 pontos, acertar no meio 10 pontos	Consolidação do tiro com arco	Ver qual o aluno que realiza mais pontos							
BTT	Alunos realizam um percurso de habilidades onde começam no sítio A, tem de passar em zig zag pelos cones, um círculo passar por baixo de uma faixa e indicarem a cor que o professor levanta com o cone.	Consolidação das gincanas nível 2	Ver qual a equipa que realiza o trajeto mais rápido.		Quem está a dar segurança ao escalador deverá estar a segurar na corda com as duas mãos e caso o escalador escorregue, o aluno que está a dar segurança deve puxar a corda com as duas mãos	Consolidação a dar segurança ao colega				
Escalada	Um aluno a apanhar, os outros a fugir. Todos os alunos passam pela situação de apanhar e serem apanhados. Regras: Alunos não podem tocar no chão, apenas podem utilizar a parede de escalada para fugir do aluno que está a apanhar.	Consolidação da regra dos três apoios (apoios das mãos e apoio dos pés), em situação de competição	ver quanto tempo demoram a apanhar todos os alunos		Nós	Alunos realizam os nós de oito, oito duplo , nove, coelho, marchard e pursik	Consolidação dos nós de oito, oito duplo e nove, introdução dos nós de coelho, marchard e pursik.	Em 10 tentativas realizarem 8 corretas		
						Em estafetas ao sinal do professor o aluno deve ir buscar o nó correto.	Identificar os diferentes tipos de nós	Ver qual a equipa que ganha		
	Atividades aquáticas	Em estafetas os alunos apanham as argolas no fundo da piscina e voltam					Desenvolvimento da respiração	Ver qual a equipa que apanha as argolas em menos tempo		
		Na prancha de padel 2 alunos estabilizam a prancha e um aluno partindo na posição de deitado, tenta colocar-se primeiro de joelhos e depois em pé em cima da prancha	Manter equilíbrio em cima da prancha		Aguentar 4s em equilíbrio na prancha					
		Em corrida de estafetas alunos tem de se deslocar na prancha de puzzle ir apanhar uma peça que está na piscina e completar o puzzle	Consolidação dda deslocação na prancha de padel	Ver qual a equipa que consegue completar o puzzle primeiro						
		Na canoa alunos tem de remar em direção ao objeto, apanha-lo e voltar	Consolidação da canoagem	Ver qual o aluno realiza em menos tempo.						
Grupo de Trabalho- Grupo 1 (1,3, 6,8,10) Grupo 2 (2,4,5,7,9)										

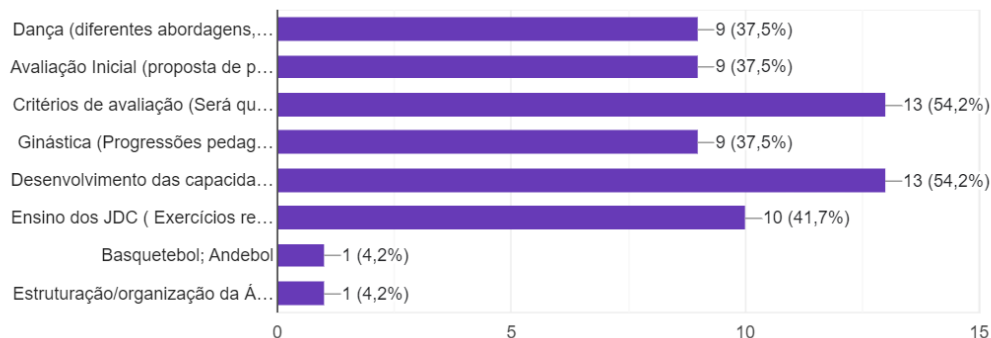
Datas	14/abr	15/abr	25/abr	26/abr	27/abr	02/mai	03/mai	09/mai	10/mai	16/mai	17/mai	23/mai	25/mai	26/mai	30/mai	31/mai	06/jun	07/jun	13/jun	14/jun
Espaço	São Gonçalo	Física		Madeira Torres	Benedita	Madeira Torres	Madeira Torres	São Gonçalo	Física	Madeira Tores	Madeira Torres	Madeira Torres	Lagoa de Óbidos		São Gonçalo	Física	Madeira Torres	Madeira Torres	São Gonçalo	Física
Orientação			Feriado		2º Encontro	X				X		X	Encontro Final					X		
Tiro com arco				X			X				X						X			
BTT				X			X				X						X			
Escalada	X							X						X					X	
Rapel	X							X						X				X		
Nós						X				X						X				
Atividades aquáticas		X							X						X					X

Apêndice XXIII- Resultados dos Questionários ao DEF

Selecione 3 dos seguintes temas:



24 respostas



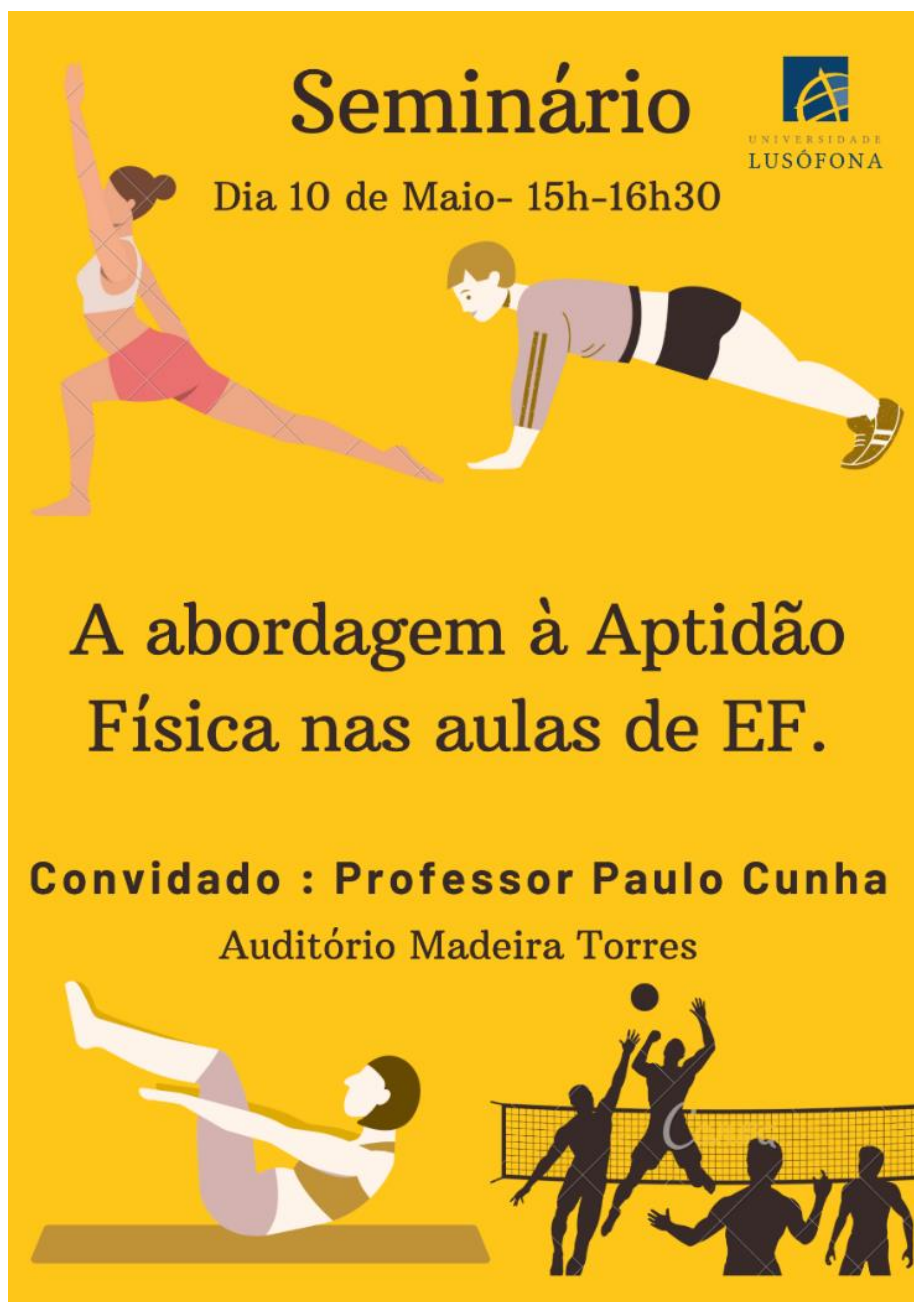
Apêndice XXIV- Exercícios Seminário

Situação de Exercício	Objetivo	Meta
Volta ao mundo, sempre que o aluno passa a rede tem de tocar com o peito no chão.	Toque de dedos, deslocação para o ponto de queda da bola, força de braços	Ver quem realiza mais passes consecutivos
Situação de 2+2, o último aluno a realizar o toque tem de ir dar a volta ao cone. Condicionante: Bola leve e afável e rotação a cada 2	Toque de dedos deslocação para o ponto de queda da bola, aptidão aeróbia	7 passagens de rede
Situação de vagas 3x1, o trio que está em espera realiza prancha. Condicionante: Defesa sombra	Perceber quando passar ou driblar/finalizar, trabalho de força abdominal	Ver o trio que realiza mais golos
Situação de vagas 2x1, o par que está em espera realiza 8 agachamentos	Perceber quando passar ou driblar/finalizar, trabalho de força membros inferiores	Ver qual o par que realiza mais cestos
Situação de jogo 3x3, sem drible basquetebol. Condicionante: Defesa individual	Receber e enquadrar, posição base defensiva, lançar com o cesto livre, trabalho de resistência	Ganhar o jogo

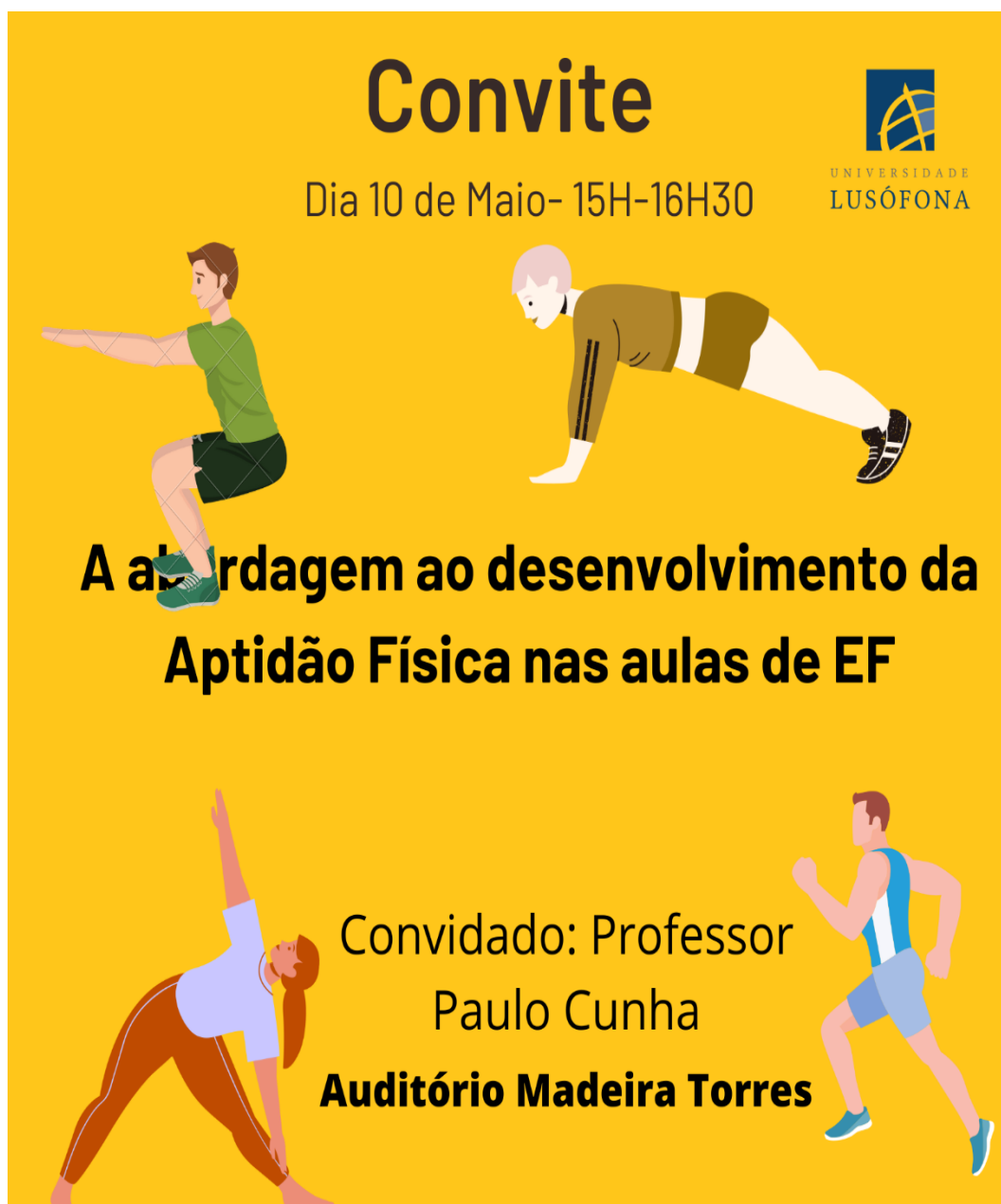
Apêndice XXV- Escala de Borg (PSE)

10 /	ATIVIDADE DE ESFORÇO MÁXIMO É quase impossível continuar. Completamente sem fôlego, incapaz de falar. Não é possível manter por mais tempo.
9 /	ATIVIDADE MUITO DIFÍCIL Muito difícil manter a intensidade do exercício. Mal consigo respirar e falar apenas algumas palavras.
7-8 /	ATIVIDADE VIGOROSA No limite do desconfortável. Falta de ar, consigo falar uma frase.
4-6 /	ATIVIDADE MODERADA Respirar profundo, posso manter uma conversa curta. Ainda um pouco confortável, mas cada vez mais desafiador.
2-3 /	ATIVIDADE LEVE Parece que podemos manter durante horas. Fácil de respirar e manter uma conversa.
1 /	ATIVIDADE MUITO LEVE Quase nenhum esforço, mas mais do que dormir, ver TV, etc.

Apêndice XXVI- Cartaz Seminário



Apêndice XXVII- Convite Seminário



Anexos

Anexo 1- Rotação de espaços AEMT

MADEIRA TORRES

EDUCAÇÃO FÍSICA - HORÁRIOS E ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS 2018/2019

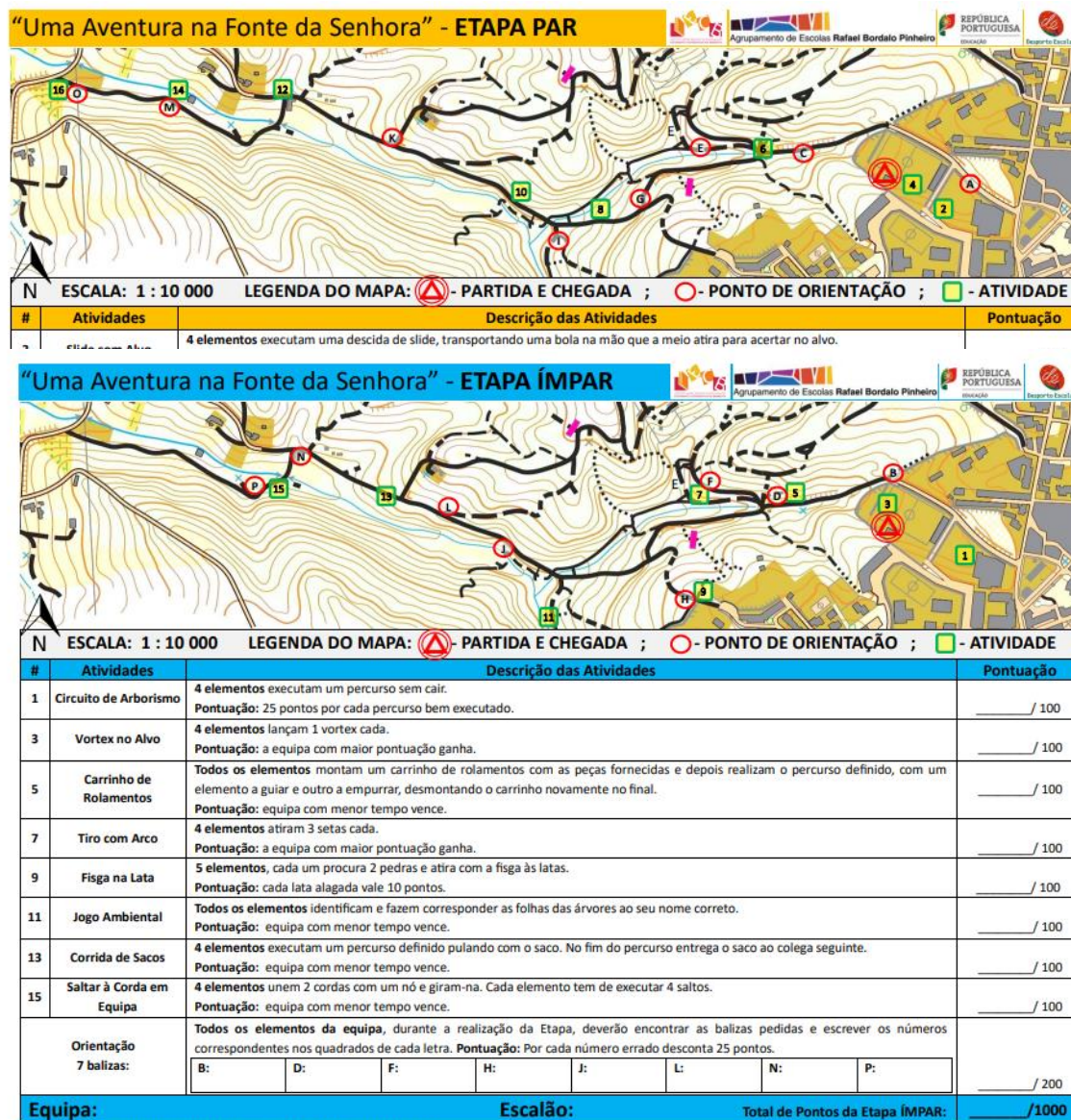
MADEIRA TORRES

2ª feira												3ª feira												4ª feira												5ª feira												6ª feira												Rotações	
FPav	FPis	FG	E1	P1	E3	P2	E2					FPav	FPis	FG	E1	P1	E3	P2	E2					FPav	FPis	FG	E1	P1	E3	P2	E2					FPav	FPis	FG	E1	P1	E3	P2	E2					1-4	1-6												
FPis	FG	FPav	P1	E3	P2	E2	E1					FPis	FG	FPav	P1	E3	P2	E2	E1				FPis	FG	FPav	P1	E3	P2	E2	E1				FPav	FPis	FG	E1	P1	E3	P2	E2					2-5	2-7														
FG	FPav	FPis	E3	P2	E2	E1	P1					FG	FPav	FPis	E3	P2	E2	E1	P1				FG	FPav	FPis	E3	P2	E2	E1	P1				FG	FPav	FPis	E3	P2	E2	E1	P1					3-6	3-8														
			P2	E2	E1	P1	E3								P2	E2	E1	P1	E3								P2	E2	E1	P1	E3							P2	E2	E1	P1	E3					4-9														
			E2	E1	P1	E3	P2								E2	E1	P1	E3	P2								E2	E1	P1	E3	P2							E2	E1	P1	E3	P2					5														
10J	12K	6C	9C	11J	10E	10F						12M	10A	7C	11N	9D	5D		10D				11K	11B	8G	11E	6F	5C	6A	10L			9H		9D	8C			10B	10D			8E		11E		6F	5C	8G			8:30	09:20								
10J	12K	5G	9C	8D	10E	10F						12M	10A	7C	5F	6G	12G	9H	7H				11K	11B	8G	5G	6F	6C	6A	7G			9H		9D	8C			11M	8H	10D			8E		11E	5F	12B	5C	7C	8F			9:30	10:20						
10B	12J	5G	12D	8D	9B	10G						12B	12C	10K	5F	6G	12G	8H	8E				10C			7B	9A	6E	6C	10E	10C			11A	11G	12K	5E	8A	5D	8H	10F			10K		5B	11F	6E	10I	10C			10:40	11:30							
10B	12J		12D	5A	11C	7E						12B	12C	10K	8C		6B	12A	12F				10C			12L	7A	7A	6E	5A	8F			11A	11G	12K	5E	8A	5D	8H	10A			10K		11K	7F	11F	6B	9F	10C			11:40	12:30						
		5E	8A	5A	11C	7E									8B	6D		11F	12I								12L	11D	7A	11C	9C	8F	10J					12K	8I	11I	12G	8B	10H			11K		11K		6A	6B	10N	7E			12:40	13:30				
																																																				12F			13:40	14:30					
		7F		7B		7A	11L								11H	8I	5B		7D	12N																																			12F			14:40	15:30		
10H	7F	11B	12H	10I	9G	12E						9A	11H	8I	5B	11I	7D	9F	12N																																				12F			14:40	15:30		
10H		11G	11A	10I	9G	12K						9A			11K	11I	10M	9F	10K																																					12F			14:40	15:30	
			10N	12K											11K	9E	11M	10K																																				12F			14:40	15:30			
															11K	9E	11M	10K																																			12F			14:40	15:30				
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					
																																																				12F			14:40	15:30					

Anexo 2- Mapa 1º Encontro DE



Anexo 3- Mapa 2º Encontro DE



CONTACTO da ORGANIZAÇÃO: Prof. Joel Machado 966091273

Anexo 4- Mapa 3º Encontro DE

