

RODRIGO DA FONSECA TEIXEIRA

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA
BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

Orientador Universitário: Professor Doutor Mário Guimarães

Orientadora cooperante: Professora Maria de Fátima Saraiva

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

RODRIGO DA FONSECA TEIXEIRA

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA REALIZADO NA ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS

Relatório de Estágio defendido em provas públicas para a obtenção de Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 97/2022, no dia 29 de março de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Arguente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos

Orientador: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2022

Agradecimentos

Independentemente da forma utilizada para me auxiliar na conclusão da minha formação inicial, não posso deixar de agradecer à minha família, mas especialmente a três pessoas, falo da minha mãe, Leonor, da minha madrinha, Emília e da minha tia, Paula, pois sem elas este sonho nunca se poderia ter tornado realidade.

Aos meus amigos, deixar-lhes aqui também uma palavra de agradecimento pelos momentos de partilha, pela capacidade de compreensão e pela sua amizade que foi essencial para alcançar este objetivo.

Ao professor Doutor Mário Guimarães, agradecer pela orientação e pela disponibilidade demonstrada que foi constante e assertiva dando sempre diretrizes fundamentais e importantes para a elaboração de todo o meu trabalho.

Quero também agradecer à professora Maria de Fátima Saraiva pela incontestável capacidade de orientação colocando todo o seu conhecimento em prática, pela incontestável paciência, pela exigência imposta em todos os momentos do estágio, pela compreensão demonstrada em circunstâncias mais exigentes e também pela amabilidade como me recebeu como estagiário deste ano letivo. Foi sem dúvida crucial ter alguém como a professora Maria de Fátima Saraiva como orientadora de escola.

Dizer também que estou extremamente agradecido ao professor Doutor Paulo Cunha, ao professor Doutor Sérgio Ramos, ao professor Alexandre Silva, ao professor Luís Bom e ao Professor Olímpio Coelho que através das suas individualidades e especificidades foram e serão sempre um exemplo que tomarei em consideração no futuro que se adivinha.

Agradecer às duas turmas das quais fiz parte durante estes cinco anos, mas especialmente agradecer à colega e amiga, Inês Fernandes, e aos colegas e amigos, Miguel Martins, David Santos, Pedro Luzia, André Formiga, Miguel Leite e Hugo Almeida pela incomparável partilha de conhecimento e de amizade.

E por fim, à turma do 10ºB, agradecer por me ter ensinado o verdadeiro significado da palavra «acreditar», também por me ter proporcionado vários momentos de orgulho através das suas conquistas, mas principalmente por me terem feito desenvolver e progredir nas minhas aprendizagens enquanto professor.

Resumo

O presente documento reflete os processos do estágio pedagógico realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, no ano letivo de 2020/21.

Na área da Lecionação, apesar de todas as restrições impostas devido à Pandemia, percebeu-se que, estas, em ensino presencial, não prejudicaram o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos do 10ºB nos níveis Introdução das matérias prioritárias, apenas limitaram o acesso a novas aprendizagens no que toca ao nível Elementar. Já o E@D revelou-se completamente inadequado para o ensino da Educação Física, mesmo tendo conseguido resultados importantes na área Aptidão Física e na área dos Conhecimentos. Foi aplicado ainda um projeto com o objetivo de desenvolver a responsabilidade pessoal e coletiva dos alunos, a cooperação e a solidariedade através de reflexões, trabalhos de grupo e uma competição, obtendo-se progressões significativas.

Já na área da Direção de Turma, o projeto aplicado teve o objetivo de auxiliar os discentes a desenvolverem a melhor forma de controlarem a sua rotina diária de maneira a cumprirem os vários hábitos de vida saudável. Conseguiu-se que os alunos alcançassem várias aprendizagens neste sentido, através da elaboração de trabalhos de grupo, de exercícios de análise de rotinas e cenários hipotéticos e por fim, através de análises semanais à sua própria rotina com o auxílio de tabelas construídas pelos próprios.

Relativamente ao Desporto Escolar, a minha intervenção foi realizada com uma equipa de Voleibol do escalão de Infantis A. Para além do desenvolvimento das aprendizagens específicas do Voleibol, valorizei o espírito de equipa, o civismo, a camaradagem, a solidariedade e o espírito de cooperação, através da criação de metas de desempenho coletivo para cada treino, através de torneios e situações lúdicas, conseguindo-se assim alcançar os objetivos finais, apesar da interrupção da atividade presencial.

Por fim, na área do Seminário, sendo o tema «Promoção da atividade física na escola», sabendo-se que não se deve limitar a uma atividade esporádica, desenvolvemos um projeto com várias etapas e responsabilidades dos docentes. Após o debate com os professores, ficou elaborada uma proposta de aproveitamento dos espaços exteriores, permitindo uma hora semanal de atividade aberta orientada por um professor com o agregar de palestras direcionadas para os Encarregados de Educação e para os alunos.

Abstract

This project reflects the processes of a pedagogical internship, carried out, at Escola Secundária de Carcavelos, during the present school year, 2020/2021.

Despite all restrictions imposed, due to the pandemic, it has come to the conclusion, that the challenges faced did not affect the development and learning of the 10thB students. The students were introduced to new subjects, that were considered a priority, being only limited access to the Elementary levels. On the other hand, the E@D was proved to be inappropriate for the teaching of Physical Education, even though it achieved important results in areas, such as Physical Aptitude and Knowledge field. A project was also implemented with the objective of developing the students personally and collective responsibility, cooperation, and solidarity through reflections, group assignments, and competitions, reaching significant progressions.

As per Class Management, the main goal was to help students develop and organize their daily routines, in order to get awareness regarding their health and how to prevent future health constraints. These learnings were achieved with the help of teamwork, analysis of hypothetical routines, and weekly analysis of their own routine.

Regarding School Sports, my intervention took place with a Volleyball team, aged between 10 and 11 years old – «Infantis A». Thanks to the Teaching process, here I did not limit myself to developing the Motor Skills and technical gestures of Volleyball, I also worked to develop team and civic spirit, camaraderie, solidarity, and cooperation through goals defined for each training session, internal tournaments, and fun games, achieving positive results, despite the short time of practice caused by school interruption.

Finally, in the Seminar area, with the theme "Promotion of physical activity at school", knowing that it should not be limited to a sporadic activity, we developed a project with several stages and responsibilities for the teachers. After the debate between the teachers, the proposal for the use of outdoor spaces was elaborated, allowing for one hour of open activity a week, guided by a teacher, adding lectures for the parents.

Abreviaturas

DE- Desporto Escolar

EBSC- Escola Básica e Secundária de Carcavelos

DT- Diretor de Turma

EF- Educação Física

PNEF- Programas Nacionais de Educação Física

GEF- Grupo de Educação Física

DGS- Direção Geral de Saúde

JDC- Jogos Desportivos Coletivos

E1- Exterior 1

P1- Pavilhão 1

E2- Exterior 2

P2- Pavilhão 2

E3- Exterior 3

MI- Membros Inferiores

AI- Avaliação Inicial

UD- Unidade Didática

AF- Aptidão Física

MS- Membros Superiores

FDZ- Fora da Zona Saudável

DZS- Dentro da Zona Saudável

PTI- Professor a Tempo Inteiro

AEN- Atividades de Exploração da Natureza

Índice

Introdução	11
1. Lecionação.....	15
1.1. Plano da 1ª Etapa de Lecionação	19
1.2. Balanço da 1ª Etapa de Lecionação	21
1.3. Plano da 2ª Etapa de Lecionação	24
1.4. Balanço da 2ª Etapa de Lecionação	29
1.5. Plano da 3ª Etapa de Lecionação	33
1.6. Balanço da 3ª Etapa de Lecionação	36
1.7. Plano da 4ª Etapa de Lecionação	40
1.8. Balanço da 4ª Etapa de Lecionação	44
1.9. Tema de aprofundamento da Lecionação	47
1.9.1. Plano da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento	49
1.9.2. Balanço da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento	50
1.9.3. Plano da 2ª Etapa do Tema de Aprofundamento	51
1.9.4. Balanço da 2ª Etapa do Tema de Aprofundamento	52
1.9.5. Conclusão do Tema de Aprofundamento.....	53
1.10. Professor a Tempo Inteiro	54
1.10.1. Balanço PTI	55
2. Direção de Turma	61
2.1. Plano 1ª Etapa da Direção de Turma	63
2.2. Balanço da 1ª Etapa da Direção de Turma	64
2.3. Plano da 2ª Etapa da Direção de Turma	64
2.4. Balanço da 2ª Etapa da Direção de Turma	66
2.5. Plano da 3ª Etapa da Direção de Turma	67
2.6. Balanço da 3ª Etapa da Direção de Turma	67
2.7. Conclusão da Direção de Turma.....	68
2.8. Saída de Campo	69

2.8.1. Balanço da Saída de Campo	73
3. Desporto Escolar.....	75
3.1. Plano 1ª Etapa do DE	76
3.2. Balanço da 1ª Etapa do DE	77
3.3. Plano da 2ª Etapa do DE.....	78
3.4. Balanço da 2ª Etapa do DE	80
3.5. Plano da 3ª Etapa do DE.....	81
3.6. Balanço da 3ª Etapa do DE	84
3.7. Plano da 4ª Etapa do DE.....	85
3.8. Balanço da 4ª Etapa do DE	86
3.9. Tema de Aprofundamento do DE	88
3.9.1. Plano da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento	89
3.9.2. Balanço da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento	90
3.9.3. Plano da 2ª Etapa do Tema de Aprofundamento	90
3.9.4. Balanço final do Tema de Aprofundamento do DE	91
4. Seminário.....	93
4.1. Plano da 1ª Etapa do Seminário.....	95
4.2. Balanço 1ª etapa do Seminário	97
4.3. Plano da 2ª Etapa do Seminário.....	99
4.4. Balanço da 2ª Etapa do Seminário	99
4.5. Plano da 3ª Etapa do Seminário.....	102
4.6. Balanço da 3ª Etapa do Seminário	103
4.7. Balanço Final do Seminário	104
Conclusão	107
Bibliografia.....	110
Apêndices	i
Apêndice I- Restrições dos Espaços de Aula.....	i
Apêndice II- Planificação da Primeira Etapa de Lecionação	iii
Apêndice III- Situações de Avaliação	v

Apêndice IV- Ficha Diagnóstica	viii
Apêndice V- Objetivos Específicos por Aluno	xi
Apêndice VI- Plano da Segunda Etapa de Lecionação	xvii
Apêndice VII- Exemplo de UD da 2ª Etapa.....	xviii
Apêndice VIII- Tabelas de Observação.....	xxiii
Apêndice IX- Plano da 3ª Etapa de Lecionação	xxv
Apêndice X- Plano da 4ª Etapa de Lecionação	xxviii
Apêndice XI- Protocolo de Entrevista à Coordenadora dos Diretores de Turma	xxxiii
Apêndice XII- Protocolo de Entrevista ao Coordenador do Desporto Escolar	xxxv
Apêndice XIII- Exercícios Padrão do Voleibol.....	xxxviii
Apêndice XIV- Exemplos de Unidades Didáticas do Desporto Escolar	xli
Apêndice XV- Entrevista ao GEF	liv
Apêndice XVI- Análise à Checklist aplicada à Direção	lv
Apêndice XVII- Questionário da Avaliação da Ação	lix
Apêndice XVIII- Exemplo UD em E@D e 4ª Etapa	lx

Índice de Quadros

Quadro 1- Objetivos da 1ª Etapa de Lecionação	19
Quadro 2- Resumo do balanço da 1ª Etapa de Lecionação	23
Quadro 3- Objetivos Terminais	24
Quadro 4- Objetivos por grupo para a 2ª Etapa.....	25
Quadro 5- Objetivos para a AF por grupo de alunos.....	27
Quadro 6- Resumo dos resultados da 2ª Etapa de Lecionação.....	32
Quadro 7- Panorama geral da turma na área da Aptidão Física no final da 2ª Etapa.....	33
Quadro 8- Resultados obtidos pelos alunos até ao final da 3ª Etapa.....	37
Quadro 9- Desempenho da turma na área dos Conhecimentos durante a 3ª Etapa	39
Quadro 10- Resultados das observações de vídeos	40
Quadro 11- Objetivos Terminais	41
Quadro 12- Objetivos das novas matérias	42

Quadro 13- Níveis que os alunos cumprem no final do ano letivo	45
Quadro 14- Níveis alcançados em outras matérias.....	46
Quadro 15- Objetivos do tema de aprofundamento da área de Lecionação	49
Quadro 16- Níveis de colaboração dos alunos	49
Quadro 17- Conclusões da 1ª Etapa do tema de aprofundamento.....	50
Quadro 18- Resultados alcançados na 2ª etapa do tema de aprofundamento.....	52
Quadro 19- Horário PTI	54
Quadro 20- Objetivos do projeto de Direção de Turma	63
Quadro 21- Objetivos de cada etapa do projeto	63
Quadro 22- Resultados dos alunos na segunda etapa da Direção de Turma	66
Quadro 23- Objetivos Saída de Campo	70
Quadro 24- Planeamento do Projeto da Saída de Campo.....	71
Quadro 25- Plano anula do DE.....	76
Quadro 26- Objetivos 2ª Etapa DE.....	78
Quadro 27- Objetivos Específicos por aluno na 2ªEtapa.....	78
Quadro 28- Objetivos por aluno para a 3ª Etapa do DE.....	81
Quadro 29- Objetivos Específicos por grupo de alunos	83
Quadro 30- Objetivos 4ª Etapa do DE.....	85
Quadro 31- Objetivos alcançados pelos alunos	87
Quadro 32- Plano do Tema de Aprofundamento do DE	89
Quadro 33- Objetivos específicos por grupo de alunos no Tema de Aprofundamento do DE	90
Quadro 34- Plano do Projeto Seminário.....	95
Quadro 35- Objetivos e estratégias da primeira etapa do Seminário	96
Quadro 36- Checklist de análise à promoção da atividade física na EBSC	96
Quadro 37- Possíveis soluções para a promoção de atividade física na EBSC.....	99

Índice de Figuras

Figura 1- Professores que pensaram em alternativas à inexistência de atividades internas do DE 98

Introdução

Do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, faz parte do seu currículo, a Unidade Curricular de Estágio Pedagógico na Área Científica de Educação Física. Este, está dividido em quatro áreas de atividade: a Lecionação, a Direção de Turma, o Desporto Escolar (DE) e Seminário, que são comuns em toda a rede de estágio e que são objeto de preparação, realização e avaliação pelos estagiários.

Segundo Bom e Brás (2003), na área de Lecionação, é importante que o estagiário aprenda a elaborar em cada turma o respetivo plano de lecionação, pois como se sabe, por mais que as turmas possam até ser do mesmo ano de escolaridade, todas elas são diferentes e todos os seus alunos são distintos.

Na área de atividade de Lecionação, o Orientador Cooperante disponibiliza uma das suas turmas ao estagiário, que no meu caso foi o 10ºB da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC). Neste sentido, fiquei com a responsabilidade de elaborar, tendo em conta os Programas Nacionais de Educação Física, um plano de turma para a mesma. Ainda nesta área, fiquei também responsável por preparar e realizar a lecionação de outras turmas durante uma semana com um horário de professor a tempo inteiro, realizando o plano com o Orientador Cooperante e também com o professor titular das mesmas.

É essencial o entendimento pedagógico e didático dos professores que lecionam a mesma turma, pois o processo de desenvolvimento dos alunos precisa de estabilidade e coerência entre os que influenciam as suas aprendizagens (Bom & Brás, 2003) e é por este motivo que no decorrer do estágio, o estagiário deve acompanhar o trabalho do Diretor de Turma (DT) que aliás, segundo Boavista e Sousa (2013), é um docente determinante na coordenação pedagógica e no apoio aos alunos.

Agora, contextualizando o Desporto Escolar (DE), segundo a Direção-Geral de Educação (2017-2021), o DE visa especificamente a promoção da saúde e condição física, a aquisição de hábitos saudáveis, aquisição de condutas motoras e também, fazer com que os participantes passem a ver o Desporto como fator de cultura, que estimula sentimentos de solidariedade, autonomia e criatividade. Neste sentido, o estagiário deve acompanhar uma equipa onde planeie em prole destes objetivos, que no meu caso, acompanhei e planeei o processo ensino aprendizagem de uma equipa de Voleibol de Infantis.

“Os professores não podem tornar-se funcionários passivos...” (Bom & Brás, 2003; p.11), daí a extrema relevância da área de Seminário na qual o estagiário se deverá tornar um

agente ativo de mudança procurando pontos fortes e fracos da escola e/ou grupo de Educação Física de forma a potenciar os fortes e/ou tentando resolver os fracos através do seu estudo científico.

De seguida, foi importante fazer uma breve caracterização do agrupamento e da escola para não só ter um suporte para a planificação dos projetos de todas as áreas mencionadas, como para saber em que sentido a Educação Física é relevante para este agrupamento.

O Agrupamento de Escola de Carcavelos tem uma visão que assenta na construção de uma escola multicultural e inclusiva em que se privilegiam os relacionamentos entre todos os elementos da comunidade educativa, onde se pretende formar pessoas autónomas, responsáveis, competentes, empreendedoras, realizadas e felizes (Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC], 2018).

No que toca à sua missão, a mesma caracteriza-se por mobilizar os recursos disponíveis e o potencial dos alunos para que cada um possa construir o seu projeto de vida enquanto cidadão ativo e solidário (AEC, 2018).

Falando de características do cidadão que a escola pretende ajudar a formar, o seu projeto educativo também deseja que outros valores sejam passados aos alunos, tais como, o respeito pelos direitos e liberdades fundamentais e a aquisição de técnicas e hábitos indispensáveis para o trabalho responsável e autónomo (AEC, 2018).

Mencionando ainda algumas das áreas de competências do Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória como a Consciência e o Domínio do Corpo, o Pensamento Crítico e o Pensamento Criativo, o Raciocínio e Resolução de Problemas, o Relacionamento Interpessoal, o Desenvolvimento Pessoal e Autonomia, o Bem-Estar, a Saúde e o Ambiente (Despacho 6478/2017), percebemos então, depois de uma análise às Finalidades da Educação Física (EF), que esta é importante para a conclusão destas áreas de competências, da visão, da missão desta escola e também para o alcance da idealização de cidadão que esta escola pretende formar.

A EF oferece meios e momentos que irão provavelmente favorecer uma boa condição física ao longo de toda a vida, agregando também princípios e conceitos como, regras de jogo, competição leal, respeito e consciência tática, física e social associando-se à interação pessoal e esforço de equipa em inúmeros desportos.

Naturalmente, para que todos percebam a importância da disciplina, esta necessita de ter um ensino de qualidade. Segundo Martins, Carreiro da Costa e Gomes (2017), a qualidade do ensino está relacionada com a dimensão moral, ética e técnica.

No que respeita a dimensão moral e ética, importa destacar quais são as finalidades da EF e também as características de um aluno fisicamente bem-educado. *“Não é possível falar de finalidades sem antes, abordarmos as concepções da E.F.”* (Martins, Carreiro da Costa & Gomes, 2017; p.54), então destaca-se a concepção socio-crítica que no entender dos autores, estabelece um conjunto de pressupostos que parecem alinhar com as perspetivas sobre o que é um ensino de qualidade. Esta concepção defende que, a EF deve ser um projeto de inovação e transformação cultural, onde cada aluno participa consoante as suas necessidades e possibilidades. O fim último da disciplina é, dar oportunidade a todos os alunos de, adquirirem e desenvolverem atitudes, conhecimentos, valores e competências que os permita participar de forma emancipatória, satisfatória e prolongada, na cultura do movimento. Se o aluno conseguir adquirir e desenvolver tudo isto, então poder-se-á dizer que é um aluno fisicamente bem-educado.

Já na dimensão técnica, destaca-se a forma de organizar o processo ensino-aprendizagem em EF, com vista a promover a aprendizagem e o desenvolvimento de todos os alunos.

Para organizar o processo ensino-aprendizagem, importa perceber de que forma o currículo de EF está organizado. Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) foram construídos para que a sua aplicação não seja uma simples sequência de exercícios de cada matéria, em blocos sucessivos, centrando a abordagem de uma modalidade num número pré-determinado de aulas, em que cada espaço da escola está determinado para uma certa modalidade (Jacinto, Carvalho, Henriques & Mira, 2001). Então, inicialmente, o plano de turma deverá ter em conta a organização do ano letivo em etapas para facilitar a orientação do processo ensino aprendizagem.

Segundo Fialho e Fernandes (2011), a EF prevê uma etapa inicial que deve ocorrer nas primeiras semanas do ano letivo. Neste sentido, segundo Jacinto et al., (2001), o objetivo da primeira etapa de trabalho com a turma é, fazer uma avaliação inicial com o objetivo de determinar as aptidões e as dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do respetivo ano de curso, verificar de que forma estes aprendem melhor e mais rápido, verificar os alunos que precisam de maior acompanhamento, aferir que matérias os alunos se encontram mais distantes do nível de objetivos do programa e que deverão merecer mais atenção no que toca ao tempo a disponibilizar, perceber e tomar conhecimento das capacidades motoras que merecem uma atenção especial para as planificações das seguintes etapas.

As etapas seguintes são, etapa das Prioridades, etapa Progressão e etapa Produto. A etapa das Prioridades caracteriza-se por, através da informação já obtida na primeira etapa, os alunos com menos aptidões trabalharem as matérias em que são melhores, experimentando o sucesso e os alunos com mais aptidões trabalharem as matérias que são menos aptos. Na etapa de Progressão, organizam-se os processos de desenvolvimento das aprendizagens realizadas anteriormente e também a exercitação das matérias críticas para que todos se possam aproximar dos objetivos específicos desse ano. Por fim, na etapa Produto, o processo ensino-aprendizagem centra-se na recuperação, consolidação e aplicação das matérias de que depende a realização dos objetivos do ano, podendo ainda haver espaço para trabalhar temas iniciais do ano seguinte.

Sabe-se que o Grupo de EF tem muita influência no trabalho do professor. Segundo Costa, Onofre, Martins, Marques e Martins (2012), um grupo realmente eficaz caracteriza-se por ser uma comunidade de aprendizagem profissional, isto é, haver liderança partilhada com um coordenador de grupo, haver visões partilhadas, práticas partilhadas, e uma aprendizagem coletiva onde os professores se ajudem com formações internas. Neste Grupo de Educação Física (GEF), existem algumas destas características, e pôde-se ver isso no momento em que o ano letivo se iniciou, em que a maior parte dos professores do grupo, face ao momento de pandemia, demonstraram-se interessados em tomar as decisões necessárias juntamente com a coordenadora do grupo.

Segundo Jacinto et al., (2001), o trabalho coletivo desenvolvido e produzido pelo GEF, exprimido nos acordos que se definem no seio do grupo, na escola e na comunidade, são o ponto de partida para que a aplicação dos PNEF seja levada a cabo.

A Autonomia da escola solícita a participação de todos os intervenientes nas decisões que lhes são subsequentes e que confirmam a execução das diretrizes aí explícitas. Neste sentido, algumas decisões do Projeto de Educação Física são representadas pelo desenvolvimento de Autonomia da escola, tais como, *“a elaboração de normas próprias, sobre horários, tempos letivos, constituição de turmas e ocupação de espaços”* (Jacinto et al., 2001; p.20) e é a partir daqui que se irá desenvolver o início da planificação do ano por parte do professor.

1. Lecionação

Sabemos que num planeamento por blocos, os espaços estão predeterminados para a lecionação de matérias específicas. Não sendo este o caso da EBSC, que planeia por etapas e de acordo com Jacinto et al., (2001), os espaços devem ser polivalentes para que se consiga criar situações de aprendizagem de todas as áreas e/ou subáreas garantido que os alunos tenham possibilidade de trabalhar tendo por referência as suas necessidades.

Na EBSC, existem seis espaços de aula, o Exterior 1 que se caracteriza por ter três campos de Voleibol e também, seis mesas de ténis de mesa, o Exterior 2, que por sua vez contem dois campos de Basquetebol à largura de um campo de Futebol/Andebol, e como último espaço de aula no exterior, a EBSC ainda tem mais um campo de Futebol/Andebol que se agrega à Pista de Atletismo. Como espaços interiores, ainda usufrui de um Pavilhão polidesportivo e um Ginásio, sendo que o Pavilhão se divide em dois e o Ginásio devido às recomendações da Direção Geral de Saúde (DGS), foi retirado de utilização, exceto para as turmas dos cursos profissionais porque tinham um menor número de alunos.

Podemos perceber que apesar de certos espaços serem melhores para situações de jogo formal, todos eles demonstravam uma grande polivalência, no entanto, não deixavam de existir algumas limitações para o planeamento de certas matérias, principalmente quando falamos das Ginásticas, que não podiam ser lecionadas no exterior que agregando ainda o problema do Ginásio estar interdito devido às normas de combate à pandemia tornava a lecionação destas matérias algo muito restrito ao pavilhão polidesportivo, o que desde logo se fez prever uma dinâmica de desenvolvimento das aprendizagens algo lenta.

Mais uma vez, segundo as recomendações da DGS, o GEF decidiu adaptar o currículo ao contexto atual. Concordei obviamente com a decisão de o adaptar para garantirmos a segurança de todos. Neste sentido, tornou-se importante perceber o significado de «adaptar o currículo». Roldão e Almeida (2018) afirmam que, cada vez mais haverá uma larga maioria de decisões a serem tomadas no campo específico da gestão curricular de cada escola e dos seus docentes que trabalham profissionalmente para uma determinada comunidade, especificamente com os seus alunos, ou seja, é necessário adaptar o currículo à realidade que encontramos em cada escola, cada turma, cada aluno e mais uma vez, neste caso, ao vírus Covid-19.

Desta forma, existiram muitas adaptações na área das Atividades Físicas, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), na Ginástica, na subárea de Atividades Rítmicas Expressivas, também no Atletismo a nível do Salto em Altura e no Salto em Comprimento e por fim, retirou-se de lecionação os Desportos de Combate.

Analisei caso a caso e começo por expressar a minha opinião referente às adaptações tomadas para os JDC. As decisões tomadas foram na base de não retirar o jogo das aulas, apenas adaptá-lo às recomendações. A meu ver, não faria sentido apenas realizar percursos técnicos nos JDC porque tal como Deleplace (1979)¹ afirma, o jogo é o produto da interação continua entre as convenções do regulamento e a evolução das soluções práticas encontradas pelos jogadores que serão concluídas através das suas habilidades táticas, técnicas e físicas que por sua vez serão condicionadas pelas várias características que diferenciam os JDC tais como, as dimensões do terreno, a localização do alvo, o tipo de oposição, o tipo de cooperação, o tipo de disputa de bola e o tipo de contacto com a bola (Garganta, 1998).

As competências para os jogar dependem da capacidade dos jogadores de, face às características e face ao momento de jogo em que se encontram, selecionarem a resposta que devem dar e ainda perceberem se face à sua qualidade técnica conseguem executar a resposta pretendida.

Isto vai contra aquilo que estava a ser proposto por muitos professores, pois segundo Garganta (1998), as técnicas não se restringem a movimentos específicos, são ações motoras, formas de expressão do comportamento realizadas no sentido de solucionar os problemas que as várias situações do jogo lhes colocam, então, realizar apenas percursos técnicos das habilidades dos JDC seria partir do princípio que seguidamente os alunos iriam saber jogar melhor porque tiveram aulas de técnica dos JDC, o que está errado, pois ele saberia como fazer, mas não saberia quando fazer e a razão pela qual o está a fazer.

Inicialmente, aquando as primeiras reuniões do GEF, a Ginástica era para ser totalmente abolida do ano letivo 2020/2021, depois, decidiu-se que passaria a ser lecionada apenas no segundo Semestre até que um dos professores do GEF exprimiu a sua opinião que vai ao encontro da minha. Por exemplo, se podíamos adaptar os JDC, também podíamos adaptar a Ginástica para que pudesse haver um processo contínuo e progressivo na aprendizagem dos alunos.

Já todos sabemos da problemática que é o tempo destinado às aulas de EF, já todos sabemos que os alunos têm muitas interrupções ao longo do tempo, principalmente durante as férias, agregando a isto, o confinamento, em que as aprendizagens dos jovens estiveram interrompidas demasiado tempo para agora deixarmos alguma de parte, ou de «projetá-la»

¹ Deleplace, R. (1979). *Rugby de mouvement - Rugby total* [Movement Rugby], Paris: Edition E.P.S.

apenas para o segundo Semestre, que neste caso, fazendo as contas, significaria cerca de doze meses sem acesso às aprendizagens de Ginástica.

Segundo Jacinto et al., (2001), uma das Finalidades da EF é a melhoria da aptidão física, elevando capacidades físicas de modo harmonioso e adequado às necessidades dos alunos. Posto isto, segundo Barata (2020), a Ginástica para todos foi especificamente criada para desenvolver a saúde e as capacidades físicas, então não faria sentido deixá-la tendo um mundo de aprendizagens que os alunos poderiam adquirir, mesmo que condicionados pelas recomendações da DGS. Neste sentido, as decisões tomadas foram, no primeiro semestre os professores apenas poderiam lecionar alguns elementos de ligação, o que no fundo, a meu ver, não nos impedia de verificar as principais Capacidades Motoras que são necessárias nos variados elementos gímnicos e tentar trabalhá-las para que, quando estivesse tudo normalizado, houvesse menos dificuldades.

Em relação às Atividades Rítmicas Expressivas a decisão tomada pelo GEF foi de que todas as Danças seriam lecionadas em *Line Dance*. Esta decisão tem duas perspetivas, a primeira é que algumas danças perderiam o seu sentido, principalmente as Tradicionais em que muitas requerem várias trocas de par e aglomerados, e a segunda tendo em conta o Perfil do Aluno da EBSC, o Nível Elementar deixava de ter diferença para o Nível Introdução, algo que se poderia resolver apenas com a leção das mesmas com a utilização de máscara por parte dos alunos.

No Atletismo, foram retiradas de Lecionação a técnica *Fosbury Flop* do Salto em Altura, e também a utilização da caixa de areia para o Salto em Comprimento. O *Fosbury Flop* porque implicaria muitas quedas de vários alunos no mesmo local o que era contra as normas da DGS, e a caixa de areia utilizada para o Salto em Comprimento pelas poucas condições de segurança que apresentava. Na minha ótica, ambas podiam continuar a ser realizadas, bastava que no Salto em Altura, cada aluno que fosse realizar a técnica já referida tivesse um pequeno colchão em cima do colchão de quedas onde apenas ele pudesse cair, e relativamente ao Salto em Comprimento bastava que fosse realizado para cima de um colchão de quedas exatamente com a mesma condicionante do Salto em Altura.

Retirar os Desportos de Combate, significou retirar algumas aprendizagens que podiam vir a ser essenciais na integração de um individuo na sociedade. É preciso fazer entender toda a comunidade que o importante se gera por construir oportunidades às crianças de encontrarem respostas às consequências geradas pela violência, o perigo que a mesma pode representar tanto para o próprio como para o próximo, fazê-los questionarem-se sobre todo o

meio em que estão inseridos naquele momento através de perguntas como «Que violência soffro?», «Que violência suporto?» e «Que violência é socialmente permitida?». Ou seja, o que é suposto acontecer é a criação de ambientes adequados para transformar as «brigas» em jogos de luta, dando muito ênfase ao conceito «jogos», nos quais haverá regras, situações seguras suficientes para a transformação da agressividade (So & Betti, 2009).

Posto isto, já conhecendo as adaptações curriculares e as características dos espaços, restava saber o que poderia lecionar em cada um deles, porque mesmo sendo polivalentes, existiriam matérias que teriam alguns entraves ao serem praticadas nos mesmos, como por exemplo, o Badminton, se fosse praticado ao ar livre e caso as condições climatéricas não fossem as melhores para a prática, então não seria positivo para a aprendizagem dos alunos, isto não quer dizer que várias matérias não pudessem ser trabalhadas nos vários espaços, não é por Exterior 1 só ter campos de Voleibol e mesas de Ténis de Mesa que não se conseguiria trabalhar outras áreas e/ou subáreas, tudo depende da necessidade específica dos alunos, os espaços apenas restringem situações de jogo formal ou situações de avaliação (Apêndice I).

De referir ainda que, a rotação dos espaços durante a Avaliação Inicial era feita semanalmente com a seguinte sequência, Exterior 1 (E1), Pavilhão 1 (P1), Exterior 2 (E2), Pavilhão 2 (P2) e Exterior 3 (E3). Esta rotação pode ter duas perspetivas, a primeira é que este tipo de rotação semanal é positiva no sentido de em caso de condições atmosféricas adversas, a turma nunca passaria mais de uma semana sem aulas práticas, mas por outro lado, requer uma constante adaptação da organização da aula.

A situação Pandémica veio dificultar ainda mais a organização dos horários das turmas. A EF, na maioria das turmas ficou em contra horário, ou seja, se as restantes disciplinas estivessem a ser lecionadas no turno da manhã, EF iria ser à tarde. Este facto, agregado à ocupação de espaços, tornou mais difícil o cumprimento das recomendações de Jacinto et al., (2001), que nos dizem que é suposto haver três horas de EF semanalmente, com pelo menos três aulas em dias não consecutivos. Não era o que acontecia na EBSC. Aqui, o Ensino Básico tinha uma aula de quarenta e cinco minutos e uma de noventa minutos, e o Ensino Secundário tinha as três horas divididas por duas sessões de noventa minutos. A forma como os horários da turma em relação à EF estavam organizados, poderia ser visto como algo prejudicial para a aprendizagem e progressão dos alunos, visto que existiam dois dias entre a primeira aula da semana e a segunda, e depois só voltavam a ter aula na semana seguinte.

Para iniciar o planeamento da 1ª Etapa, ainda faltava saber de que forma os alunos costumavam ser avaliados. Neste sentido, depois de uma análise realizada à mesma, percebi

que o formato de avaliação utilizado pelo GEF segue o que está estabelecido nos PNEF mas não deixa de ser interessante destacar que, ao contrário de muitas outras escolas, a EBSC apenas utiliza os testes Fitescola para guiar o processo ensino-aprendizagem. De facto, os resultados influenciam a classificação dos alunos, mas o número de percursos do Vai e Vem não está associado a um valor específico, por exemplo.

1.1. Plano da 1ª Etapa de Lecionação

Sendo esta primeira etapa o ponto de partida para o restante ano letivo, foi essencial desde logo definir os principais objetivos para a mesma. Desta forma, construí o quadro 1, onde os identifiquei de forma resumida.

Objetivos da 1ª Etapa
• Conhecer os alunos; • Criar rotinas de aula; • Definir prioridades de cada aluno e da turma; • Analisar os alunos que irão necessitar de mais acompanhamento; • Aferir se os alunos estão dentro ou fora da Zona Saudável.

Quadro 1- Objetivos da 1ª Etapa de Lecionação

Conhecer os alunos é importante não só para a criação de afeto que segundo Mello e Rubio (2013), é relevante para que os alunos se sintam valorizados, mas também para a criação de grupos de trabalho, onde importava saber quem eram os mais colaborativos e solidários. Então, neste sentido, foi primordial a análise realizada ao documento de caracterização da turma enviado pela DT, que demonstrou desde logo quem eram os alunos que vinham de uma outra escola, quem eram os alunos que não se encontravam com colegas da sua turma anterior e também o género dos mesmos, para que nas primeiras aulas se pudesse construir grupos onde todos estes aspetos estivessem presentes em cada um, para assim verificar a capacidade dos alunos se relacionarem com colegas através da colaboração e solidariedade com quem não estavam habituados a lidar.

Com o intuito de conseguir realizar a melhor Avaliação Inicial (AI) possível, tive em consideração a caracterização de uma Unidade Didática (UD), ou seja, um conjunto de aulas de estrutura organizativa idêntica em que a sua coerência reside nos objetivos visados (Bom, et al., 1992), que por sua vez foi base teórica para a construção das Unidades Didáticas das etapas seguintes e ainda foi muito importante para a criação de rotinas, desde a forma de rotação dos alunos pelas situações de aprendizagem que se realizava à minha indicação, desde os momentos de hidratação, até à desinfeção das mãos e à disposição em xadrez aquando a chegada dos alunos à aula. Seguir a caracterização das Unidades Didáticas também foi relevante para que os alunos percebessem que aula teria sempre três momentos, os primeiros dez minutos para aquecimento,

de seguida, cerca de setenta minutos para a parte principal e por fim, cerca de 10 minutos para o retorno à calma e conversa com os mesmos.

Para a organização desta etapa, já sabendo as adaptações curriculares, já sabendo o que era mais benéfico lecionar em cada espaço, realizei uma tabela com as datas das aulas, com os espaços em que iriam ocorrer e as matérias que iria analisar em cada uma delas (Apêndice II).

Tendo em conta todas as restrições impostas devido à pandemia, foi necessário construir situações de avaliação de onde pudéssemos retirar todas as informações necessárias sem colocar ninguém em risco. Assim, juntamente com o núcleo de estágio foram construídas situações de avaliação para cada matéria (apêndice III). Na construção do planeamento tive também em consciência o número de situações de aprendizagem presente numa aula, que segundo Bom et al., (1992), não devem ser muito numerosas e eu optei por cerca de quatro situações em simultâneo.

De referir ainda, antes da explicação da forma como as várias aprendizagens nas várias matérias foram analisadas, que a informação retirada não se basaria na indicação do nível que os alunos deveriam trabalhar, mas sim tal como nos diz Fialho e Fernandes (2011), registando também as razões pelas quais se encontravam nesse nível.

Assim, para a definição das prioridades da turma, analisei os documentos referentes à leção da EF em tempos de confinamento na EBSC no ano letivo anterior e reparei que as aprendizagens dos JDC não foram trabalhadas, assim, decidi desde logo perceber em que nível os alunos se encontravam nos quatro JDC tendo sempre dois destes presentes no planeamento de cada aula, aplicando as situações de avaliação acima referidas, agregando algumas condicionantes e regras aos exercícios de forma a explorar e tentar quebrar os equilíbrios existenciais das capacidades motoras trabalhando assim a Aptidão Física.

No que toca ao Badminton, Ténis de Mesa e as várias disciplinas do Atletismo, sabe-se que claramente não foram abordadas tal como está previsto nos PNEF, então foi necessário perceber também em que estado se encontravam as aprendizagens dos alunos, mais uma vez, com o auxílio das situações de avaliação presentes no apêndice III.

Relativamente à Ginástica de Solo, sendo a única Ginástica possível de ser trabalhada e analisada no momento em que esta etapa decorreu, a sua AI resumiu-se à observação de uma sequência gímnica com pelo menos 5 elementos que cada aluno se sentiria mais à vontade em realizar.

Ainda na área das Atividades Físicas e em relação à Dança, a sua AI, iniciou-se por perguntar aos alunos qual a Dança a que tiveram acesso anteriormente, e tendo em conta a sua resposta, seria realizada a AI desta subárea.

A área da Aptidão Física apesar de ser trabalhada intrinsecamente com as Atividades Físicas foi analisada e avaliada através dos testes Fitescola.

Para a área dos Conhecimentos, os alunos tiveram de responder a perguntas no decorrer das aulas e também a uma ficha diagnóstica (apêndice IV). Dizer ainda que os conhecimentos que procurei saber se estavam adquiridos foram os objetivados para o final do 3º Ciclo de escolaridade.

1.2. Balanço da 1ª Etapa de Lecionação

Segundo Metzler (1983), um professor na etapa inicial perde cerca de 30% do tempo total de aula em situações de transição, informação e organização, e neste sentido, sinto que perdi demasiado tempo nesse tipo de momentos, o que provocou dificuldade na gestão do tempo de aula e posteriormente a conclusão de alguns objetivos.

No que toca ao planeamento, a maior dificuldade com que me deparei relaciona-se com o momento em que são realizados os testes do Fitescola. Fui planeando de forma a ir realizando-os ao mesmo tempo que a aula decorria, tentando ter os alunos sempre em momento de aprendizagem, mas deparei-me com um facto, se isto acontecesse, não teria a minha atenção nas outras estações, o que provocou a falta de feedback nas mesmas e sendo uma turma que não conhecia, não era positivo deixa-los com tanta autonomia, nunca deixando de ter em conta que segundo Catunda e Marques (2017), o feedback é um fator de eficácia pedagógica, então, optei por realiza-los, em momentos massivos, sendo que os alunos que não se encontravam em avaliação estariam a acompanhar a realização do teste por parte de um colega, verificando se era realizado dentro das regras.

As estratégias utilizadas para a criação de rotinas, foram bem conseguidas, pois os alunos no final desta etapa já chegavam à aula, realizavam todos os procedimentos de desinfeção e rapidamente se organizavam em xadrez sem ser necessário dirigir-lhes feedback para isso. Foi também perceptível o esforço dos alunos para a realização da sua hidratação apenas aquando a minha indicação.

Durante o decorrer da primeira etapa, algumas restrições foram levantadas e pôde-se passar a lecionar Ginástica de Aparelhos e neste sentido estas matérias ainda se encontravam em Avaliação Inicial no final desta etapa. Houve também algumas implicações como, a

meteorologia, que me fizeram ter de adiar outras avaliações como o teste das flexões de braços do Fitescola, as matérias da Sub – área de Atletismo de estafetas e barreiras e também o Futebol.

No que toca aos outros JDC de invasão, apenas o Basquetebol e o Andebol tinham sido observados até aquele momento e os critérios que menos eram cumpridos eram, o aproveitamento para finalizar em Lançamento na Passada no Basquetebol e/ou o aproveitamento para finalizar em Remate em Salto no Andebol e ainda movimentações de desmarcação à distância de passe.

Relativamente ao Andebol, outro critério que era comum não ser cumprido era a armação do braço. Dos alunos que não cumpriam o nível Introdução no Basquetebol e no Andebol destaco o aluno número 8 que decidia bem quando passar, finalizar e ou driblar, realizava movimentos de desmarcação, mas não aproveitava espaços «ganhos» por ele próprio para finalizar através da forma específica do jogo em causa. Dizer ainda que, os alunos números 6, 19, 24 e 28 tinham dificuldades a nível de relação com a bola, desde o drible, às receções de bola e ao próprio controlo da mesma aquando a sua apreensão. Por fim, nestes dois JDC, os alunos que demonstraram mais aptidão e poderiam servir de referência eram os alunos números 2, 18, 17 e 13.

O Voleibol, não sendo de invasão, também foi dos que foi logo observado, e era a matéria em que a turma apresentava menos dificuldades para alcançar o nível Introdução, com apenas onze alunos que não o conseguiam obter. Destacar a aluna número 24 que não conseguia realizar o serviço por baixo. A maior parte das dificuldades observadas nestes alunos que não cumpriam o nível Introdução era a utilização da Manchete para dar continuidade, que era prejudicada pelo pouco deslocamento existente para o ponto de queda da bola.

É importante deixar referido que a forma utilizada para a observação e análise dos comportamentos dos alunos nos JDC, seguiu a forma indicada por Comédias Henriques (2012), que se destaca por observar e analisar do todo para as individualidades.

A Ginástica de Solo era a matéria em que menos alunos cumpriam o nível Introdução, onde a maior parte destes, sentia dificuldade no rolamento à retaguarda e/ou subida para pino. Nesta matéria pôde-se perceber que alguns dos alunos com mais dificuldades nos JDC, aqui podiam servir de referência tal como as alunas números 4 e 11 que não só cumpriam o nível Introdução como o Elementar.

Para resumir tudo isto e ser mais fácil constituir os grupos na próxima etapa, criei o quadro 2 com os alunos críticos em cada matéria e com os alunos referência. Alunos críticos eram os alunos que não cumpriam o nível Introdução e os referência, eram os alunos que já o

cumpriam e não teriam dificuldades em alcançar o nível Elementar. Dizer ainda que os alunos que não aparecem no quadro são alunos que não demonstravam nada mais além do nível Introdução.

Resumo da 1ª Etapa						
Alunos Críticos Ginástica de Solo	Alunos Referencia Ginástica de Solo	Alunos Críticos Voleibol	Alunos Referência Voleibol	Alunos Críticos Basquetebol	Alunos Referência Basquetebol	Alunos colaborativos
1, 2, 3, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 28	4, 11, 14	3, 6, 11, 15, 19, 21, 23, 24, 28	1, 2, 18, 17, 14, 13.	3, 4, 5, 6, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28	2, 18, 17, 13	1, 2, 14, 20, 24, 26

Quadro 2- Resumo do balanço da 1ª Etapa de Lecionação

No que toca às Raquetes, a turma não demonstrou dificuldades na sua generalidade, havendo espaço para melhorias e consolidação de aprendizagens, principalmente no que toca aos batimentos de esquerda.

Em relação à Dança, as respostas obtidas vão ao encontro de uma grande variedade de aprendizagens devido ao facto dos alunos virem de escolas e turmas diferentes, ou seja, estratégias diferentes foram utilizadas com os mesmos, deixando em aberto a planificação futura desta matéria.

Relativamente à área dos Conhecimentos, foi realizada uma ficha diagnóstica, onde consegui perceber que apenas o aluno número 21, não tem uma avaliação suficiente.

Já na área da Aptidão Física e relativamente aos testes que são necessários para os alunos terem classificação positiva na disciplina, a turma no teste de Avaliação de Força de Resistência de Abdominais demonstrou estar toda dentro da Zona Saudável. Já no teste do Vai e Vem apenas as alunas 6, 19 e 28 não conseguiram alcançar os resultados mínimos.

O teste em que existem mais alunos fora da Zona Saudável é o teste da Flexibilidade de Ombros, que observando os resultados na matéria de Ginástica de Solo pode dificultar aquando da realização dos elementos gímnicos do Pino e da Roda, que por sua vez também são elementos gímnicos que os respetivos alunos 12, 17, 18 e 19 não sabem realizar.

Percebo assim que os objetivos da primeira etapa não foram todos alcançados pois não foi possível a aferição do nível da turma em todas as matérias, mas já se conseguia nesta altura, fazer um «esboço» da turma e caracterizá-la.

1.3. Plano da 2ª Etapa de Lecionação

Diferente da primeira etapa, a turma do 10º B passou a ter duas aulas por semana no mesmo espaço, o que a meu ver, facilitou não só o planeamento como também a continuidade das aprendizagens dos alunos, comparando com o esquema de rotação da anterior a que mesma estava exposta, pois apesar de a regra imposta ser existir uma rotação semanal, o 10ºB tinha uma rotação a cada aula.

Após a etapa de AI, é essencial o professor realizar uma análise aos dados retirados e projetar um futuro para a turma até ao final do ano letivo. Neste sentido, ainda com Avaliações Iniciais por concluir, decidi desde logo definir prioridades a serem trabalhadas na turma, deixando espaço para que aquando da finalização das restantes matérias, caso alguma se revelasse prioridade, a mesma poderia ser incutida no plano como tal.

Desta forma, as prioridades escolhidas foram, o Voleibol, o Basquetebol, o Andebol, e por fim, a Ginástica de Solo. Tal como nos diz Bom et al., (1992), os PNEF estão organizados para que o professor possa escolher os objetivos para os alunos e para a turma, então esse foi o passo seguinte, tal como está demonstrado no quadro 3.

Objetivos Gerais Terminais					
Ginástica de Solo Nível Introdução	Ginástica de Solo Nível Elementar	Basquetebol/Andebol Nível Introdução	Basquetebol/Andebol Nível Elementar	Voleibol Nível Introdução	Voleibol Nível Elementar
1, 2, 3, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 24, 28	4, 7, 8, 11, 14, 20, 23, 25, 26	3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 2, 7, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21	3, 6, 8, 11, 15, 19, 21, 23, 24, 28.	1, 2, 4, 5, 7, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 26

Quadro 3- Objetivos Terminais

Segundo Jacinto et al., (2001), o princípio da especificidade do plano de turma caracteriza-se por o professor selecionar matérias e processos distintos para todos, para que todos os alunos trabalhem naquilo que lhes é prioritário e prossigam em níveis mais aperfeiçoados. Então, depois da definição de objetivos gerais terminais para cada aluno, achei necessário definir objetivos específicos e critérios de êxito para a segunda etapa (apêndice V), criando a partir dos mesmos, objetivos por grupo indicados no quadro 4.

Basquetebol/Andebol		Andebol	Voleibol		Ginástica de Solo	
Desmarcação à distância de passe; Reconhecimento como defesa; Tomada de decisão entre passar, driblar ou finalizar.	Colaboração	Armação do braço e aproveitamento para finalizar	Deslocação para o ponto de queda da bola e qualidade nas execuções das técnicas.	Colaboração e consolidação de aprendizagens	Rolamentos e Pino	Construção de uma sequência com 6 elementos incluindo o pino, a roda e a rodada
3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 2, 7, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21	3, 4, 5, 6, 8, 22, 24	3, 6, 8, 10, 11, 15, 19, 21, 23, 24, 28.	1, 2, 4, 5, 7, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 26	1, 2, 3, 5, 6, 10, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 22, 24, 28	4, 7, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 25, 26

Quadro 4- Objetivos por grupo para a 2ª Etapa

Já com os objetivos definidos, precisou-se de saber quanto tempo seria necessário para alcançá-los. Foi então que defini que a 2ª etapa iria decorrer até ao final do 1º Semestre (apêndice VI), com as suas aulas organizadas especificamente por Unidades Didáticas.

Agregando a isto, tomei sempre em consideração o que nos diz Jacinto et al., (2001; p.28), que incentiva a que a atividade formativa seja “*tão global quanto possível e tão analítica quanto necessário*”, fazendo destes uns dos principais critérios na construção das situações de aprendizagem.

Um professor deve ser responsabilizado por fornecer e prescrever oportunidades de aprendizagem diferenciadas (Heacox, 2001). Assim, outro critério para a construção dos exercícios foi tentar sempre que possível, mesmo tendo alunos que trabalhariam níveis diferentes no mesmo grupo, criar situações onde todos, independentemente do nível, trabalhassem em prole do seu objetivo.

Posto isto, sendo já possível, lecionar Ginástica de Aparelhos, a ideia primordial para a lecionar e fazer uma AI, foi agregar elementos da mesma a elementos da Ginástica de Solo, realizando percursos em que, em alguns aspetos estariam em AI e em outros estariam a desenvolver as suas aprendizagens a nível das suas prioridades através de progressões ou construção de sequência (Apêndice VII).

Tendo em conta os objetivos, decidi fazer uma relação entre o Basquetebol e o Andebol no que toca à desmarcação à distância de passe, ao reconhecimento como defesas e também no que toca às tomadas de decisão entre driblar, passar e/ou finalizar.

Relativamente à desmarcação à distância de passe, a grande alteração a qualquer jogo apresentado aos alunos foi retirar o drible ou a progressão no terreno com bola, que obrigaria

automaticamente a que os alunos se movimentassem de forma a receberem-na. Para o reconhecimento como defesa, as situações foram construídas de forma que houvesse perda de bola e automaticamente o aluno se encontrasse a defender. Por último, relativamente à tomada de decisão entre driblar, passar ou finalizar, facilitei a «leitura de jogo» do atacante colocando-o sempre em superioridade numérica, pois a partir do instante em que o defesa teria de «dividir» a sua atenção para proteger o alvo, para proteger a linha de passe e ainda controlar o jogador com bola, este ficaria com tempo disponível para decidir, observar os acontecimentos e escolher aquela que para si seria a melhor opção.

Mais exclusivamente para o Andebol, como um dos problemas que mais identifiquei foi a não armação do braço para realizarem um passe ou remate, decidi trabalhá-la através de percursos técnicos juntamente com elementos de Basquetebol sabendo que era necessário muito feedback em relação à armação do braço (Apêndice VII).

No Voleibol, visto que existiam muitos alunos a cumprirem o nível Introdução, seria mais fácil os restantes terem colegas com quem trabalhar, que lhes oferecessem possibilidades de melhorarem consoante os seus atos durante o jogo, onde os principais exercícios se basearam em situações de cooperação de 2 + 2 e/ou 3 + 3 com e sem rede, com e sem obrigatoriedade de um deslocamento específico depois do toque da bola, com o intuito de melhorarem o deslocamento para o ponto de queda da bola, que por sua vez prejudicava todos os restantes gestos técnicos.

Como o Futebol, ainda se encontrava em AI, e dessa forma, sabendo que as situações de avaliação também são situações de aprendizagem, deixei para a terceira etapa o desenvolvimento de aspetos críticos do mesmo, nunca deixando assim de ser trabalhado ao longo do ano e sendo apenas analisado durante esta etapa através das situações de avaliação construídas no início da primeira etapa.

A Dança, tal como já foi dito, através do questionamento dos alunos, no início do ano letivo, todos ao longo da sua escolaridade tiveram acesso a várias aprendizagens referentes a esta sub-área, o que me fez pensar em lecionar desde início uma dança latino-americana, de nível Elementar, o Cha Cha Cha através de uma barra dançada em *Line Dance* com os seguintes passos: Passo Base, *Promenade*, *Contrapromenade* e *Spot Turn*.

O aluno número 21 é crente numa religião que não lhe dá oportunidade de poder participar nas situações de aprendizagem de Dança. Percebendo que a noção de ritmo é importante, decidi que, este aluno, quando os colegas se encontrassem nesses momentos de aprendizagem, ele cumpriria um plano de treino individualizado, onde pôde ter percursos

técnicos referentes por exemplo aos JDC, em que deveria realizar os movimentos ao ritmo da música, ou até mesmo, o desenvolvimento das várias capacidades motoras através do ritmo da mesma. De seguida, para a sua avaliação no que toca ao cumprimento dos 6 níveis, esta foi substituída por uma outra matéria que o aluno conseguisse alcançar o nível Introdução.

O Atletismo também foi analisado nesta 2ª Etapa através das situações de avaliação presentes no apêndice III.

Relativamente às Capacidades Motoras a serem desenvolvidas, o plano de treino foi estruturado da mesma forma que as restantes áreas, através da inclusão e a diferenciação de acordo com as limitações e com as capacidades de todos (Jacinto et al., 2001), e tendo em conta a especificada de cada uma.

No quadro 5, podemos observar objetivos por grupos de alunos na área da AF. Os alunos que realizaram trabalho de manutenção são alunos que já se encontravam dentro da zona saudável na respetiva capacidade motora, já os que se encontravam com o objetivo de desenvolver alguma das presentes no quadro, esse objetivo resulta do facto de se encontrarem fora da zona saudável.

Objetivos da Aptidão Física (AF)		
Aptidão Aeróbia		Flexibilidade de Ombros
Manutenção	Desenvolvimento	Desenvolvimento
Todos os alunos menos os alunos 6, 19, 28	6, 19 e 28	12, 14, 17, 18, 19 e 26
Estratégias		Estratégias
Regras nos exercícios de JDC	Regras nos exercícios de JDC + Tabata no decorrer das aulas em estação específica	Estação de AF com exercícios específicos direcionados para o desenvolvimento da mesma

Quadro 5- Objetivos para a AF por grupo de alunos

Tendo por base o quadro 5, é de se referenciar ainda que, os alunos que não necessitavam de qualquer trabalho extra e visto que os grupos eram heterogéneos, e não os podia trocar de grupo, aquando a passagem pela estação de AF, realizaram trabalho de manutenção de Força de Resistência de Membros Superiores (MS). Nesta área é importante dizer que a inclusão da manutenção do trabalho da aptidão aeróbia nos exercícios das atividades físicas era no sentido de não se perder tempo em apenas uma estação, no entanto, existem capacidades motoras que para serem desenvolvidas e existir uma real quebra dos equilíbrios existenciais tiveram de ser trabalhadas à parte tal como a Flexibilidade.

Já na área dos Conhecimentos, visto que a turma demonstrou ter adquirido as aprendizagens devidas, os temas a abordar nesta segunda etapa foram «Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando os vários hábitos de vida saudável», que se desenvolveram através de duas aulas teóricas, perguntas de aula e fichas formativas. O aluno número 21, como demonstrou oralmente saber os conteúdos que não conseguiu demonstrar na ficha diagnóstica, não lhe foi aplicada qualquer diferenciação a não ser a explicação das perguntas colocadas na aula e nas fichas formativas de variadas formas.

Agora, já com os objetivos definidos, já sabendo a duração da etapa, já sabendo a organização das aulas e de que forma os exercícios iriam estar organizados, restava saber qual o critério para a passagem dos alunos pelas estações, visto que é responsabilidade do professor, organizar os alunos durante a atividade utilizando o tempo de forma flexível (Heacox, 2001).

Segundo Jacinto et al., (2001), a construção dos grupos, deve permitir essencialmente a interação entre alunos de níveis e aptidões diferentes. Sendo que deve haver esta interação entre os alunos de vários níveis, então para ir ao encontro dos objetivos do planeamento por etapas que nos diz que na segunda etapa os mais aptos devem passar mais tempo a realizar o que menos são capazes e os menos aptos, mais tempo a realizar o que são capazes, bastava realizar grupos homogêneos e depois durante as aulas agregar aos grupos dos menos aptos os alunos referencia, criando assim grupos heterogêneos.

O problema apareceu quando o GEF, no início do ano letivo, estabeleceu que os grupos se deviam manter durante um mínimo de duas semanas, e os alunos não podiam ser transferidos de grupo para grupo. Percebemos então que, as regras impostas e o que nos diz a literatura, tornou todo o processo de passagem dos alunos pelas situações de aprendizagem consoante o tempo que deviam lá estar, muito difícil e pouco flexível como seria o desejado.

A solução para este problema passou por os alunos referência ficarem mais tempo a colaborar com os colegas com mais dificuldades e com o passar do tempo, com o alcançar de uma maior homogeneidade, deixar os mais aptos a trabalhar o que menos são capazes e os menos aptos mais tempo no que já são capazes.

Todas as decisões tomadas até este momento ajudaram-me a construir o processo de avaliação dos alunos. Não tive um momento específico para realizar avaliações. No decorrer das aulas, tive à minha disponibilidade as tabelas de observação (apêndice VIII), em que cada vez que observei algo que me indicasse que o aluno ou os alunos tinham progredido em relação a um objetivo, essa progressão era apontada e posteriormente analisada consoante os objetivos

específicos definidos para esses alunos. Esta minha opção vem no seguimento daquilo que nos diz a investigação em Educação Física, que a avaliação

“Tem de deixar de estar consignada a momentos específicos ou isolados para começar a fazer parte do dia -a -dia de quem ensina e de quem aprende. Tem de se tornar uma verdadeira ferramenta para a aprendizagem e envolver os alunos no processo, tornando-os aprendentes conscientes e autónomos.” (Araújo & Diniz, 2015, p 54).

Como expliquei no balanço da primeira etapa, senti dificuldades no que toca ao tempo perdido em situações de transição, informação e organização, provocando consequências na gestão do tempo de aula.

Neste sentido, o meu objetivo pessoal para esta segunda etapa baseou-se em melhorar estes resultados. Para isto, primeiramente o que fiz durante esta etapa foi simplesmente, através dos tempos pré-definidos anteriormente no planeamento das Unidades Didáticas, perceber no final de cada aula se consegui cumpri-los e isso foi verificado pelo tempo que os grupos se encontraram em trabalho depois da última rotação, pois caso os tempos não fossem bem controlados, o último grupo nunca estaria o tempo pré-estabelecido em trabalho nessa estação. A avaliação que realizei para perceber se os meus objetivos foram cumpridos foi realizada com base nas palavras de Metzler (1983), referidas no balanço da primeira etapa.

1.4. Balanço da 2ª Etapa de Lecionação

A nível pessoal, tendo em conta as dificuldades sentidas no decorrer da 1ª etapa, destaco as melhorias referentes ao controlo do tempo de aula. Por outro lado, nesta etapa, senti dificuldades a nível do planeamento que por sua vez chegou a ter impacto na intensidade da aula e nos tempos de espera dos alunos.

O planeamento a que me refiro teve por base os exercícios descontextualizados construídos para resolver o problema de os alunos não armarem o braço em situações que o deviam fazer. A razão pela qual escolhi este tipo de exercícios é que estes, segundo Castelo e Matos (2013), caracterizam-se por não ter em conta as diferentes realidades do jogo, o que significa o isolamento do ou dos comportamentos motores a executar.

A consequência, tal como já referi, foi de que acabava sempre por existir alunos em espera, e sendo exercícios focados num comportamento e na coordenação motora do aluno, a intensidade baixou. Então, achei necessário alterar o tipo de exercício a usar.

Como disse no planeamento da 2ª etapa, nas situações de Basquetebol iríamos trabalhar também aprendizagens necessárias ao Andebol pelo transfere que estas têm, desta forma decidi usar os mesmos exercícios, pois os alunos para além de já os conhecerem já

conseguiram realizá-los com uma intensidade superior aquela que realizavam os exercícios descontextualizados e desta forma apenas trocávamos a forma de finalizar e a bola utilizada.

Relativamente ao problema encontrado no que toca à rotação dos alunos pelas situações, penso que ter dado objetivos diferentes aos alunos mesmo quando estão na mesma situação e ter adaptado certos exercícios para que todos pudessem trabalhar o nível que têm de trabalhar ajudou a que a turma de um modo geral progredisse na sua aprendizagem, pois não diferenciei o ensino por tempo, mas sim distinguindo os objetivos.

Posto isto, é relevante demonstrar os resultados alcançados no decorrer da etapa, fazendo uma breve análise dos objetivos definidos para a 2ª etapa e o nível que os alunos alcançaram no decorrer da mesma.

A Ginástica de Solo, era uma das matérias em que existia mais alunos com dificuldades, no entanto no decorrer desta etapa os alunos números, 1, 10, 16, 21 e 24 que através dos objetivos estabelecidos no planeamento desta etapa conseguiram cumprir o nível Introdução, no entanto, a aluna número 24 ainda demonstrou algumas fragilidades. Devo ainda destacar os alunos número 2 e 12 que alcançaram parte dos seus objetivos específicos ficando mais próximos de cumprir o nível Introdução. Todos os restantes alunos mantiveram as mesmas dificuldades sem aprendizagens relevantes e consistentes.

Tendo em conta a impossibilidade de transporte de colchões para o exterior e também o contexto de pandemia, as aulas onde existia efetivamente oportunidade de aprendizagem no que toca aos conteúdos de Ginástica de Solo ficam restritas ao Pavilhão. Agora, se analisarmos o planeamento da 2ª etapa, reparamos que a turma apenas teve hipótese para conseguir trabalhar nas suas dificuldades, em seis aulas e com vários momentos de paragem pelo meio, agregando ainda o facto de não ter havido hipótese para a realização da 4ª UD, visto que tanto eu como a turma, ficámos em isolamento profilático mesmo antes de ser decretado pelo governo que as escolas iriam ter uma interrupção devido à pandemia. Neste sentido, torna-se perceptível e natural a continuidade das dificuldades dos restantes alunos.

O problema acima referido já não aconteceu com o Voleibol, com o Basquetebol e com o Andebol, pois pelas suas características e as dificuldades dos alunos consoante essas mesmas matérias foi mais fácil adaptar e ter presentes situações das mesmas em todas as aulas, garantido uma maior continuidade.

Foi no Voleibol onde a turma, de um modo geral, conseguiu alcançar uma homogeneidade mais rápida e mais coesa no que toca ao nível Introdução. Estas aprendizagens ajudaram claramente a que os alunos que já cumpriam o nível Introdução, rapidamente

começassem a ter à sua disponibilidade situações onde as suas aptidões estivessem à prova mais vezes.

Desta forma, é essencial destacar os alunos número 3, 6, 19 e 24 que conseguiram cumprir os seus objetivos específicos alcançando o nível Introdução ainda que a aluna número 24 continuasse a revelar dificuldades em servir por baixo. Já os alunos números 4, 5, 22, 25 e 26 não cumpriram os seus objetivos específicos ao contrário dos restantes alunos que os alcançaram.

O Basquetebol, tal como o Andebol, sofreram várias alterações e adaptações já referidas anteriormente. Estas adaptações facilitaram, a meu ver, o cumprimento dos vários níveis, ou seja, penso que em tempos normais, os resultados seriam diferentes pois as formas de avaliar como por exemplo a utilização de jogo formal iriam transparecer melhor o que os alunos sabem fazer.

No que toca ao Basquetebol devo destacar os alunos número 2, 11, 12, 14, 20 e 24, não a nível das aptidões motoras que apresentam, mas pela capacidade colaborativa que demonstraram durante esta etapa. O aluno número 2, já se tinha destacado na primeira etapa e assim continuou, tal como o número 20 e 24. As alunas números 24 e 11, apesar de demonstrarem dificuldades em alguns aspetos, tem uma característica que as ajuda bastante no seu desenvolvimento, que é simplesmente o facto de se empenharem e aceitarem com facilidade algum feedback que um colega lhes possam dar. Por fim, o aluno número 12 também demonstrou uma grande capacidade colaborativa tanto pelas suas aptidões como pelo feedback que foi dando aos colegas, principalmente à aluna número 11 que através do trabalho com este aluno conseguiu alcançar o nível Introdução.

O Andebol foi aquele que teve menos progressão apesar do grau de transição que tem com a matéria de Basquetebol, não só pela forma de finalizar como pelo aproveitamento da oportunidade para realizar a finalização. Desta forma devo destacar os alunos número 3, 8, 15, 26 que por consequência da conclusão dos objetivos específicos para esta etapa alcançaram o nível Introdução do Andebol.

No que toca à Dança e à barra já descrita, vários alunos com dificuldades em outras áreas, destacaram-se pela positiva, conseguindo mais uma vez, dentro do que as restrições nos deixam observar, alcançar parte do nível Elementar dançando a barra frente a frente com colegas. No final desta etapa, a turma estava pronta para a aprendizagem de uma outra Dança. Como foi dito no planeamento da etapa, para a avaliação do aluno número 21, Dança iria ser substituída por uma outra matéria onde o aluno cumprisse o nível Introdução, então a matéria

escolhida foi o Atletismo até porque em muitas das suas disciplinas é necessário que o aluno tenha em consciência o ritmo a aplicar nas suas ações.

Visto que só durante esta etapa é que foi possível lecionar Ginástica de Aparelhos, foi necessário perceber se esta se poderia tornar numa prioridade. A conclusão a que cheguei é que não, visto que só quatro alunos é que não cumpriam o nível Introdução que por sua vez também não o cumpriam na Ginástica de Solo e dessa forma a principal prioridade nas Ginásticas manteve-se na Ginástica de Solo. O mesmo aconteceu com as matérias que ainda não tinham sido observadas como o Atletismo e o Futebol, onde a turma não demonstrou dificuldades relevantes, sendo que no Futebol, muitas das dificuldades se enquadram com dificuldades do Andebol e do Basquetebol tais como a desmarcação e tomada de decisão.

Por fim, para resumir, elaborei o quadro 6 onde demonstra os níveis que os alunos tinham concluído até ao momento, nunca esquecendo que tanto no Basquetebol, como no Andebol existem critérios que não puderam ser observados devido às restrições colocadas, ou seja, concluíram em parte, principalmente os do nível Elementar dos JDC de invasão. Dizer ainda que os alunos que não se encontram no quadro apenas não concluíram nenhum nível.

Níveis alcançados até ao momento pelos alunos na 2ª etapa									
Voleibol - Introdução (I)	Voleibol-Elementar (E)	Basquetebol I	Basquetebol parte do E	Andebol I	Andebol parte do E	Ginástica de Solo I	Ginástica de Solo E	Dança I	Dança parte do E
3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 2, 7, 12, 13, 14, 17, 18, 20	3, 4, 5, 8, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 2, 7, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21	3, 8, 10, 15, 21, 26	1, 2, 7, 12, 13, 14, 17, 18, 20	1, 7, 8, 10, 16, 17, 20, 21, 23, 24	4, 11, 14, 25	1, 2, 3, 7, 8, 10, 12, 13, 17, 18, 20, 26, 28	4, 5, 6, 11, 14, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25

Quadro 6- Resumo dos resultados da 2ª Etapa de Lecionação

Relativamente à AF, tendo em conta as estratégias aplicadas e também os resultados em testes não realizados anteriormente, o panorama geral da turma no final desta segunda etapa está presente no quadro 7, provando que a Flexibilidade de Ombros e dos Membros Inferiores, eram um problema real nesta turma, principalmente por estas capacidades afetarem a postura corporal dos alunos.

Panorama geral da turma na área da Aptidão Física no final da 2ª Etapa				
Vai e Vem	Abdominais	Extensão de Braços	Flexibilidade de Ombros	Flexibilidade dos Membros Inferiores
Fora da Zona Saudável (FDZ)	Dentro da Zona Saudável (DZS)	FDZ	FDZ	FZS
6, 19 e 28	Toda a turma	2 e 6	12, 14, 17, 18, 19 e 26	2, 3, 13, 14, 19, 26 e 28

Quadro 7- Panorama geral da turma na área da Aptidão Física no final da 2ª Etapa

Já no que toca à área dos Conhecimentos, foram realizadas perguntas de aula e fichas formativas com conteúdos abordados em aulas práticas e teóricas. Neste sentido apenas continuo a destacar o aluno número 21 pelas fragilidades demonstradas, mas no entanto, através do Conselho de Turma realizado no final do 1º Semestre, reparei que o problema podia não ser a falta de conhecimento do aluno mas podia vir sim do facto de a sua língua materna não ser o Português, facto que também foi prejudicial para as suas notas nas restantes disciplinas.

1.5. Plano da 3ª Etapa de Lecionação

Esta 3ª etapa do projeto de lecionação teve características muito diferentes das etapas anteriores. No dia 21 de Janeiro de 2021, o governo decretou o encerramento das escolas, em que obrigou a uma pausa letiva. A retoma das aulas ficou marcada para o dia 8 de Fevereiro, mas apenas em regime de ensino à distância (E@D) sem data de término para o mesmo. Desta forma, em reunião com o núcleo de estágio, definiu-se que esta etapa, só seria planeada até à Páscoa, 4 de Abril (Apêndice IX), havendo espaço para possíveis alterações.

Tendo já datas definidas, a partir deste momento foram estabelecidos os objetivos e as estratégias a usar.

Para os JDC, achei necessário realizar um reforço a nível do conhecimento das regras dos mesmos, pois na minha opinião, apesar de os alunos, de forma geral, não terem demonstrado essa falta de conhecimento, os exercícios que vinham sendo apresentados, visto que eram todos modificados e nenhum em contexto formal de jogo, fizeram com que as regras ficassem «mascaradas».

A estratégia utilizada para o desenvolvimento deste objetivo, foi também ao encontro do trabalho colaborativo que era o objetivo específico de muitos alunos. A estratégia foi a elaboração de um trabalho de grupo onde os alunos tinham de construir um documento escrito e depois apresentá-lo à turma com o intuito de todos terem acesso a essa informação.

O mesmo tipo de trabalho foi realizado para as matérias de Raquetes, mas por motivos diferentes, simplesmente por ter reparado que os alunos tinham pouco conhecimento sobre esta matéria a nível de modalidade.

Continuando a falar sobre os objetivos dos JDC para esta etapa, destaco que houve espaço para a análise dos objetivos alcançados na etapa anterior. No que toca aos JDC de invasão, foi objetivo a análise da desmarcação, tomada de decisão entre passar, driblar ou finalizar e também o reconhecimento como defesa. Em relação Voleibol, foi objetivo a análise do deslocamento para o ponto de queda da bola, toque de dedos e manchete para dar continuidade. Claramente que em regime de E@D não pudemos lecionar como seria desejável, então decidi que iriam realizar análise de jogo que segundo Garganta (2001), se caracteriza pela observação dos acontecimentos, ou seja, os alunos não consolidaram de forma prática, mas tiveram a perceção necessária observando o comportamento de outros.

Ainda na área das Atividades Físicas, a Dança também foi abordada. Visto que a leção da barra de Cha Cha Cha foi terminada, era importante os alunos terem continuação nas aprendizagens. Esta foi abordada através da leção de uma barra de Salsa, constituída pelos passos base, em que o principal objetivo foi a melhoria e a manutenção da coordenação dos alunos através da execução correta dos passos. A única razão pela qual não observei se os alunos realizavam os passos dentro dos tempos musicais está relacionada com os problemas do E@D em que estamos condicionados pela rapidez da Internet no que toca à transferência de dados.

A área da AF também foi abordada. Depois de uma análise aos resultados dos alunos nos testes do Fitescola, defini que cada aluno iria ter trabalho específico para essas mesmas capacidades motoras, sabendo eu que em EF o desenvolvimento das mesmas devem estar implícitas ao planeamento do desenvolvimento das Atividades Físicas, mas naquele momento, devido ao regime de ensino em que estávamos a lecionar, não foi possível realizar de outra forma.

Aqui, defini três grupos, os alunos que estavam dentro da zona saudável em todos os testes realizados até ao momento, os alunos que estavam fora ou perto de sair da zona saudável no que toca ao teste do Vai e Vem e por fim, o grupo que estava FDZ em uma das flexibilidades.

O grupo que estava dentro da zona saudável em todos os testes realizados teve um trabalho de manutenção da sua Força ao longo da etapa, enquanto os dois grupos tiveram o objetivo de melhorar as capacidades críticas dos mesmos.

Para o grupo que estava dentro da Zona Saudável em todos os testes realizados até ao momento, os exercícios apresentados, foram especificados no trabalho de força de resistência abdominal e no trabalho de força de resistência de membros superiores. Os exercícios propostos foram realizados por tempo, em que dessa forma, cada aluno, realizou o número máximo de repetições que conseguia, ficando assim o plano de treino adaptado à capacidade de cada aluno e sabendo desde logo que já existem evidências de que o treino de força até à falha também tem aumentos significativos de força muscular (Nóbrega & Libardi, 2016).

Para a avaliação da manutenção da Zona Saudável tanto da Força de resistência Abdominal como da Força de resistência de membros superiores, foram utilizados os testes Fitescola. Claramente, através do computador não pôde controlar ao máximo a execução e o cumprimento das regras por parte dos alunos, mas pôde apelar ao bom senso dos mesmos visto que todo este trabalho servia para perceber se o treino aplicado causou algum impacto.

No que toca ao desenvolvimento da Flexibilidade tanto de Ombros como de Membros Inferiores, existiu como guião as palavras de Yoon (2020), que afirma que nove minutos, todos os dias da semana, de treino de Flexibilidade, com quatro exercícios por treino, focados nos músculos que se pretende alongar, terá impacto na mesma. Claro que nós só tínhamos duas aulas por semana e nesse sentido, o mesmo treino realizado em aula foi recomendado aos alunos para realizarem nos dias que não tinham aula de EF, sempre com o objetivo de melhorarem os seus resultados.

Para a Flexibilidade, continuei a considerar ser possível realizar os testes do Fitescola em casa, de forma autónoma, com a minha supervisão via internet.

Segundo Olson (2014), a aplicação dos treinos Tabata e os famosos HIT, têm realmente impacto na aptidão aeróbia dos cidadãos, no entanto, achei necessário adaptar o treino aos alunos e não simplesmente aplicar o que está escrito por vários autores. A forma que utilizei para adaptar às alunas foi através da medição da sua Frequência Cardíaca, verificando para a intensidade alcançada pelas mesmas, de seguida, caso estivesse demasiado excessivo, tive em conta uma das componentes da carga de treino, a Densidade, que por sua vez me ajudou a guiar o tempo de pausas que as alunas deviam realizar continuando a causar ruturas nos equilíbrios existenciais que segundo Proença (1992), o desenvolvimento das capacidades motoras pressupõe a permanente rutura dos equilíbrios existenciais, mediante a estimulação.

Neste grupo já não era possível a utilização dos testes Fitescola para perceber o impacto que o treino tinha nas alunas, mas existiam e existem outras formas tais como, o teste de Ruffier- Dikson que se baseia em realizar uma medição de frequência cardíaca antes da prova

(P0), uma medição imediatamente após a mesma (P1) e uma última, um minuto após o término do esforço (P2). Esforço este, caracterizado por se executar no mínimo trinta agachamentos em 45 segundos. Depois destas medições e depois da realização do exercício, era necessário resolver uma fórmula para relacionar e verificar o resultado com os dados de referência. A fórmula aplicada para os alunos do 10ºB foi a seguinte:

$$\llcorner Ic = [P1 + 2 (P2 - P0)] Pa/Pp - 70 / 10 \rrcorner;$$

Em que Pa são os valores de referência da frequência cardíaca de repouso dos adultos e Pp são os valores de referência para os jovens em questão (Zanevskyy & Zanevska, 2019) que neste caso, se encontram entre os 80 e os 100 batimentos cardíacos por minuto (Fleming et al., 2011).

É essencial dizer que esta fórmula foi adaptada relativamente a uma outra que fora construída, pois naturalmente as crianças e os adolescentes têm os valores da frequência cardíaca mais elevados que a população adulta, o que faria com que os resultados fossem sempre irrealistas (Zanevskyy & Zanevska, 2019).

Finalizando o planeamento da etapa dizendo que a área dos Conhecimentos teve como objetivo, a consolidação dos conteúdos abordados na 2ª etapa «Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando fatores relacionados com estilos de vida saudável, nomeadamente, o desenvolvimento das capacidades motoras» e a lecionação do «Suporte Básico de Vida». Estes conhecimentos foram consolidados através de apresentações, fichas formativas e respetivas correções e também através de trabalhos de grupo.

1.6. Balanço da 3ª Etapa de Lecionação

Esta 3ª etapa foi lecionada em E@D e por esse motivo teve características completamente diferentes das que seriam previstas para a etapa Progressão. Este tipo de ensino em EF, não é de todo o que irá levar os alunos a alcançarem quaisquer tipos de objetivos da disciplina. A EF tem uma identidade tão específica que afirmar que é possível lecioná-la em E@D é reduzir por completo a importância que esta tem na formação e no desenvolvimento dos alunos. Segundo Carreiro da Costa (2010), o professor deve ser capaz de criar e desenhar um currículo que favoreça uma prática educativa com características que tenha por exemplo um alcance social que se caracterize por promover a aprendizagem de atividades físicas possíveis de praticar depois das aulas de EF, no recreio e na comunidade, o que me leva claramente a dizer que, em E@D isto é muito difícil de ser conseguido ou até impossível.

A EF tem objetivos que os alunos devem ter alcançado no final da sua escolaridade obrigatória, ou seja, tem objetivos que num culminar de relações e resultados dos 12 anos de escolaridade devem ser atingidos. Várias destas finalidades tais como,

“Favorecer a compreensão e aplicação dos princípios, processos e problemas de organização e participação nos diferentes tipos de atividades físicas, na perspetiva da animação cultural e da educação permanente, valorizando, designadamente: - a ética e o espírito desportivo; - a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade; - a consciência cívica na preservação das condições de realização das atividades físicas, em especial a qualidade do ambiente” (Jacinto et al., 2001, p 10),

que naturalmente dependem de situações presenciais, que não se conseguem substituir à frente de um ecrã, imitando ou observando vídeos. De facto, essas estratégias podem ajudar numa perspetiva de melhoria de compreensão, mas nunca substituirão o ensino presencial.

Neste sentido e tentando sempre ir ao encontro dos objetivos da disciplina, apliquei e organizei as aulas segundo o plano já descrito, em quatro Unidades Didáticas. Em cada uma delas, foi primordial dar o maior tempo de atividade física aos alunos com a consciência que a mesma só resolveria a inatividade física do presente como consequência do confinamento e do E@D. Foi primordial também, a lecionação de vários conteúdos da área dos Conhecimentos fazendo ligação com os tempos que correm, com a prática e por fim, foi objetivo tentar aumentar a compreensão dos objetivos trabalhados nas matérias de Voleibol e de Basquetebol durante o primeiro semestre através da observação de vídeos.

A nível dos desenvolvimentos obtidos no que toca às capacidades motoras, os resultados foram os apresentados no quadro 8, sendo que, o parâmetro «melhoraram» caracteriza que existiu desenvolvimento significativo, ou seja, caso tenha sido avaliado por um teste Fitescola, que está dentro da zona saudável, se foi avaliado por outro teste, que está dentro dos valores referência relativamente aos parâmetros saudáveis. Já o parâmetro «mantiveram /pioraram», significa que não se observou qualquer desenvolvimento.

Grupo de Flexibilidade		Grupo Força Geral		Grupo Aptidão Aeróbia	
Melhoraram	Mantiveram/Pioraram	Melhoraram	Mantiveram /Pioraram	Melhoraram	Mantiveram /Pioraram
13, 17, 18, 3	12, 2, 14, 26	1, 4, 8, 11, 15, 20, 21, 23, 10	7	3, 5, 6, 16, 19, 22, 24, 25	28

Quadro 8- Resultados obtidos pelos alunos até ao final da 3ª Etapa

Importa destacar que a aluna número 14 teve desenvolvimento nas suas dificuldades, mas apenas em uma das Flexibilidades, na Flexibilidade de Ombros, mantendo a dificuldade na Flexibilidade de Membros Inferiores, tal como o aluno número 26.

Os alunos que trabalharam Força Geral, apenas tiveram oportunidade para realizar o teste referente à Força de Resistência dos MS, e os resultados destacados no quadro, apenas se referem a essa mesma Capacidade Motora. Ainda neste grupo, o aluno número 7, não realizou qualquer teste.

No decorrer da etapa apercebi-me que o grupo que estava a trabalhar Flexibilidade ficava prejudicado porque apesar de trabalhar as suas dificuldades não fazia manutenção da sua Aptidão Aeróbia, da mesma forma que o grupo que trabalhara maioritariamente Força. Posto isto, achei necessário realizar um treino direcionado para o desenvolvimento da Aptidão Aeróbia em todos os alunos.

O tipo de treino que decidi aplicar foi um protocolo de CrossFit de seu nome «*As many rounds/reps as possible*» (AMRAP). Segundo Barfield e Anderson (2014), o protocolo AMRAP tem melhorias na Aptidão Aeróbia e na resistência, não existindo evidências sobre a sua influência na Força e na Flexibilidade. Para Smith, Sommer, Starkoff e Devor (2013), este tipo de treino também traz melhorias à composição corporal dos executantes.

Visto que tem melhorias na Aptidão Aeróbia que era a capacidade motora que se pretendia desenvolver nesta altura, então agora era relevante caracterizar o protocolo. Gomes (2017), afirma que não deve ser aplicado sem haver conhecimento técnico por parte dos executantes sobre os exercícios a realizar, o que faz todo o sentido pois se pensarmos o mesmo em relação por exemplo à área das Atividades Físicas, não iremos colocar uma situação de estafetas em competição, por exemplo num exercício de drible, sem os alunos saberem driblar a bola. Este tipo de treino deve ser realizado num intervalo de tempo de 10 a 20 minutos, que sabendo que os alunos da turma são adolescentes, decidi que este seria aplicado apenas em 12 minutos.

O efeito deste treino sobre a turma seria analisado na aplicação do teste do Vai e Vem aquando o regresso às aulas. Esta situação de aprendizagem também serviu para a relação com a área dos Conhecimentos, pois um dos temas é exatamente o desenvolvimento das capacidades motoras, que por sua vez deve ser controlado através da medição da Frequência Cardíaca, onde os alunos no final de cada exercício deveriam medir a sua Frequência Cardíaca e perceber que impacto que os exercícios tiveram no seu organismo através da verificação dos dados referência no que toca à intensidade de atividade física.

Em relação à área dos Conhecimentos, os alunos foram sendo observados e avaliados através de trabalhos de grupo e fichas formativas, onde a turma, no geral, teve um desempenho

positivo. As classificações do quadro 9 são referentes ao nível a que os alunos se encontravam neste momento.

Desempenho da turma na área dos Conhecimentos durante a 3ª etapa	
Suficiente	Bom
2, 3, 6, 7, 8, 10, 13, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 26.	1, 4, 5, 12, 14, 15, 16, 18, 22, 24, 28.

Quadro 9- Desempenho da turma na área dos Conhecimentos durante a 3ª Etapa

Na área das Atividades Físicas, tal como referi no plano da presente etapa, os alunos foram observados de forma diferente daquela que seria suposto. Em Dança apenas foram observados a nível da correção da execução dos Passos Base de uma barra de Salsa com a seguinte ordem: Passo Base, Passo Base Lateral, Passo Cruzado à Frente e Passo Cruzado atrás, onde apenas os números 2, 3, 8, 12 e 13 demonstraram incapacidade de a conseguir realizar.

No que toca ao Basquetebol, Voleibol, Andebol, Futebol, Badmínton e Ténis de Mesa, os alunos realizaram um trabalho de grupo sobre as regras das matérias. Este trabalho serviu de revisão das regras e por esse motivo a sua classificação não se fechou no ato da entrega, pois o objetivo é, os alunos saberem as regras das matérias abordadas, então neste sentido, nos seus trabalhos não podiam faltar nenhuma das regras presentes na descrição dos níveis Introdução e Elementar dos PNEF. Fazendo assim com que na próxima etapa, houvesse espaço para os alunos melhorarem os seus trabalhos consoante o meu Feedback.

Por fim, ainda na área das Atividades Físicas, os alunos fizeram observação de vídeos de Basquetebol e Voleibol com o objetivo de reverem as aprendizagens lecionadas em ensino presencial. Aqui pretendia-se que os alunos apenas observassem o comportamento de um atleta no sentido de verificarem se este cumpria com aquilo que lhes vinha a ser pedido a eles próprios. Através de uma ficha formativa consegui perceber que existem alunos que ainda não conseguem ver nos outros o comportamento que lhes é pedido a eles mesmos. Os critérios observados aqui foram, no Voleibol, perceber se o atleta que estavam a observar, se deslocava para o ponto de queda da bola, se realizava toque de dedos e de antebraço para dar continuidade e se servia por baixo. No Basquetebol, os alunos tinham de perceber se o atleta observado se reconhecia como defesa, se conseguia se desmarcar, se finalizava em lançamento na passada, se decidia bem entre passar, finalizar e driblar, se sabia as regras, se participava no ressalto defensivo e se, recebia e enquadrava-se com o cesto. As conclusões a que se chegou no final da presente etapa foram as descritas no quadro 10.

Resultados da área das Atividades Físicas							
Voleibol				Basquetebol			
Faz e conseguiu observar	Faz e não conseguiu observar	Não faz e conseguiu observar	Não faz e não conseguiu observar	Faz e conseguiu observar	Faz e não conseguiu observar	Não faz e conseguiu observar	Não faz e não conseguiu observar
1, 2, 6, 8, 10, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 26	3, 4, 5, 7, 11, 12, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 28			1, 12, 14, 17 e 28	4, 5, 7, 8, 11, 10, 13, 16, 15, 18, 20, 21, 23, 26, 28		3, 6, 19, 22, 24, 25

Quadro 10- Resultados das observações de vídeos

No quadro acima é necessário ter em conta que os critérios presentes deixam algumas hipóteses importantes por destacar, pois quando assumo que o aluno «não faz», estou apenas a dizer que não cumpre algum dos critérios. Neste sentido, aquando a elaboração da última etapa do ano letivo, tive de observar os objetivos específicos definidos para cada um e os resultados obtidos no final da segunda etapa para poder dar continuidade a todo o processo.

1.7. Plano da 4ª Etapa de Lecionação

Esta 4ª Etapa (apêndice X), a etapa Produto, tem ou costuma ter um processo ensino-aprendizagem que se centra na recuperação, consolidação e aplicação das matérias das quais dependem a consecução dos objetivos definidos no início do ano, havendo ainda possibilidade para se fazer uma introdução de temas e matérias que podem ser tratados no início do ano seguinte.

Tendo em conta a quantidade de tempo que tivemos em E@D, a característica de recuperação e consolidação das várias matérias, esteve bem presente no planeamento desta etapa, sendo que foi construída uma UD com o principal objetivo de rever conteúdos e dinâmicas abordadas antes do confinamento. Foi também característica deste planeamento, o agregar de um objetivo da etapa anterior, que não pôde estar presente pelo facto de termos estado em E@D, falo da progressão dos alunos, que foi aplicada ao planeamento para os alunos mais aptos, dando tempo aos menos aptos para consolidar aprendizagens.

Posto isto, o principal objetivo desta etapa foi tentar que os alunos alcançassem os objetivos definidos inicialmente e consolidar as aprendizagens realizadas na 2ª Etapa, tal como se pode verificar no quadro 11.

Objetivos 4ª Etapa						
Ginástica de Solo Nível Introdução	Consolidar aprendizagens	Ginástica de Solo Nível Elementar	Consolidar Basquetebol/Andebol Nível Introdução	Basquetebol/ Andebol Nível Elementar	Consolidar Voleibol Nível Introdução	Voleibol Nível Elementar
2, 3, 5, 6, 12, 13, 15, 18, 19, 21, 22, 28	1, 10, 16, 21 e 24	4, 7, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 25, 26	3, 4, 5, 6, 8, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 2, 7, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21	3, 6, 11, 19, 21, 23, 24, 28.	1, 2, 4, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 22, 25, 26

Quadro 11- Objetivos Terminais

Sendo a Ginástica de solo uma prioridade bem patente para alguns alunos, decidi retirar o trabalho da Ginástica de Aparelhos. Os alunos que tinham como objetivo alcançarem o nível Introdução, deixaram de ter percursos que interligavam as duas matérias e focaram o trabalho apenas nas dificuldades de cada um através de progressões, sabendo eu desde logo que esta decisão iria retirar intensidade às aulas. Os alunos que tinham como objetivo alcançarem o nível Elementar, trabalharam na construção de uma sequência gímnica e também na colaboração com os alunos com objetivos apontados ao cumprimento do nível Introdução.

Antes de especificar o tipo de trabalho e de planeamento para cada um dos objetivos, é importante relembrar que no final da 3ª Etapa, cheguei a algumas conclusões que é essencial ir dando feedback aos alunos sobre essas mesmas questões. Reparei que existem muitos alunos a conseguirem realizar determinadas ações, mas não as conseguem observar nos outros, o que demonstra que as suas podem ser realizadas de uma forma pouco consciente. Desta forma, irei não só dar feedback como, em muitas aulas, retirar alguns momentos de prática a estes alunos, para observarem comigo um colega que já faça a ação pedida.

No que toca ao Basquetebol e ao Andebol, o trabalho de consolidação passou pelas dinâmicas de trabalho em superioridade numérica para a resolução do problema da tomada de decisão e situações em igualdade numérica sem progressão para a consolidação da desmarcação. Após o relembrar das dinâmicas, refiz os grupos e pela primeira vez passei a trabalhar com grupos homogéneos com o principal objetivo de poder construir exercícios focados em situações que trabalhassem o passe e corte, a reposição de lugar e o aclarar ao drible, mas apenas para os alunos que tinham como objetivo, alcançarem o nível Elementar na sua totalidade.

Por fim, falando ainda nas matérias que eram prioridades para a turma, no Voleibol, foram utilizadas duas estratégias. Durante a utilização de grupos homogéneos, os alunos que tinham como objetivo alcançar o nível Introdução, trabalhavam em situação de 2 + 2 com a obrigatoriedade de cada vez que realizassem um passe, trocaram de lugar com o colega, reforçando aqui a movimentação para o ponto de queda da bola, e os restantes, em situação de 3 x 3 com foco na finalização intencional e serviço para zona de difícil receção. Já quando foram utilizados grupos heterogéneos, utilizou-se situações de 3 x 3, sendo que seria sempre obrigatório, haver um serviço para um jogador de nível Elementar, onde este pudesse colocar a sua qualidade de jogo ao serviço dos alunos com menos aptidão.

Ainda dentro das Atividades Físicas, naquilo que toca à Dança deu-se continuidade ao trabalho começado em E@D, trabalhando a barra de Salsa em *line dance*, construída pelo passo base, pelo passo base lateral, pelo passo base cruzado à frente e cruzado atrás. A progressão em relação a esta matéria passou pelo foco na realização dos passos dentro do ritmo de duas músicas, uma mais lenta e outra com um ritmo mais acelerado. Aquando a consolidação da barra, a estratégia que passou a ser utilizada foi a dança a pares.

Tal como disse no início do plano desta etapa, a mesma serve também para a lecionação de outras matérias que não foram sendo tantas vezes abordadas ao longo do ano e que possivelmente sejam importantes num futuro próximo. Neste sentido, passei a integrar no planeamento, Orientação, Futebol, Ténis de Mesa, corrida de velocidade e de barreiras do Atletismo. Como o Futebol, o Ténis de Mesa e as disciplinas do Atletismo já tinham sido observadas, defini os seguintes objetivos gerais no quadro 12:

Objetivos das novas matérias							
Futebol		Ténis de Mesa		Corrida de Velocidade		Corrida de Barreiras	
Introdução	Alunos referenciada	Introdução	Elementar	Introdução	Elementar	Introdução	Elementar
3, 4, 5, 6, 11, 15, 19, 22, 23, 24, 25, 28	1, 2, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 26	3, 4, 5, 6, 11, 15, 19, 22, 23, 24, 25, 28	1, 2, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 26	3, 5, 6, 19, 22, 24 e 28	1, 2, 4, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 25, 26	2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 13, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 7, 12, 14, 17, 18

Quadro 12- Objetivos das novas matérias

Para o Futebol, houve duas principais estratégias utilizadas. A primeira foi a utilização das situações de superioridade numérica expressiva, ou seja, situações de 3 x 1, com os objetivos definidos em melhorar a tomada de decisão entre passar, conduzir a bola e/ou

finalizar, mas também com o objetivo de melhorar o controlo de bola dos alunos que estão a trabalhar o nível Introdução. A estratégia final foi mais uma vez, como em muitas outras situações, utilizar a colaboração dos alunos referência nestes exercícios.

Em relação ao Ténis de Mesa, durante a utilização de grupos heterogéneos, jogou-se a «Volta ao Mundo», onde a cada batimento na bola, o aluno tinha obrigatoriedade de se deslocar para o lado oposto da mesa trabalhando assim a deslocação para realizar o batimento. Aquando a utilização de grupos homogéneos, os alunos que estão a trabalhar o nível Elementar, jogavam uma situação de 1 x 1, já os alunos que trabalhavam o nível introdução, jogavam uma situação de 1 + 1 com obrigatoriedade de realizar batimentos alternados de esquerda e de direita.

Relativamente ao Atletismo, a turma já tinha demonstrado uma grande facilidade no cumprimento do nível Introdução no que toca à corrida de Velocidade, então, o objetivo para os alunos que já cumpriam esse mesmo nível, passou a ser apenas, conseguir realizar a corrida numa distância de 60 metros. Os alunos que não cumpriam o nível Introdução, tiveram trabalho de técnica de corrida à parte dos restantes. No que toca à corrida de Barreiras, houve também trabalho de técnica de transposição das barreiras para os alunos que apenas cumprem o nível Introdução antes de passarem a realizar a situação de avaliação. Os alunos 1, 7, 12, 14, 17 e 18, apenas tiveram trabalho direcionado para a auto compreensão da distância das barreiras para utilizarem sempre a mesma perna de ataque.

Em relação à matéria de Orientação, sendo uma turma de 10º Ano, decidi começar logo por realizar percursos de Orientação em Linha para perceber as aprendizagens já existentes sendo que a outra opção seria a Orientação em estrela.

Nesta etapa tanto a área dos Conhecimentos como a área da AF estiveram intrínsecas às várias dinâmicas da aula. Os conhecimentos foram uma área muito desenvolvida durante o E@D, não tendo nenhum aluno alcançado qualquer classificação negativa, então a estratégia utilizada foi apenas a realização de perguntas no final de cada aula. Já a área da AF, tendo tido também muito trabalho específico durante o E@D, desta vez apenas agreguei algumas regras a cada exercício apresentado aos alunos de forma a aumentar a intensidade da aula como por exemplo, a cada finalização conseguida num JDC de invasão, os alunos que passaram a defender nesse exato momento, para poderem recuperar a bola, teriam que realizar um *sprint* até à sua respetiva linha final trabalhando aqui a Aptidão Aeróbia.

O tipo de avaliação e a forma como os alunos e as suas aprendizagens foram registadas foram exatamente as mesmas que foram utilizadas na segunda etapa.

1.8. Balanço da 4ª Etapa de Lecionação

Começo o balanço deste ano letivo por expor três aprendizagens importantes para a minha formação enquanto professor estagiário.

A primeira resume-se à importância e à capacidade do professor gerir o tempo de aula e de prática, onde devemos ter uma especial atenção visto que pode prejudicar o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos pois corremos o risco de não lhes fornecer o verdadeiro Tempo Potencial de Aprendizagem.

A segunda e a terceira aprendizagem estão intrínsecas à forma de planear. A segunda caracteriza-se pelos momentos de aplicação dos testes Fitescola, em que durante o ano letivo experimentei três formas de os aplicar com o objetivo de conseguir com que houvesse menos alunos em tempo de espera e também com que não houvesse perda de tempo de aprendizagem relativamente à área das Atividades Físicas. As estratégias foram, a forma descrita nos protocolos Fitescola, onde metade dos alunos executa o teste e a outra metade conta o número de repetições, outra foi ter uma estação na aula onde os alunos pudessem realizar o teste enquanto os colegas do grupo contam, e por fim, ter uma estação em aula onde o áudio se ouvisse e ao mesmo teste contasse o número de repetições e onde todos pudessem fazer ao mesmo tempo, ganhando tempo aqui para antes da rotação dos alunos pelas estações, estes poderem praticar outro tipo de exercício. Aquela que me pareceu mais benéfica é exatamente a terceira opção, onde foi possível verificar que os alunos realizam o teste e ainda conseguem praticar os devidos exercícios em prole de outras aprendizagens, mas é importante deixar claro, que na minha opinião só é benéfico utilizar esta estratégia quando já se conhece a turma com quem se está a trabalhar, onde já é possível agregar alguma autonomia aos momentos de aprendizagem, caso contrário pode acontecer o que aconteceu na primeira etapa, perder por momentos o controlo da aula.

A aprendizagem seguinte caracteriza-se pela intensidade das situações de aprendizagem de Ginástica. Tudo depende dos objetivos definidos, no entanto foi perceptível que cada vez que agreguei uma sequência de elementos gímnicos de Ginástica de Solo com elementos de Ginástica de Aparelhos, ou seja, um percurso, a intensidade subiu, e cada vez que retirei a Ginástica de Aparelhos desse percurso, a intensidade baixou, no entanto, passou a haver melhorias no que toca à progressão dos alunos tendo em conta as suas dificuldades, pois passaram a estar mais focados exatamente naquilo que não conseguiam fazer.

Estas e as estratégias utilizadas ao longo do ano tiveram o seguinte resultado no alcance dos objetivos definidos para os alunos:

Níveis que os alunos cumprem									
Dança		Ginástica de Solo				Basquetebol		Voleibol	
Introdução	P/Elementar	Não Introduz	Introdução	P/Elementar	Elementar	Introdução	P/Elementar	Introdução	Elementar
1, 2, 3, 7, 8, 10, 12, 13, 17, 18, 20, 26 e 28	4, 5, 6, 11, 14, 15, 16, 19, 21, 22, 23, 24, 25	3, 6, 19, 22, 28	1, 2, 5, 8, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 24	7, 26	4, 10, 11, 14, 23, 25	3, 4, 5, 6, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 28	1, 2, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21	3, 5, 6, 8, 10, 11, 19, 22, 23, 24, 25, 28	1, 2, 4, 7, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 26

Quadro 13- Níveis que os alunos cumprem no final do ano letivo

Os alunos que cumprem o nível Introdução tanto na Dança como no Voleibol, revelaram dificuldades em conseguir passar de uma situação de nível Introdução para uma situação que trabalhe aspetos do nível Elementar.

No Voleibol, a dificuldade mais comum foi mesmo a transição para situação de competição, onde as duas equipas já não têm um objetivo comum, mas sim opostos, o que fez com que cada vez que a bola é repulsa para o outro lado da rede, seja de forma a que a receção seja dificultada.

Em Dança, a dificuldade depara-se com o facto de se tentar dançar a pares, onde se tenha de conjugar movimentos com o parceiro. Continuando a falar de Dança, é importante relembrar que este ano letivo esta turma apenas teve acesso a duas danças, em que nenhuma delas é tradicional, então, no futuro, esta turma deveria ter possibilidade e acesso a essas aprendizagens.

Das matérias que eram prioritárias, a única que ainda tem alunos que não cumprem o nível Introdução é a Ginástica de Solo, não apenas por falta de aptidão dos alunos, ou mesmo por eu próprio não ter conseguido prescrever as progressões mais adequadas, mas sim pela falta de oportunidade e de tempo. A aprendizagem desta matéria foi muito prejudicada durante este ano letivo, não só pelo tempo em confinamento, mas também pelas restrições impostas pelo GEF. Sabemos que existem princípios de treino primordiais para quem é responsável pelo processo de ensino-aprendizagem em EF, e um deles é o princípio da continuidade que nos diz que deve haver uma prática adequada e continua para que possivelmente haja efeitos, logo se a aprendizagem desta esteve constantemente a ser interrompida, então estamos na presença de um outro princípio, que é o princípio da reversibilidade que afirma que caso esta continuidade não seja cumprida, então poderá haver regressões na aprendizagem.

No que toca ao Basquetebol, as principais aprendizagens que ficaram por realizar e até mesmo serem observadas foram as do nível Elementar devido a mais uma vez, às restrições

impostas para evitar possíveis propagações do vírus. Ainda assim, o GEF decidiu que mesmo não conseguindo observar todos os critérios como por exemplo as participações nos ressaltos que obrigam a muitos aglomerados, os alunos que cumpram parte deles, como o passe e corte e aclarar ao drible, então o nível é-lhes atribuído. Desta forma, no próximo ano letivo, o Basquetebol, relativamente às aprendizagens do nível Elementar, deve ter um reforço especial.

Posto isto, é de se destacar os alunos números 6, 7, 15, 16, 19, 26 e 28. Os números 7 e 26, pela progressão que tiveram em Ginástica de Solo, que conseguiram não só passar a cumprir o nível Introdução como a realizar elementos do nível Elementar tais como, o apoio facial invertido sem ajuda. Já os números 15 e 16, pela progressão conseguida na sua generalidade, desde os JDC, à Ginástica de Solo e Dança. Por fim, os alunos números, 6, 19 e 28, apesar da grande progressão ao longo do ano letivo, no próximo, é necessário continuar a oferecer-lhes oportunidades constantes de aprendizagem tendo em conta os seus objetivos, principalmente naquilo que é a relação com os colegas e a sua capacidade de trabalho e foco para alcançar o sucesso.

Durante esta 4ª Etapa apesar de ter havido tempo para a lecionação de novos conteúdos para além dos conteúdos das matérias prioritárias, reforço o facto de não ter havido tempo suficiente para uma aprendizagem efetiva, então as matérias presentes no quadro 14, também devem ter uma especial atenção no próximo ano letivo, principalmente o Futebol que atualmente é onde existe mais alunos sem cumprirem o nível Introdução.

Níveis alcançados em outras matérias							
Futebol			Atletismo	Orientação	Ténis de Mesa		
N/I	Introdução	Elementar	Introdução	Introdução	N/I	Introdução	Elementar
4, 5, 6, 11, 19, 22, 23, 24, 25 e 28	2, 3, 7, 8, 15, 16, 21, 26	1, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20	Toda a turma	Toda a turma	6	3, 4, 5, 11, 15, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 28	1, 2, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 26

Quadro 14- Níveis alcançados em outras matérias

Os resultados obtidos pelos alunos tanto na área dos Conhecimentos como nos principais testes do Fitescola, a meu ver, interligam-se. Após a lecionação dos vários temas estabelecidos para o 10º Ano de escolaridade, vários alunos afirmaram que passaram a dar mais importância ao tempo que estão em atividade física. Muitos afirmaram também que passaram a realizar os exercícios aplicados à turma durante o E@D, outros passaram a realizar caminhadas de uma hora, ou seja, o tempo de atividade física destes alunos aumentou, sendo que muitos deles no início do ano não praticavam.

Percebendo isto, pode-se fazer uma pequena reflexão com apoio em uma das Finalidades da Educação Física e também no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

A EF tem como um dos seus objetivos *“Reforçar o gosto pela prática regular das actividades físicas e aprofundar a compreensão da sua importância como factor de saúde ao longo da vida e componente da cultura, quer na dimensão individual, quer social”* (Jacinto et al., 2001). Sendo que os alunos passaram a dar importância ao tempo em que estão em Atividade Física e passaram a realizar atividades com o objetivo de melhorar e fazer uma boa manutenção da sua saúde, então quer dizer que esta finalidade foi alcançada. Claro que o ideal seria que os alunos passassem a praticar uma modalidade desportiva de forma regular, mas tendo em conta todas as restrições atuais, parece-me que as opções tomadas pelos mesmos foram as corretas.

Sabemos também que a escola, segundo o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, deseja que o aluno consiga desenvolver processos de confiança em si mesmo, processos auto motivacionais para a aprendizagem, processos de autorregulação, espírito de iniciativa e tomadas de decisão fundamentadas, aprendendo a integrar pensamento, emoção e comportamento para uma autonomia crescente (Despacho 6478/2017). Assim, torna-se perceptível que o trabalho realizado ao longo do ano, e apenas o facto de os alunos conseguirem fazer a ligação do que ouviram e aprenderam no que toca à área dos Conhecimentos com a tomada de decisão de começarem a praticar atividade física regularmente, controlando as suas emoções de forma a conseguirem lutar pelo seu objetivo pessoal, faz com que possa afirmar que esta área de competências do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória, foi trabalhada em Educação Física com esta turma.

Posto isto, nesta 4ª Etapa, tal como já disse no plano da mesma, os Conhecimentos apenas tiveram um trabalho de manutenção daquilo que os alunos já sabiam através de perguntas de aula, relacionando com os conteúdos trabalhados e com os exercícios apresentados durante as mesmas. Da mesma forma, a AF também foi trabalhada inerentemente com as situações de aprendizagem apresentadas aos alunos, fazendo com que desta forma apenas a aluna número 28 se encontrasse fora da zona saudável no teste do Vai e Vem e não existisse nenhum aluno com classificação insuficiente nos Conhecimentos.

1.9. Tema de aprofundamento da Lecionação

Depois do balanço da 1ª etapa, concluí que poucos alunos eram cooperativos e solidários naquilo que toca a ajudar e ser ajudado pelos colegas, o que pode dificultar a

conclusão de um dos objetivos finais da Educação Física que se destaca por valorizar a responsabilidade pessoal e coletiva, a cooperação e a solidariedade (Jacinto et al., 2001).

Consegui perceber este problema através de algumas atitudes. Muitos dos alunos mais aptos, tinham tendência a realizar os exercícios mesmo que em JDC, beneficiando o «eu», claro que com as suas aptidões ajudavam os colegas menos aptos, mas acontecia de uma forma inconsciente e pouco formativa para o colega menos apto. Outra das observações que fiz foi o facto de alguns alunos menos aptos se mostrarem intransigentes no que toca a ouvir os colegas que tentam dar algum conselho. Por fim, os que cooperavam, normalmente só o faziam quando estavam em grupos onde se encontravam também os amigos mais próximos.

Para reforçar a identificação deste problema, posso destacar as próprias palavras de alunos da turma que ao longo da etapa quando não participaram por algum motivo em alguma aula, identificaram esse mesmo problema.

Esta turma, como já disse anteriormente, era uma turma de início de ciclo, o que provocou aqui mudanças de escola, de turma, de colegas e de amizades, neste sentido, seria normal não se sentirem à vontade para colaborar com alguém que não conhecessem.

Segundo Carreiro da Costa (2005), muitos professores dão pouca importância a algumas finalidades. Nesta turma, os objetivos finais da disciplina estiveram inerentes ao planeamento sendo que o trabalho em prole da finalidade já referida obteve um trabalho extra. Posto isto, era essencial intervir na mesma através de dinâmicas de trabalho colaborativo.

Segundo Roldão (2007)², o trabalho colaborativo é mais do que trabalho cooperativo. O trabalho colaborativo exige que todos os elementos do grupo contribuam coletivamente, havendo espaço e necessidade para trabalho individual, sempre com um objetivo em comum, já o trabalho cooperativo é visto como um «juntar de peças soltas» na tentativa de chegar a alguma conclusão. Reforçar ainda esta ideia com palavras de outros investigadores que nos dizem que, *“A colaboração não é um fim em si mesma mas sim um meio para atingir certos objetivos.”* (Boavida & Ponte, 2002; p.3).

Este tipo de trabalho é quase como um juntar de todas as características da finalidade referida. Para se ser colaborativo é necessário usar a cooperação que por sua vez será utilizada com solidariedade e responsabilidade pessoal e coletiva perante um colega.

² Roldão, M. (2007). Colaborar é preciso: questões de qualidade e eficácia no trabalho dos professores. *Noesis*, 71, 24-29.

Depois desta análise de problema, defini que ia trabalhá-lo nas três etapas seguintes da área da Lecionação e dessa forma elaborei objetivos específicos para cada uma delas tal como podemos observar no quadro 15.

Objetivo do projeto do tema de aprofundamento: Tornar os alunos da turma mais colaborativos		
1ª Etapa = 2ª Etapa de Lecionação	2ª Etapa = 3ª Etapa e 4ª Etapa de Lecionação	3ª Etapa = 19 de Junho a 26 de Junho
Consciencializar os alunos do verdadeiro significado de cooperação e colaboração	Fazer com que os alunos experienciem o trabalho colaborativo	Verificar se os alunos se tornaram mais colaborativos entre si

Quadro 15- Objetivos do tema de aprofundamento da área de Lecionação

A partir deste momento, procedi ao planeamento das estratégias para a primeira etapa que estão caracterizadas e explicadas no subcapítulo seguinte.

1.9.1. Plano da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento

Nesta primeira etapa, foi essencial mostrar e fazer entender aos alunos o quão importante é sermos cidadãos capazes de colaborar com os colegas, com todas as diferenças que estes possam ter, então o objetivo para esta etapa foi o de consciencializar os alunos do verdadeiro significado de cooperação e colaboração.

O primeiro passo a ser dado foi ter sempre em conta os alunos que se mostraram mais colaborativos, na construção dos grupos de trabalho, ou seja, ser colaborativo foi um dos critérios para a construção de grupos no âmbito de tentar influenciar os menos colaborativos a serem-no. Pode-se observar no quadro 16 o ponto de partida do nível de colaboração dos alunos da turma.

Níveis de colaboração	
Alunos colaborativos	Alunos não colaborativos
1, 2, 14, 20, 24 e 26.	3, 4, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 28

Quadro 16- Níveis de colaboração dos alunos

Outra estratégia a ser utilizada para conseguir que os alunos se tornassem mais conscientes do trabalho colaborativo foi a realização de uma reflexão onde estes conseguissem diferenciar os conceitos de cooperação e colaboração. Existem autores que nos dizem que a cooperação é um simples «juntar de peças», da mesma forma que existem autores que dão esse mesmo significado à colaboração, no entanto o que me interessava é que os alunos percebessem que o melhor é interligar esforços em prole de um objetivo em comum em vez de apenas somá-los para chegar a uma conclusão. Então, o critério de êxito desta reflexão foi mesmo esse, os alunos conseguirem transparecer através da sua escrita essa distinção.

Por fim, tive também em conta que para muitos dos alunos mais aptos, tais como os alunos números 7, 10, 12, 13, 17, 18 e 21, o principal objetivo em muitas matérias era mesmo serem colaborativos com os colegas e utilizarem as suas aptidões em prole dessa ajuda e para isto, durante o decorrer das aulas dei feedbacks a esses mesmos alunos no sentido de os chamar a atenção para esse seu objetivo, onde o critério de êxito para estes alunos foi verificar se estes davam feedback aos próprios colegas sempre com o intuito de os ajudar a progredir nas aprendizagens.

1.9.2. Balanço da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento

Neste balanço é importante demonstrar vários aspetos tais como, os alunos que não eram colaborativos e se tornaram mais colaborativos, os alunos que já o eram e continuaram a ser, os alunos mais aptos com objetivos específicos de se tornarem colaborativos e ainda perceber quem é que sabia diferenciar ambos os conceitos. Pode-se observar estes aspetos no quadro 17.

Conclusões da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento				
Alunos que se tornaram mais colaborativos	Alunos que já eram e continuaram a demonstrar	Alunos mais aptos com objetivos específicos de se tornarem colaborativos	Alunos que sabem diferenciar ambos os conceitos	Alunos em que não se observaram alterações
11 e 12	1, 2, 14, 20, 24 e 26	12 e 17	6, 13, 14, 15, 16, 18, 23, 24 e 26	3, 4, 5, 7, 8, 10, 19, 21, 22, 25, 28

Quadro 17- Conclusões da 1ª Etapa do tema de aprofundamento

Através dos dados presentes no quadro acima conseguimos perceber vários aspetos importantes para a consecução do objetivo final que era tornar toda a turma mais colaborativa entre si.

O primeiro aspeto a destacar é que alunos que não eram colaborativos tais como, 6, 13, 14, 15, 16, 18, 23, 24 e 26, nesta etapa demonstraram através da reflexão escrita que mesmo sem o serem, conseguiam distinguir os dois tipos de trabalho, tanto o de cooperação como o de colaboração o que iria facilitar tanto a compreensão do feedback como a sua própria integração nas dinâmicas da turma.

Outro aspeto a destacar é o desenvolvimento a nível colaborativo entre os alunos 11 e 12, onde o aluno 12 que se destacava por ser um dos alunos mais aptos da turma que por sua vez não só influenciou com as suas aptidões o desenvolvimento das aprendizagens da aluna número 11, como ambos criaram entre si uma dinâmica onde existia conversação de ambas as partes sempre em prole das aprendizagens e dos objetivos desejados.

Por fim, é de salientar que ainda existiam onze alunos que não eram colaborativos, nem sabiam distinguir ambos os conceitos, ou seja, onze alunos não alcançaram o principal objetivo da etapa.

1.9.3. Plano da 2ª Etapa do Tema de Aprofundamento

No seguimento dos dados retirados no decorrer da primeira etapa, foi necessário desde logo definir objetivos para esta segunda etapa que foram os seguintes:

- Consciencializar os alunos que não conseguiram distinguir o trabalho colaborativo do cooperativo do verdadeiro significado desses dois conceitos;
- Fazer com que os alunos experienciem o trabalho colaborativo.

De seguida, tornou-se primordial perceber o tempo necessário para o alcance dos mesmos e visto que esta etapa decorreu em parte, durante a 3ª etapa da área de Lecionação, sendo também afetada pelas decisões do governo de combate à pandemia então foi dividida em duas fases, a primeira fase que decorreu durante a fase em regime de E@D e a segunda, aquando a passagem para o ensino presencial.

Esta fase de E@D caracterizou-se pela realização de vários trabalhos de grupo já explicados anteriormente, desde o trabalho sobre as regras dos JDC e de ambas as matérias de Raquetes, a momentos em grupo de trabalho direcionado para a Aptidão Física, mas o que importa destacar aqui é que para os alunos 1, 2, 5, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 24 e 26 o objetivo específico foi influenciar os seus colegas com a sua colaboração. Para os alunos que não demonstraram qualquer alteração e/ou conhecimento, o trabalho para com estes foi destacado e diferenciado pelo feedback que foi dado ao longo das aulas.

Para perceber se os alunos 1, 2, 5, 10, 12, 14, 15, 16, 17, 20, 23, 24 e 26 alcançaram os seus objetivos específicos, usei a observação das possíveis alterações dos elementos não colaborativos do seu grupo. E por fim, percebi se o meu feedback teve relevância no desempenho dos alunos que não tinham mostrado qualquer alteração de conhecimento e comportamento através da sua autoavaliação e da avaliação que os seus próprios colegas fizeram da sua prestação a nível de colaboração.

Já em regime presencial o trabalho desenvolvido com os alunos foi diferente do que tinha vindo a ser realizado até agora. Houve uma competição entre grupos de trabalho em que o grupo que conseguisse mais progressão nas suas aprendizagens venceria a mesma.

Os grupos competiram nas três áreas, a área dos Conhecimentos, da AF e das Atividades Físicas. A nível dos Conhecimentos, no final de cada aula, houve uma pergunta referente aos temas já abordados, igual para todos, em que cada grupo que acertasse recebia um

ponto para a sua classificação final. No que toca à área da AF, em cada teste do Fitescola aplicado, os alunos que conseguissem um melhor resultado do que o seu resultado anterior, essa mesma progressão, revertia em um ponto para a classificação final do seu grupo. Por fim, na área das atividades físicas, cada critério de avaliação equivalia a um ponto também.

Desta forma, tentei cativar os alunos a colaborarem dentro do seu próprio grupo para o sucesso de todos. Aqui, o sucesso de todos os elementos do grupo revertia em sucesso do grupo como um só, se apenas um aluno conseguisse progredir, significaria que o grupo não foi suficientemente colaborativo entre si, o que criaria uma dinâmica de diálogo entre todos.

1.9.4. Balanço da 2ª Etapa do Tema de Aprofundamento

Houve claramente uma diferença de efeitos nos dois tipos de estratégias utilizadas, como se pode observar no quadro 18.

Resultados alcançados na 2ª etapa do tema de aprofundamento					
Trabalhos de Grupo em E@D				Competição Intra-turma	
Conseguiram influenciar os colegas	Não conseguiram influenciar os colegas	Alunos que demonstraram comportamentos colaborativos	Alunos que não demonstraram alterações de comportamento	Alunos que demonstraram alterações de comportamento	Alunos que não demonstraram alteração de comportamentos
2, 10, 12, 16, 17, 20, 23, 24, 26	1, 5, 14, 15,	4, 6, 7, 8, 11, 19, 21, 22, 28	3, 13, 18, 25	4, 7, 8, 11, 19, 22	3, 6, 13, 18, 21, 25 e 28

Quadro 18- Resultados alcançados na 2ª etapa do tema de aprofundamento

Nos trabalhos de grupo em E@D, é importante destacar a capacidade de influenciar e cooperar dos alunos números 17 e 26, que claramente conseguiram efeitos positivos nos alunos números 7, 19 e 22, que por sua vez conseguiram transportar estes comportamentos para o ensino presencial, ao contrário dos alunos 6, 21 e 28 que não tiveram a mesma capacidade de transferência de aprendizagem.

Ainda relativamente a esta estratégia, foi óbvia a incapacidade de colaboração por parte do aluno número 3, que continuou a não conseguir se relacionar com os colegas mesmo tendo a responsabilidade de realizar um trabalho chegando ao ponto de até desistir de participar no mesmo. Este grupo de alunos, os alunos números 1, 3, 4 e 5 foram alvo de feedback relativamente a esta situação, sendo que esse feedback teve o objetivo de tentar que o aluno número 3 se predispusesse a se integrar no grupo e também teve o objetivo de que os alunos números 1 e 5 o ajudassem nesse sentido. A aluna número 4 teve um comportamento diferente do que vinha a demonstrar, chegando até a conduzir o trabalho do grupo.

A conclusão a que chego sobre este tipo de estratégia é de que, não chega construir grupos que relacionem alunos colaborativos com alunos não colaborativos, é necessário que o seu objetivo dependa do trabalho colaborativo constante e não apenas do resultado final de algo, é necessário que haja feedback constante sobre os benefícios deste tipo de trabalho e sobre a importância que tem conseguir ajudar e ser ajudado por parte de outros para o seu próprio futuro.

Por fim, a competição intra-turma confirmou a alteração de comportamento dos alunos números 4, 7, 8, 11, 19 e 22, mas reforçou a incapacidade dos alunos 3, 6, 13, 18, 21, 25 e 28.

1.9.5. Conclusão do Tema de Aprofundamento

A principal conclusão é de que estas estratégias podem ter efeitos positivos no desenvolvimento dos alunos, mas, no entanto, é preciso que sejam aplicadas, estas ou outras, mais cedo, pois o 10º Ano de escolaridade e a idade em que estes alunos se encontram são caracterizados pela instabilidade vivida pelos mesmos, o que prejudica o alcance dos objetivos definidos pelos professores quando tentamos que os alunos olhem para certos comportamentos de uma forma moral e menos técnica.

Segundo Lepre (2005), desde o nascimento que o homem inicia uma longa interação com o meio em que está inserido que o ajudará a construir a sua identidade, inteligência, emoções, medos e personalidade. Afirmo ainda que estas têm mesmo total ou quase total dependência da forma como este vem interagindo com o meio ao longo dos anos. A mesma autora diz-nos que nesta idade é comum existir a confusão de conceitos e a perda de referências, onde os adolescentes se vão relacionar e formar grupos com quem se identificam.

Assim, percebe-se a dificuldade que é relacionar e fazer colaborar tantos alunos com vivências tão diferentes e com pensamentos tão diferentes, principalmente quando estão numa idade em que a característica predominante é de se relacionarem apenas com os «iguais» a eles mesmos, fazendo com que caso a turma onde estejam incluídos não predomine os seus interesses, eles próprios se colocam de parte.

Nesta turma, esta dificuldade no que toca aos alunos 3, 6, 13, 18, 21, 25 e 28, pode muito bem ser por este motivo, pois o aluno número 3 e 28 são alunos com gostos muito diferenciados no que toca a *hobbies*, os alunos número 6 e 21 são alunos que o seu país de origem não é Portugal. O aluno 18 é um aluno de ideias muito fixas, o que pode prejudicar no sentido de nunca compreender os colegas e por fim, os alunos 13 e 25 são alunos que me parecem algo recatados, o que pode também afetar a relação e a capacidade de colaborar com os colegas, ou seja, mais uma vez, não bastará construir grupos heterogéneos, pois se eles não

se identificam com os colegas, o resultado não será o esperado. É preciso haver um trabalho neste sentido mais cedo, antes da adolescência, logo no momento em que o homem inicia a sua relação com o meio e com a sociedade.

Concluindo assim com o reforço da importância da EF logo desde o primeiro ciclo, pelo facto dos alunos poderem ter acesso a estes momentos de partilha e de convivência com os colegas, onde não sejam privados de conhecerem novas formas de ser com as quais não estão habituados a lidar de maneira a que não passem pelas dificuldades verificadas, o que vai ao encontro do que é dito por Bom et al., (1992), que a EF no primeiro ciclo constitui a oportunidade de conciliação de relações interpessoais complexas de cooperação e de oposição. Podendo ainda relembrar que o currículo da EF está construído para doze anos de escolaridade, o que me faz afirmar que as finalidades não podem ser trabalhadas apenas durante um ano letivo. Os professores devem ter em conta no seu planeamento, as finalidades da EF independentemente do ano de escolaridade que lecionam.

1.10. Professor a Tempo Inteiro

Como já foi dito, é responsabilidade do estagiário realizar durante o decorrer de uma semana, o horário de um professor a tempo inteiro. Para isto, este deve escolher um número de turmas até concretizar vinte e duas horas semanais.

Em primeira instância, a primeira tarefa que realizei foi, a análise do horário dos professores para de seguida escolher as turmas que iria observar. A análise foi realizada consoante o horário das aulas do 10ºB, tanto de EF, como a aula referente à direção de turma e o horário da receção aos Encarregados de Educação, o horário dos treinos do DE, a reunião com o núcleo de estágio e se fossem turmas do secundário, também consoante a sua área, de preferência, de uma área diferente da do 10ºB.

Posto isto, construí um horário por onde me guiar para a observação das aulas.

Horário PTI				
2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
09:50-11:20- 11ºC 11:30- Reunião núcleo de Estágio 13:25-14:10- Treino DE	9:50-11:20- 7º C 15:05- 16:35- 10ºB 16:45- 18:15- 10ºG	9:50-11:20- 11ºC 11:25- 12:10- DT	11:20-12:05- 7ºC 13:25- 14:10- DE 14:10-14:50- Encarregados de Educação	11:30- 13:00- 10ºG 13:25- 14:10- DE 14:10- 15:40- 10ºB

Quadro 19- Horário PTI

No final da observação, reuni com os professores das turmas que achei mais interessantes para o meu processo de estágio e pedi autorização para lecionar durante a semana seguinte as aulas dessa mesma turma, garantindo que o plano seguiria os objetivos já definidos por ele, mas apenas dando o meu cunho pessoal também consoante a minha análise dos alunos durante as aulas de observação.

Esta análise dos alunos foi realizada consoante as minhas tabelas de observação construídas para a área de Lecionação.

Enquanto estagiário, o meu principal objetivo para estas duas semanas foi melhorar toda a minha capacidade enquanto professor de EF tendo em conta os parâmetros AGIC já referenciados no balanço da 1ª etapa de Lecionação, principalmente na adequação do feedback específico aos alunos, pois sendo alunos diferentes, de anos diferentes, a forma de lhes passar informação que os permitiria progredir nas aprendizagens teria de ser diferente daquela a que já me vinha habituando com o 10ºB.

Outra aprendizagem e uma característica muito importante presente no Professor a Tempo Inteiro (PTI) é o facto de poder discutir mais objetivamente escolhas, exercícios, objetivos, adequação de ensino com outros professores, que nesse sentido me pudessem alargar horizontes e mostrar outra perspetiva daquilo que foi observado.

As observações e reuniões com os respetivos professores decorreram de 26 a 30 de Abril e a lecionação decorreu durante a semana seguinte, de 3 de Maio a 7 de Maio.

Por fim, existiu uma fase pós PTI, na qual fiz um balanço de todas as aulas lecionadas e foi aí que percebi se os meus objetivos foram cumpridos, tanto os previstos para os alunos como para mim enquanto professor estagiário.

1.10.1. Balanço PTI

A realização do PTI ter sido feita em três fases foi primordial para que tudo decorresse sem muitos imprevistos e sem surpresas para a minha intervenção.

A primeira fase ajudou-me a construir uma breve caracterização das turmas no que toca aos alunos mais colaborativos e aos alunos que apresentam mais comportamentos de desvio, que auxiliou na construção dos grupos de trabalho. Ainda através desta primeira fase, com a análise realizada aos planos dos professores das respetivas turmas e com a observação das aulas da semana anterior ao PTI, foi fácil dar o meu cunho pessoal ao planeamento tentado sempre atingir os objetivos propostos pelos professores de cada uma das turmas.

Relativamente à semana principal de todo este processo, a primeira conclusão a chego é que de facto é indispensável o trabalho reflexivo que cada professor deve fazer, já o fazia em

cada aula que lecionava, no entanto, senti que quanto mais turmas temos à nossa responsabilidade, naturalmente mais trabalho reflexivo devemos fazer e principalmente porque temos tendência a usar os mesmos exercícios para todos, mesmo que com objetivos e regras diferentes, mas ainda assim, podem não resultar.

No que toca a um dos objetivos que me tinha proposto para esta semana, ou seja, conseguir trabalhar o meu feedback específico e a minha capacidade de instrução e explicação, a turma com quem senti mais dificuldades em expressar o que queria dizer, foi o 7°C, pois para além de ser uma turma com muitos alunos com défice cognitivo diagnosticado, é uma turma com alunos que apresentam muitas dificuldades no que toca a seguir rotinas estabelecidas pela professora.

Falando agora de uma forma mais específica sobre a minha intervenção, é importante caracterizar as turmas e explicar o que decidi manter da organização das aulas de cada uma das turmas, o que decidi alterar, nunca indo contra os objetivos estabelecidos pelos professores.

O 7°C e o 10°G, são turmas algo semelhantes relativamente à quantidade de comportamentos de desvio, mas por motivos diferentes, o 7°C porque tem vários alunos com défice cognitivo e vários alunos que talvez devido à idade, estão pouco habituados a trabalhar e a considerar a EF uma disciplina relevante e o 10°G porque pareceu-me uma turma com pouca disciplina no que toca a alcançar os objetivos.

Estes problemas podem ir ao encontro das palavras de Reis (2019), que nos diz que os alunos não são mandriões ou irresponsáveis, falta-lhes é a disciplina necessária para alcançar os seus objetivos. Segundo Ferreira Machado (2012), por vezes os alunos podem-se acomodar porque não são ensinados a aprender o que pode resultar numa incompreensão das razões pelas quais fazem o que fazem durante as aulas, ou seja, o 10°G parece-me que é uma turma onde a intervenção deve não só ser fundamentada na disciplina do alcance dos objetivos como também lhes deve ser explicado sempre que possível ao mais ínfimo pormenor os objetivos de cada exercício. Já o 7°C deve-se começar desde já, enquanto estão no início de um ciclo, a incutir nos alunos formas de trabalho, rotinas e capacidade de trabalho para que mais tarde não sejam prejudicados pela falta da mesma.

Por fim, o 11°C é uma turma parecida ao 10°B, onde os alunos já têm capacidade de trabalho, uma capacidade de concentração nas tarefas, uma capacidade de «luta» pelo alcance dos objetivos, completamente diferente das turmas referenciadas primeiramente.

No que toca ao planeamento das aulas do 7°C, não segui a forma de organização da professora. Esta, durante as aulas observadas, dividiu a turma em dois grupos, um grupo com

os alunos mais aptos e outro grupo com os alunos menos aptos, em que numa estação a turma trabalhou o passe e corte relativamente à matéria de Basquetebol em situação de exercício descontextualizado do jogo e numa outra estação fizeram situação de jogo de Andebol.

O que observei relativamente ao grupo menos apto, principalmente na estação de Andebol é que estes alunos se encontram claramente a trabalhar e a ter que trabalhar o nível. Introdução desta matéria, então, nesse sentido, percebendo que os alunos mais aptos já estavam a realizar uma situação de nível Elementar, decidi fazer grupos heterogéneos, retirando o Andebol e mantendo o Basquetebol, criando aqui exercícios com algum grau de transferência para o Andebol.

Criei duas situações de Basquetebol e agreguei uma de Voleibol, pois a professora relatou-me que é uma matéria em que a turma, na sua generalidade, tinha e tem muitas dificuldades. Uma das situações de Basquetebol teve como objetivo trabalhar a desmarcação, através de uma situação em igualdade numérica sem drible, o que com o auxílio de alunos mais aptos, o jogo tornou-se mais fluido e pareceu-me que os menos aptos perceberam de uma forma mais clara o caminho que deveriam seguir. A outra situação baseou-se em um ataque em vagas de 2 x 1, com o intuito de trabalhar a tomada de decisão entre passar, driblar e finalizar. A situação de Voleibol caracterizou-se por situações de 1 + 1 em que o principal objetivo era os alunos realizarem muitas vezes o toque de dedos de forma a trabalharem durante mais tempo uma matéria que lhes era prioritária.

Em todas as situações de aprendizagem foi detetável o elevado desnível de aptidão no interior de cada grupo, mas esse desnível foi fundamental para os menos aptos criarem uma melhor noção da dinâmica dos vários exercícios que na minha opinião, deveria ser o caminho a seguir para a leção desta turma, ou seja, vários exercícios, com dinâmicas diferentes, onde o existe um número elevado de alunos em prática que por sua vez potenciou também a diminuição de comportamentos de desvio.

Devido à existência de atividades no espaço previsto para a segunda aula, foi necessário alterar o planeamento da mesma à última da hora, não na sua totalidade, mas em parte. Em conversa com a professora responsável, o facto de termos sido transferidos do P1 para o E2 e o facto de existir pouco material disponível para a realização das situações de 1 + 1 de Voleibol devido à quantidade de turmas em aula nos espaços exteriores, foi opção da professora, a realização de uma situação de jogo de Futebol e a continuidade dos exercícios de Basquetebol. Esta segunda aula, teve outra característica com a qual não estou habituado a lidar que foi o facto de ser apenas de 45 minutos que, no entanto, apesar das dificuldades que vinha

sentindo ao longo do ano no que toca ao controlo do tempo de aula, não senti dificuldades nesta, algo que pode ter sido influenciado pelo número de treinos do DE já realizados até o momento, visto que também eram de 45 minutos.

Já a turma do 11ºC, tendo por base que já trabalham por opções, o planeamento teve de ir ao encontro das mesmas, no entanto a organização da aula e a dinâmica ficou facilitada a partir do momento em que mesmo com opções a professora costuma fazer com que todos passem pelas várias matérias, o que modifica é o tempo passado em cada uma.

Nas aulas observadas, as matérias presentes foram a Orientação e o Voleibol, onde em ambas não me pareceu que houvesse dificuldades de elevada preocupação. Neste sentido, visto que o Voleibol é uma das matérias escolhidas por um grande número de alunos e visto que o GEF decidiu que durante a semana em que realizei o PTI cada turma devia qualificar uma equipa para participar num torneio inter-turmas, decidi manter esta matéria nas aulas. Em conversa com a professora, decidiu-se também realizar situações para trabalhar o nível Elementar no Basquetebol com principal incidência no passe e corte. Por fim, dando continuidade às ideias da professora, decidiu-se realizar uma situação de Ténis de Mesa com introdução ao jogo de pares.

No que toca ao Voleibol, fez-se situações de 6 x 6, visto que a turma teria que apurar uma equipa de 6 alunos para o torneio. O que observei nesta situação é que de facto existem alunos já com o nível Elementar completamente adquirido que por sua vez eram os alunos que tinham como opção esta mesma matéria, os restantes demonstram algumas dificuldades no que toca ao sistema de rotação pelas posições e também a diferenciação dos momentos para a utilização do toque de dedos e da manchete. Relativamente a estes alunos será importante a professora regredir no exercício e talvez voltar a situações de cooperação intercalando com situações de competição, agregando feedback para resolver estas dificuldades.

Já na matéria de Basquetebol, criei uma situação de superioridade numérica conseguida através de um aluno «jóquer», e a principal dinâmica do exercício baseava-se em cada vez que existisse um passe realizado a partir da zona central do terreno de jogo, os alunos tinham como obrigação realizar o passe e corte. Decidi fazer este exercício já em situação de jogo porque através do feedback da professora responsável percebi que a turma já tinha tido introdução a este critério. Na primeira aula, foi difícil para alguns alunos perceberem a dinâmica do mesmo, mas com feedback e explicação durante a mesma, os alunos já conseguiram implementar uma intensidade e uma dinâmica maior ao exercício na segunda aula. Na minha opinião seria um exercício interessante a consolidar visto que os alunos que não escolheram

esta matéria e que por sua vez têm mais dificuldades na mesma, criaram aqui algum conhecimento base sobre as movimentações o que lhes pode facilitar e promover o gosto pela prática desta mesma matéria.

Por fim, na situação do Ténis de Mesa, os alunos demonstraram uma grande abertura para a realização deste exercício mesmo com grupos heterogéneos, o que demonstra o elevado nível de colaboração existente nesta turma. A principal dificuldade baseou-se na dinâmica do serviço, no entanto, na segunda aula, depois de feedback mais aprofundado e com a utilização de um documento onde eles podiam observar a dinâmica dos serviços através da identificação de cada um dos alunos do grupo com letras, os alunos resolveram este obstáculo.

Os alunos, a partir do Ensino Secundário, podem escolher uma área específica para estudar e concluírem o ensino obrigatório. Esta turma, o 10ºG, sendo uma turma do mesmo ano que a minha turma de estágio, demonstrou algumas diferenças principalmente a nível do empenho e da disciplina para o alcance de objetivos. Em conversa com alguns professores do GEF isto é uma situação que é comum acontecer, o que revela que é necessário os professores das áreas que não a de Ciências e Tecnologias reforcem uma atitude de esforço para o alcance de objetivos perante as aprendizagens, mas antes deste reforço é preciso remodelar o processo e não colocar apenas a culpa nos alunos. Segundo Argyris (1991), a aprendizagem não é uma questão de motivação ou atitudes adequadas, esta é o produto da forma como as pessoas raciocinam o seu próprio comportamento, ou seja, na minha opinião o principal problema nesta turma e o principal trabalho a ter com eles é mostrar-lhes e fazer com que eles pensem consoante os objetivos que deveriam querer alcançar, mostrar-lhes as verdadeiras razões pelas quais esta disciplina é tão essencial para a sua formação.

A observação a esta turma resumiu-se a uma única aula devido a um problema de saúde da professora responsável. Em conversa com a mesma, decidiu-se no sentido de dar continuidade aos objetivos estabelecidos, realizar situações de Ténis de Mesa, Voleibol, Futebol e uma situação direcionada apenas para a elevação das Capacidades Motoras. Nesta turma, foi perceptível a diferença de aptidão entre géneros e também a incapacidade dos alunos do género Masculino colaborarem com o género oposto, então, decidi manter a estratégia da professora e construir grupos homogéneos por aptidão.

Nas situações de Ténis de Mesa, os alunos do género Masculino realizaram situação de 1 x 1 com o objetivo de focarem e diferenciarem os batimentos de direita e de esquerda, já os grupos do género Feminino realizaram várias situações técnicas que fossem ao encontro do controlo da raquete e da bola. No que toca ao Voleibol, a estratégia foi a mesma, só que os

alunos do género Masculino realizaram situação de 3 x 3 e as alunas do género Feminino, situação de cooperação de 1 + 1, com alternância com situações individuais da realização de toque de dedos frente a frente com uma parede com o objetivo de trabalhar a movimentação para o ponto de queda da bola. Por fim, construí uma situação de coordenação com bola de Futebol para as alunas do género Feminino, uma situação de Futvolei para os alunos do género Masculino, fazendo aqui uma relação com a situação de Voleibol e o Futebol que tinham realizado na aula de observação, e tendo em conta o feedback da professora, os alunos do género Masculino estariam a precisar de trabalhar a Aptidão Aeróbia, então apliquei uma Tabata para os mesmos.

Em discussão com a professora responsável, a segunda aula do 10ºG teve alterações referentes à primeira, continuou a haver uma situação de Ténis de Mesa e de Voleibol, mas, no entanto, as alunas do género Feminino passaram a fazer também a Tabata e os alunos do género Masculino, em vez de fazerem uma situação de Futvolei, fizeram uma situação de jogo de Futebol de 2 x 2 + Joker, apenas com o objetivo de dar continuidade à elevação da sua Aptidão Aeróbia.

Sendo uma turma que dispersa muito a sua atenção, seria interessante criar dinâmicas de torneio intra-turma por exemplo, de forma a que os alunos mantenham o foco naquilo que é realmente importante e de forma a que principalmente os alunos do género Masculino sejam «desafiados». As alunas do género Feminino, também devem ser desafiadas, mas de uma forma diferente, talvez através do trabalho colaborativo de forma a que todas consigam alcançar grandes conquistas nas suas aprendizagens. Seria também interessante a realização de um trabalho específico em prole da colaboração entre todos os alunos da turma.

Em forma de conclusão do PTI, é essencial dizer e reforçar as palavras iniciais, o trabalho reflexivo por parte do professor de EF é primordial para a constante adequação do plano aos alunos. Por vezes, esta atitude auxilia-nos a perceber as possíveis razões por exemplo dos comportamentos de desvio tal como aconteceu com o 7ºC, que bastou aumentar as dinâmicas de jogo incluindo mais alunos em prática, que os mesmos deixaram de acontecer com tanta frequência. Por fim, outro aspeto onde também é essencial o trabalho reflexivo é, naquilo que toca ao feedback e à instrução, pois sendo alunos diferentes, é necessário adaptar o discurso perante os mesmos.

2. Direção de Turma

Como já foi dito anteriormente, a Unidade Curricular do Estágio Pedagógico tem quatro áreas sobre as quais me iria debruçar. Esta, a área da Direção de Turma, só por si acarreta informações e funções que o estagiário deve ter em consideração enquanto assessor do/da Diretor/a de Turma e também na planificação do seu projeto.

É importante saber desde logo que o DT é escolhido pelo diretor da escola (AEC, 2018), e em entrevista (Apêndice XI) com a Coordenadora dos DT percebe-se que qualquer professor que assuma um cargo desta importância, deve ser exigente, disponível para ouvir as famílias e os alunos, deve ser alguém em quem estes possam confiar e por fim, não pode ser uma pessoa «fria», ou seja, tudo características destacadas por Boavista e Sousa (2013), que afirmam que os diretores das escolas privilegiam a disponibilidade dos professores, a capacidade de diálogo e liderança, a experiência, o fácil relacionamento, a tolerância e a dedicação por parte destes docentes.

No Agrupamento de Escolas de Carcavelos, o DT tem duas horas específicas no seu horário de trabalho para o desempenho das suas funções. Uma exclusivamente direcionada para a lida direta com os alunos, que é designada de hora+, onde o mesmo se encontra em sala de aula com os discentes e onde deve desenvolver temas como a igualdade de género, o desenvolvimento sustentável, saúde, *media*, participação democrática, empreendedorismo, mundo do trabalho e voluntariado. De seguida, ainda tem no seu horário, uma hora específica para atendimento aos Encarregados de Educação.

Posto isto, sendo a presidência do Conselhos de Turma uma das funções do DT, também achei necessário dizer que este tem um papel fundamental no desenvolvimento e na resolução de problemas que possam existir na turma, desde a identificação à resolução do mesmo com o auxílio das diretrizes do DT.

Ou seja, o DT deve conseguir fomentar um trabalho colaborativo entre os professores para resolução de problemas da turma em questão, deve conseguir fomentar um bom relacionamento entre alunos e professores, entre os próprios alunos, ainda tem também um papel fundamental na gestão da relação entre os Encarregados de Educação e a escola e por fim, ainda deve conseguir desenvolver temas na hora+ que auxiliem e acrescentem informação às aprendizagens dos alunos para uma boa integração dos mesmos na sociedade. Devo destacar ainda que, na minha opinião todas as estratégias utilizadas pela escola dão ao DT condições para desempenhar da melhor forma as suas funções, no entanto parece-me que este deve ser

auxiliado ao longo do ano por um outro professor pela quantidade de funções que este lhe tem atribuídas, afim de não se perder qualidade na execução das mesmas.

Focando agora o 10ºB, o Conselho de Turma, detetou um problema geral na mesma. Este problema caracterizou-se por os alunos não terem um método de estudo, que por sua vez tinha como consequência não só o insuficiente aproveitamento em algumas disciplinas, como também teve consequências a nível da atividade física e do repouso, pois passavam a dar prioridade ao tempo em que se encontravam a estudar, retirando tempo aos momentos de repouso e/ou de atividade física.

É comum ouvir-se falar em hábitos de vida saudável ou estilo de vida saudável. Este é caracterizado pelos hábitos alimentares, pela qualidade do repouso a que os mesmos têm acesso, pela quantidade de atividade física que praticam e também está relacionado com a prática ou não de vícios como o tabagismo (Pirzadeh, Sharifirad & Camaran, 2012). Naturalmente, se este é a caracterização de um estilo de vida saudável, então a ausência ou não prática de algum, tal como os alunos estavam a fazer, pode retirar o efeito da prática de todos os outros.

Vejamos, a falta de repouso afeta a saúde mental e física, aumenta o risco de obesidade, doenças cardíacas e infeções (NHI, 2013). Segundo Warburton, Nicol e Bredin (2006), existe evidências de que a atividade física ajuda a regular e prevenir o aparecimento de doenças como por exemplo, a obesidade, depressão, osteoporose, cancro, hipertensão, doenças cardiovasculares e diabetes. Ou seja, se realizar atividade física, estou a ter um comportamento que ajuda a prevenir algumas doenças, mas, no entanto, se não repousar o suficiente, estou a ter um comportamento que potencia o aparecimento de algumas destas doenças.

Neste sentido, era importante mostrar aos alunos que a rotina da qual vinham a ser dependentes, podia trazer-lhes consequências prejudiciais para a sua saúde, da mesma forma que era importante mostrar-lhes que era possível cumprir os seus compromissos escolares não retirando tempo a outras atividades, fazendo aqui ligação com um dos temas que devem ser tratados na hora+ pelo DT, a saúde e também relacionando com uma das principais características do mesmo, que é ser disponível e preocupado com os seus alunos.

Então, comecei por pensar de que forma poderia intervir na turma perante todo um tema tão abrangente.

Segundo a literatura, a aprendizagem é produto da forma como raciocinamos (Argyris, 1991) e também segundo Bacon (1979), é necessário não só recolher informação como devemos digeri-la e utilizá-la para um fim específico. Assim, destaco aqui o ponto de partida para o desenvolvimento do projeto. Os alunos, no final do mesmo, deviam ser capazes de raciocinar o

seu comportamento, a sua rotina diária e utilizar a informação e as aprendizagens decorrentes das aulas da Hora + para benefício próprio.

Este projeto e o trabalho desenvolvido com os alunos teve uma premissa orientadora. A premissa decorreu das palavras de Ilharco (2020), que nos diz que a inteligência evolui com os desafios, então todas as tarefas apresentadas aos alunos deveriam colocá-los «à prova».

Para a conclusão destes objetivos, construí um projeto que teve por base o objetivo presente no quadro 20 que de seguida se desenvolveu em quatro etapas cada uma delas com um objetivo específico tal como é demonstrado no quadro 21.

Objetivos do Projeto	
Fazer com que os alunos sejam capazes de raciocinar o seu comportamento, a sua rotina diária e utilizar a informação e a aprendizagem adquirida para benefício próprio.	

Quadro 20- Objetivos do projeto de Direção de Turma

Plano do projeto de Direção de Turma			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Até 1 de Novembro	Até 26 de Março	Até 30 de Abril	Até 12 de Maio
Fornecer a cada aluno informação sobre a caracterização de estilo de vida saudável.	Dotar os alunos de informação específica sobre o equilíbrio que deve existir entre os vários hábitos de vida saudável e promoção do pensamento reflexivo.	Fazer com que os alunos coloquem em prática o que aprenderam e continuação de promoção do comportamento reflexivo.	Conclusões e perspetivas de melhorias para os anos seguintes.

Quadro 21- Objetivos de cada etapa do projeto

O passo que se seguiu caracterizou-se pelo planeamento das estratégias para a consecução dos objetivos definidos para a primeira etapa. Estratégias estas presentes no subcapítulo seguinte.

2.1. Plano 1ª Etapa da Direção de Turma

Tal como já foi dito anteriormente, esta primeira etapa teve como objetivo principal fornecer aos alunos informação sobre a caracterização de um estilo de vida saudável. Neste sentido serviu apenas para os alunos individualmente, pesquisarem sobre o significado de uma vida ativa e saudável. Aqui, ainda não foi pedido aos alunos que tivessem um conhecimento aprofundado dos vários parâmetros de estilos de vida saudável, apenas que tivessem conhecimento sobre que critérios deve incidir uma prática de vida saudável. Perceberia se estes chegaram ao objetivo através de debates realizados em aula. Estes debates foram moderados consoante o seguinte critério: saber quais são os vários hábitos de vida saudável.

2.2. Balanço da 1ª Etapa da Direção de Turma

No que toca ao projeto que vinha a ser desenvolvido, esta primeira etapa concluiu-se em sete aulas. Em várias destas aulas não houve tempo para os alunos trabalharem na pesquisa que lhes foi proposta, pois foi necessário usar a Hora+ para resolver assuntos relacionados com problemas dos alunos e/ou da turma. Ainda assim, através de uma tabela de observação, consegui perceber que a turma, no seu todo, mostrou não só interesse no tema como alcançou os objetivos definidos.

2.3. Plano da 2ª Etapa da Direção de Turma

Primeiramente, é importante relembrar o principal objetivo para esta etapa do projeto, que se destacou por dotar os alunos de informação específica sobre o equilíbrio que deve existir entre os vários hábitos de vida saudável e por fim, conseguir promover também o pensamento reflexivo por parte dos discentes.

Desta forma, o trabalho desenvolvido com os alunos teve por base, o desafio. Neste sentido, as tarefas primaram pela adaptação das características do método cooperativo *Jigsaw*.

No método cooperativo *Jigsaw*, os alunos são distribuídos em grupos e um determinado tema é discutido por todos de cada grupo. Esse mesmo tema é subdividido em tantos subtemas quantos os membros do grupo. De seguida, são formados novos grupos onde os alunos que trabalharam o mesmo subtema irão discutir e trocar informação entre si, formando assim um grupo de especialistas. Posteriormente e por fim, voltam ao grupo inicial onde apresentam e ensinam os colegas o que aprenderam com os colegas do grupo de especialistas (Fatareli, Ferreira, Ferreira & Queiroz, 2010). Tudo isto parece ter parecenças com as descrições de Dyson e Grineski (2001), que afirmam que a sua implementação depende de quatro pontos essenciais, são eles, a atribuição de um tema a um grupo, a responsabilização de cada membro por uma parte desse tema, o ensino da parte do tema ao restante grupo por todos os membros e por fim, o grupo junta e interliga toda essa informação para construir uma ideia comum.

A adaptação a esta forma de trabalho foi realizada apenas pelo facto de logo ao início serem criados grupos de especialistas para os hábitos de vida saudável encontrados pelos alunos na primeira etapa, onde os alunos pesquisaram, discutiram e construíram um documento que caracterizasse todo o subtema abordado por eles.

De seguida, foram construídos novos grupos, onde estes, consoante os subtemas abordados por cada elemento no grupo de especialistas, realizaram uma análise em grupo à seguinte rotina:

- «Um aluno da EBSC tem hábito de jogar Basquetebol às 2^{as} e 5^{as} Feiras às 18h. Este tem 16 anos de idade, é fumador e tem por hábito aos fins-de-semana beber álcool socialmente. No que toca ao horário escolar, tem aulas todos os dias até às 13h30m. Depois das aulas, vai almoçar a uma cadeia de restaurantes *Fast Food* e ocupa o resto da tarde com videojogos. É importante dizer também que este aluno afirma não ter tempo para estudar.».

Esta análise tinha de ter como característica todas as consequências que a rotina do aluno mencionado poderia promover, tal como deveria ser visível uma possível resolução e melhoria da mesma.

Assim, tentei promover nos alunos, uma análise crítica sobre as características de um estilo de vida saudável e também uma promoção à capacidade de agir sobre um problema identificado, consoante as informações recolhidas.

Como se sabe, o pensamento reflexivo é essencial para a aprendizagem, é um processo que move o aluno de uma experiência para um estado de conhecimento mais aprofundado (Rodgers, 2002), e é exatamente neste sentido que o projeto se desenvolveu.

Agora passou a ser necessário que cada um pensasse sobre o trabalho desenvolvido, então realizaram uma reflexão escrita onde o principal objetivo foi exporem o que aprenderam com as tarefas realizadas na aula da Hora +. Esta reflexão escrita teve como critério de êxito o facto de os alunos falarem sobre o equilíbrio dos hábitos de vida saudável agregando isso ao seu próprio dia-a-dia.

Visto que o problema inicial era a má rotina diária dos alunos da turma, ou seja, a não prática dos hábitos de vida saudável, foi importante os alunos ouvirem pessoas com conhecimento certificado sobre os vários temas e também pessoas de sucesso no que toca à organização do seu dia-a-dia. Assim, houve espaço para 3 palestras. Uma, caracterizou-se pela presença de uma Nutricionista na aula da Hora +, que deu todos os conselhos necessários para os alunos poderem ter uma boa alimentação mesmo em momentos de *stress* escolar. De seguida, houve também espaço para a presença de uma cidadã licenciada em exercício e bem-estar, em que a sua história de vida teve uma drástica mudança, pois já sofreu de Obesidade e dessa forma, mostrar aos alunos que é possível e é importante a prática de atividade física ao longo do dia. Por fim, estiveram também presentes, três atletas profissionais na Hora+ que se licenciaram e nunca deixaram de realizar as suas práticas, nem deixaram de ter tempo para família e amigos, ou seja, tudo pessoas que podiam ajudar os alunos a ter uma perspetiva real de que os maus hábitos se conseguem mudar e uma rotina organizada trará benefícios.

Após todas estas palestras, os alunos voltaram a realizar uma reflexão semelhante à primeira com o intuito de se verificar uma progressão do que foi pedido na reflexão anterior.

2.4. Balanço da 2ª Etapa da Direção de Turma

Para iniciar este balanço, é importante demonstrar os dados retirados e os resultados alcançados nas tarefas propostas aos alunos no sentido de percebermos desde logo se existiu ou não progressão em direção a não só ao objetivo da etapa como ao objetivo final do projeto. Neste sentido foi elaborado o quadro 22.

Resultados dos alunos nesta segunda etapa						
1º Trabalho de Grupo	2ª Trabalho de Grupo		1ª Reflexão		2ª Reflexão	
Sim	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não
Toda a turma	1, 2, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 26, 28	3, 7, 14, 25	1, 5, 10, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 28	2, 3, 4, 6, 7, 8, 12, 13, 14, 25, 26	4, 5, 10, 11, 13, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 24	1, 2, 3, 6, 7, 8, 12, 14, 19, 20, 23, 25, 26, 28

Quadro 22- Resultados dos alunos na segunda etapa da Direção de Turma

Esta etapa caracterizou-se pela realização de 4 tarefas. No primeiro trabalho, o objetivo principal era todos os grupos conseguirem caracterizar o tema que lhes foi atribuído através de um documento construído pelos próprios, onde toda a turma conseguiu alcançar o objetivo.

O segundo trabalho, já exigia um trabalho cooperativo mais exigente no sentido que todos tinham especialidades diferentes e através das mesmas teriam de analisar e resolver um problema dado por mim. Neste trabalho, apenas os alunos números 3, 7, 14, e 25 não alcançar os objetivos desejados.

Já no que toca à primeira reflexão individual realizada pelos alunos, havia como objetivo, os alunos conseguirem expor através de um documento escrito tudo o que aprenderam com as tarefas anteriores. O critério de êxito desta tarefa baseou-se em estar presente na reflexão realizada por cada aluno, uma abordagem aos equilíbrios que devem existir nos hábitos de cada rotina e também uma ligação desse mesmo equilíbrio com o seu próprio dia-a-dia. Nesta reflexão já foi notória uma maior dificuldade relativamente às duas tarefas anteriores, onde 11 alunos não conseguiram alcançar o objetivo definido.

Por fim, fazendo um balanço desta segunda reflexão realizada pelos alunos, percebeu-se que apesar do esforço realizado para que os alunos tivessem acesso a várias formas de gerir o seu tempo através dos exemplos dados nas várias palestras, metade da turma não conseguiu fazer a relação entre o que ouviu e a sua vida pessoal o que deixa aqui uma necessidade de aprofundar e rever todo o processo realizado até ao momento juntamente com os alunos.

2.5. Plano da 3ª Etapa da Direção de Turma

Nesta etapa o principal objetivo foi desenvolver e fazer progredir nas aprendizagens os alunos que concluíram os objetivos da etapa anterior, e melhorar as aprendizagens dos alunos que não conseguiram alcançar os objetivos da segunda etapa.

Os alunos que não conseguiram concluir os objetivos da etapa anterior construíram mais uma reflexão, com os objetivos das duas últimas, mas consoante o feedback que lhes direcionei que se caracterizou por explicar todo o processo realizado até aqui.

Já os alunos que conseguiram alcançar os objetivos realizaram um processo reflexivo até ao final do ano. Esse processo reflexivo seguiu as palavras de Rodgers (2002), que afirma que uma reflexão deve cumprir seis fases, que são as seguintes: Viver a experiência, ter uma interpretação espontânea da mesma, dar um nome à experiência/problema, verificar e identificar explicações para o mesmo, criar possíveis hipóteses de resolução, selecionar a hipótese e testar.

Posto isto, os próximos passos basearam-se em os alunos construírem um quadro, onde tiveram que anotar tudo o que fizeram ao longo de uma semana, que por sua vez foram tendo uma interpretação própria e espontânea ao longo da mesma. Nas aulas da Hora+, os alunos verificaram o que correu pior e o que correu melhor, e também verificaram as razões pelas quais isso aconteceu. Ainda nessa mesma aula, era necessário que estes encontrassem uma solução para o que correu pior, e na semana seguinte, colocariam essa mesma solução em prática para ser verificada e analisada na aula seguinte.

Esta tarefa teve como principal objetivo, verificar se os alunos conseguiram melhorar a sua rotina diária em prole da sua saúde e dos seus objetivos pessoais.

2.6. Balanço da 3ª Etapa da Direção de Turma

Esta etapa, inicialmente decorreu com formas diferenciadas de trabalhar consoante as dificuldades apresentadas pelos alunos.

Dos 14 alunos que no final da segunda etapa ainda demonstravam sentir dificuldades, depois do feedback recebido e de uma reflexão realizada, apenas os alunos 2, 3, 7, 14, 21 e 25 continuaram com essas mesmas dificuldades. Estas dificuldades continuam a ser demonstradas e confirmadas pelos próprios até porque em conversa com os mesmos, os alunos 7, 14 e 21, estão a pensar em mudar de curso, ou seja, não se estão mesmo a conseguir adaptar a tudo a que têm sido sujeitos. De qualquer forma, estes alunos devem continuar a ser acompanhados futuramente na sua organização pessoal pelos efeitos negativos que tudo isto pode trazer à sua saúde.

Os restantes alunos demonstram de facto que este início de ciclo tem sido complicado para os mesmos gerir toda a sua organização pessoal. Apesar de todos conseguirem perceber os problemas que uma rotina que não siga as recomendações dos vários hábitos de vida saudável lhes pode trazer, apesar de todos demonstrarem que tentam alterar a sua forma de se organizar para conseguirem um melhor resultado a nível de bem-estar pessoal e também a nível de resultados escolares, todos, à exceção do número 18, afirmam que acabam sempre por ser «engolidos» pela exigência escolar que lhes é colocada a nível de avaliações sobrepostas de todas as disciplinas.

2.7. Conclusão da Direção de Turma

O DT ocupa uma função que serve de ligação entre o Grupo-Turma, o Grupo-Professores que lecionam esse mesmo Grupo-Turma e também o Projeto Educativo dessa mesma escola, sendo este um especialista na organização do trabalho cooperativo entre os professores com o objetivo de ajudar os alunos, tendo por fim, o currículo como mediador de todo este trabalho (Brás, 2005).

O mesmo autor ainda afirma que é em Conselho de Turma que se operacionaliza o modo de intervenção específico a cada um dos grupos-turma. Esta medida, é de particular delicadeza, pois trata-se de combinar como é que os professores do grupo-turma conjugam os esforços para responderem aos problemas educativos daqueles alunos, estabelecendo ao mesmo tempo a ligação com o projeto educativo de cada escola tendo sempre em conta o currículo.

Neste sentido, penso que a principal falha de todo o trabalho desenvolvido foi mesmo a pouca relação com os professores do Conselho de Turma. O tema desenvolvido na Hora+, apenas foi discutido duas vezes em reunião, onde apenas a professora de Português demonstrou interesse em ajudar, tendo até sido a mesma a dar o primeiro alerta para este problema. Posto isto, o trabalho do DT ficou aqui desfalcado por não ter sido organizado um projeto/estratégia por parte de todos os professores com o intuito de desenvolver e resolver o problema encontrado na generalidade da turma, através da interação de todas as especificidades de todos os professores e de todas as disciplinas.

Apesar disto, considero que os objetivos do projeto foram alcançados e podemos perceber isto através das análises hipotéticas realizadas em grupo, através das análises individuais e os constantes quadros de rotinas semanais apresentados e elaborados pelos alunos que provam que já conseguem utilizar toda a informação recolhida para perceberem quando devem ou não mudar de estratégia utilizada durante a sua rotina para benefício próprio.

Estes resultados observados nas várias tarefas realizadas pela turma, também demonstraram outras situações importantes de se referir. Tal como já disse, houve pouca colaboração entre os professores, o que fez com que a quantidade avaliações apresentadas e marcadas para as mesmas alturas do ano letivo das várias disciplinas, concluíssem numa sobrecarga de trabalho, o que resultou em novos problemas na rotina diária que os alunos vinham a desenvolver.

Desta forma, destacar a aluna número 24 devido aos sintomas de ansiedade demonstrados, causados pela sua incapacidade para gerir momentos de maior *stress*.

Estes momentos até podem ser por vezes formativos, por mais que não seja para dar um alerta aos alunos que é necessário uma melhor organização, mas esse não é o caso desta aluna, nem o caso de muitos dos seus colegas, incluindo os alunos números, 1, 4, 5, 6, 8, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 26 e 28 que apesar de saberem os problemas que uma má rotina lhes pode trazer, afirmam numa última reflexão que tem vindo a ser complicado gerir todo o trabalho solicitado, mesmo tendo vindo a usar estratégias diferentes confirmadas pelos vários quadros construídos pelos mesmos.

Concluo dizendo que, agora, visto que na sua maioria os alunos já têm estratégias e conhecimentos suficientes para gerir de uma melhor forma a sua rotina, sabendo que o ponto fraco deste projeto foi o pouco trabalho colaborativo entre os professores, então no próximo ano letivo, seria não só interessante como importante, os docentes conseguirem cada um através da sua especificidade e especialidade realizarem um trabalho colaborativo entre os mesmos como por exemplo, construírem um calendário onde seja obrigatório existirem dois dias entre avaliações, com o intuito de resolver e/ou evitar todo este *stress* gerado pela sobrecarga de trabalho colocado aos alunos, deixando nas mãos dos mesmos a sua organização consoante o calendário já pensado pelo Conselho de Turma.

2.8. Saída de Campo

No seguimento do decorrente estágio, é proposto aos estagiários o planeamento de uma saída de campo no âmbito das Atividades de Exploração da Natureza (AEN) havendo uma ligação com os temas e com os problemas abordados na Hora +.

Segundo Marinho e Schwartz (2005), as AEN parecem ter uma relevância tímida no contexto educativo e que este motivo é dos principais condicionadores da sua implementação nas escolas.

“A aventura e o espaço natureza representam, nos dias de hoje mais uma forma das populações encontrarem satisfação para as suas necessidades de movimento e exercício”

(Rogado, 2004; p.33), que rapidamente ligamos a alguns temas trabalhados nas aulas da Hora+, como por exemplo, a importância da atividade física.

Segundo Pereira e Monteiro (1995), o potencial educativo dessas atividades de aventura junto à natureza parece ser muito extenso, principalmente porque facilita situações educativas em experiências pouco habituais para os participantes, possuindo um forte caráter motivador, carregadas de emoção, de significado e de intenção.

Se isto é sabido, se existe um documento orientador como o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória que conseguimos relacionar com estas aprendizagens pelos seguintes pontos, desenvolvimento pessoal e autonomia, relacionamento interpessoal, raciocínio e resolução de problemas, informação e comunicação, consciência e domínio do corpo (Despacho 6478/2017) e que ainda podemos associar aos seguintes valores, «liberdade, responsabilidade e integridade, cidadania e participação, excelência e exigência, curiosidade, reflexão e inovação», então não existe uma razão plausível para estas atividades não estarem presentes. Sim, é verdade, aquando a sua prática, existe sempre um fator «risco» associado e neste sentido é preciso que o professor saiba desde logo da existência do mesmo como saiba também, precaver acidentes. Mas não pode haver confusão entre risco e perigo. Segundo Botelho (2002)³, o perigo perspectiva-se através de uma situação criada pelo meio ou pelo próprio praticante, já o risco, é uma noção subjetiva que se liga à interpretação do perigo (Rogado, 2004).

Posto isto, já sabendo dos valores que as AEN podem ter na vida do jovem, e sabendo dos problemas que a turma apresentava, mencionados no projeto de Direção de Turma, o núcleo de estágio organizou a saída de campo com os seguintes objetivos finais:

Objetivos Saída de Campo
• Aplicação das aprendizagens realizadas em aula (EF) num espaço diferente (Orientação e AF); • Iniciação à Canoagem; • Colocar os alunos em confronto com a cooperação e competição; • Dotar os alunos conhecimento de atividades que podem ser feitas para combater o sedentarismo (hábitos de vida saudável- tema da área de Direção de Turma).

Quadro 23- Objetivos Saída de Campo

As decisões seguintes caracterizaram-se por se organizar todas as etapas do projeto com o intuito de ir ao encontro de todos os objetivos já mencionados, desta forma, criou-se o plano geral presente no quadro 24.

³ Botelho, M. (2002). Situações de risco nas atividades curriculares e extra curriculares. *SPEF*, (21- 22), 75-76.

Planeamento da Saída de Campo			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Até 31 de Novembro Análise dos temas que seriam trabalhados na área da Direção de Turma; Ligação dos temas com as Atividades de Exploração da Natureza; Planeamento da Saída de Campo.	Até 5 de Fevereiro Realização de contactos com as autoridades competentes da Camara Municipal de Cascais, com os professores do núcleo de DE e com dois professores de cada turma para o devido acompanhamento dos alunos durante a saída de campo.	Até 24 de Fevereiro Adaptações ao planeamento tendo em conta o feedback recebido; Formulação das autorizações para os alunos entregarem aos Encarregados de Educação.	De 24 de Fevereiro a 14 de Junho Deslocação ao Parque Marechal Carmona elaboração do percurso 15 de Junho Realização da Saída de campo; Balanço do projeto.

Quadro 24- Planeamento do Projeto da Saída de Campo

Inicialmente, começou-se por definir que tipo de Saída de Campo se iria construir tendo em conta a revisão de literatura elaborada anteriormente.

Definimos que iriam existir duas atividades em apenas uma Saída de Campo. Agregaremos uma prova de Orientação e a iniciação à Canoagem pelas aprendizagens referentes ao risco que esta pode ter, sendo que a iniciação à Canoagem seria conduzida pelos professores do Núcleo do Desporto Escolar.

Sendo que a EBSC tem um núcleo do DE de Canoagem que realiza as suas atividades na Baía de Cascais, então o passo seguinte foi estabelecer o local ideal para a prova de Orientação. O local escolhido foi o Parque Marechal Carmona que se localiza a poucos metros da Baía de Cascais e através das suas características pareceu-nos um ótimo local para dar continuidade às aprendizagens adquiridas em aula por parte dos alunos relativamente à Orientação.

O Parque Marechal Carmona resulta da junção dos jardins do Palácio Condes de Castro Guimarães, onde contém também amplos relvados, canteiros de Herbáceas e arbustos, uma mata com árvores de grande porte e percursos com um toque de romantismo. O parque integra ainda um troço da Ribeira dos Mochos, Lagos, um parque de merendas e um campo para Jogos Tradicionais.

De seguida, definimos que tipo de Orientação que se realizaria visto que os alunos já teriam tido acesso às principais aprendizagens. O tipo de Orientação definido foi, Orientação em Linha, que se caracteriza por o aluno seguir exatamente a linha presente no mapa.

Existiu uma competição entre os grupos das duas turmas, ou seja, cada grupo teve um nome para depois serem-lhes ditas as classificações nas suas respetivas aulas de EF. As classificações foram estabelecidas consoante o número de respostas certas e o tempo que demoraram a concretizar o percurso.

Existem duas perspetivas em relação a incutir competição em situações de ensino-aprendizagem. Segundo Marzinek (2007), a competição pode enaltecer fatores intrínsecos de motivação como a força de vontade, o prazer pela prática e também a vontade de atingir objetivos. Já segundo Junior (2009), também pode ter o reverso da medalha, que se destaca por, afastar os alunos com mais dificuldades, pois podem não alcançar os melhores resultados.

Assim percebemos que, uma das perspetivas está relacionada com a motivação que pode promover e outra com a capacidade e com a preparação dos alunos com mais dificuldades para um momento competitivo.

Vejamos, será sempre positivo haver espaço para situações que promovam a motivação intrínseca que se caracteriza por não ter condicionalismos (Taylor & Ntoumanis, 2007), por aluno estar motivado simplesmente porque lhe dá prazer, porque é interessante e também agradável (Edmus, Ntoumanis & Duda, 2009). No entanto, há que ter cuidado com a sua utilização, neste caso, da competição, pois tal como Marques (2004a) nos diz, a competição só não é prejudicial se estiver adequada às capacidades dos alunos. Visto que, este momento só teve lugar depois dos alunos de ambas as turmas já terem tido acesso a estas aprendizagens, esta segunda perspetiva não se coloca em evidência.

A questão que coloquei a seguir foi, «Será que este momento competitivo será apenas importante pelo tipo de motivação que promove?», e foi então que depois de alguma pesquisa percebi que momentos como este, que fazem alusão ao mundo desportivo, podem trazer aos alunos aprendizagens ligadas à aceitação social e à autoestima (Marques, Pereira & Batista, 2013), e também a aprendizagens ligadas ao momento da vitória e da derrota, que vai contra o que muitos educadores tendem a dizer aos seus educandos. A vitória e a derrota são importantes pelo significado que lhes se atribui. Segundo Marques (2004a), muitos dos atletas que não tiveram sucesso na sua carreira foram atletas que sempre foram direcionados para a vitória, o que fez com que não soubessem lidar com a derrota no sentido de a utilizarem como base para a sua progressão enquanto atleta. Ou seja, saber perder e saber ganhar tem valores e capacidades que podem ser úteis para o dia-a-dia dos alunos, como por exemplo perceber que numa derrota é possível encontrar razões e pontos de partida para a sua melhoria, seja em que área da sociedade nos estivermos a referir, o que mais uma vez confirma a tese de Marzinek (2007),

quando afirma que este tipo de situações podem promover nos alunos aptidões que os façam ter vontade para o alcance dos seus objetivos.

O passo seguinte passou pela operacionalização do dia da Saída de Campo. Sendo que os estagiários eram responsáveis por duas turmas, e tendo em conta todas as restrições impostas atualmente devido à Pandemia, a Saída de Campo foi dividida em dois turnos, o turno da manhã e o turno da tarde. Cada um desses turnos foi dividido em dois grupos, em que um se encontrava nas atividades de Canoagem na Baía de Cascais, e outro se encontrava na prova de Orientação, truncando quando se finalizasse as atividades.

Ainda é importante referir a razão pela qual a Saída de Campo está incluída na área de Direção de Turma. Tal como já foi dito anteriormente, o DT é responsável por tentar que os professores trabalhem de forma cooperativa entre si. Sendo que um dos principais objetivos da Saída de Campo era alargar a visão dos alunos sobre a quantidade de atividades que existem, indo isto ao encontro de temas dos vários trabalhos de grupo construídos na Hora+, era importante que os professores do Conselho de Turma disponíveis na data, acompanhassem os alunos neste tipo de atividades para que se pudessem relacionar com os alunos em outros contextos, podendo sempre dar o seu cunho pessoal a toda a atividade no que toca ao controlo da mesma, criando assim um desenvolvimento de trabalho cooperativo entre os professores organizadores e os professores acompanhantes.

2.8.1. Balanço da Saída de Campo

Primeiramente, é importante referir que a análise realizada aos temas abordados na hora+, à escola e às possibilidades de ação no Concelho de Cascais para a atividade, foi primordial para a construção e planificação da Saída de Campo.

Inicialmente, tínhamos previsto entrar em contacto com os professores de Biologia e Geologia de ambas as turmas com intuito de programarmos a inserção das suas matérias na atividade, de forma a trabalharmos também umas das funções do DT que se destaca por incentivar o trabalho cooperativo entre os professores de maneira a resolver os problemas dos alunos e a formá-los através da diversidade de cada disciplina. Não tendo sido isto possível, os professores que acompanharam a turma foram as respetivas Diretoras de Turma e os professores de EF que por sua vez também foram importantes no âmbito do controlo da atividade indo ao encontro de uma das funções da Direção de Turma que se caracteriza por fomentar um bom ambiente entre os professores e os alunos.

Posto isto, destaco que o ponto fraco de todo este projeto foi o pouco trabalho cooperativo entre os professores que deveria ter sido promovido por mim principalmente na construção do projeto.

Em relação aos objetivos definidos inicialmente, concluo que foram todos alcançados, tendo apenas os alunos números 8, 13, 20 e 21 demonstrado dificuldades na leitura de um mapa que não aquele a que estavam habituados. Isto demonstra que é importante existir estas atividades e se possível ainda mais vezes no decorrer de um ano letivo.

No que toca ao objetivo de colocar os alunos em confronto com a competição, este também foi cumprido e ainda teve consequências nas aprendizagens específicas tanto de Orientação, como a nível da AF. Ao longo da atividade foi perceptível o empenho dos alunos em cooperarem para alcançarem o objetivo final e sendo que seria uma competição, também foi perceptível o aumento da intensidade, o que por sua vez teve impacto no nível da Atividade Física dos participantes.

Por fim e na minha opinião, o principal objetivo desta Saída de Campo na área da Direção de Turma, que seria dotar os alunos de atividades possíveis de se realizarem de forma a combaterem o sedentarismo também foi bem conseguido. O alcance deste objetivo foi observado pelas questões colocadas pelos alunos no final da atividade, questões estas que se caracterizavam pela tentativa de perceberem se iriam existir mais momentos como estes, se existia possibilidade de se inscreverem no núcleo de DE e também de perceberem se no Concelho de Cascais existe algum clube que pratica este tipo de modalidades.

3. Desporto Escolar

Em entrevista com o Coordenador do DE da EBSC (apêndice XII), percebe-se que nesta, o DE tenta ir ao encontro dos valores especificados pela DGE (2017-2021), no Programa do DE 2017-2021 e também está de acordo com a missão e com os valores do Projeto Educativo da mesma. Existem vários Grupos Equipa em que muitos foram criados pela proximidade que a EBSC tem do mar tais como, o Surf, a Canoagem, a Vela e a Vela Adaptada, e outros, pela especificidade adquirida na modalidade pelos docentes da escola, o Voleibol, o Badminton, as Multiactividades e o Ténis de Mesa. Por fim, existe ainda um núcleo para complementar dificuldades observadas em EF, núcleo de Atletismo.

O Docente Coordenador afirma que das principais dificuldades que o DE vive na EBSC é a participação dos alunos em que identifica os horários dos treinos como a principal causa. A meu ver sim, esta pode ser uma das principais causas da não participação dos alunos no DE, até porque segundo Veigas, Catalão, Ferreira e Boto (2009), um dos motivos que levam os alunos a não participarem mais no DE é o facto de os horários disponíveis não serem os mais adequados.

Passo a explicar o plano de ação em relação à modalidade e ao escalão do qual fiquei responsável. Fui responsável pela equipa de Voleibol de Infantis. O que está definido a nível de regulamento é que este escalão se caracteriza por haver dois escalões dentro do próprio escalão (Infantis A- Sub 11 e Infantis B- Sub 13).

O regulamento da modalidade diz-nos que existe como objetivo a criação de situações que beneficiem a adaptabilidade do jogo e de todas as suas condicionantes à idade dos praticantes e é por esse motivo que no escalão de Infantis A, a situação de jogo caracteriza-se por 2 x 2 e o escalão de Infantis B nunca passará de uma situação de 4 x 4.

Neste sentido, percebi que podia organizar o processo de ensino aprendizagem através de um guia, os PNEF e utilizando o plano por etapas tal como na área da Lecionação.

É importante também, fazer uma breve caracterização dos espaços e dos momentos em que ocorreram os treinos da equipa. Estes, tiveram lugar no Pavilhão Polidesportivo da EBSC, todas as Segundas-Feiras, Quintas-Feiras e Sextas-Feiras com treinos de quarenta e cinco minutos à hora de almoço (13:25h às 14:10h).

Segundo Carvalho (2019), o DE deverá ser uma prática intencionalmente orientada de forma pedagógica que procure influenciar positivamente o crescimento individual a partir da atividade motora, devendo contribuir para o desenvolvimento integral, a sociabilização, a

integração social, a capacidade cognitiva e a expressão da afetividade em termos nacionais, estruturando uma autêntica educação social.

Neste sentido, construí um projeto com quatro etapas tal como podemos perceber no quadro 25.

Planeamento anual do DE			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
6 De Novembro a 30 de Novembro Abertura das Inscrições; Divulgação do Grupo-Equipa; Conhecer a personalidade dos alunos; Aferição do Nível dos Alunos.	19 de Abril a 21 de Maio Trabalhar as necessidades dos alunos de forma a conseguirem jogar 2 + 2.	24 de Maio a 11 de Junho Aperfeiçoamento das habilidades dos alunos em prole da qualidade do seu jogo.	14 a 25 de Junho Consolidação de aprendizagens e introdução ao jogo de competição 2x2.

Quadro 25- Plano anual do DE

Após o desenho do projeto, foi tempo de passar ao planeamento das estratégias a utilizar na primeira etapa. Estratégias estas presentes no subcapítulo seguinte.

3.1. Plano 1ª Etapa do DE

O primeiro passo, e o que torna logo aqui o DE muito diferente da EF é que este resulta de inscrições com base no gosto dos alunos e não de uma «imposição» do currículo. Posto isto, esta primeira etapa teve uma dinâmica primordial que foi a abertura das inscrições que decorreram no *site* da escola tal como a dinâmica de divulgação, mas esta teve um acrescento. Este acrescento resume-se não só a passar informação da abertura do núcleo pelos professores de EF dos anos referentes a estas idades, mas também pela minha deslocação às salas de aula dos alunos para o reforço de informação sobre o mesmo.

Como também já expliquei, na primeira etapa da área de Lecionação, é importante conhecer os alunos e dar-mo-nos a conhecer aos mesmos, não só para nos ajudar no planeamento mas tal como já está provado, a competência profissional depende não só do nível científico que o professor coloca em prática, como do nível pedagógico e relacional que tem com os seus alunos (Amado, Freire, Carvalho & André, 2009), fazendo assim desta forma com que a criação de laços e o conhecimento dos alunos e os alunos do professor, um grande objetivo para esta primeira etapa.

É importante explicar de que forma é que pretendia concluir este objetivo. Sabendo a idade que os alunos deste escalão têm, independentemente da modalidade que gostam de praticar, estes naturalmente ainda estão em idades onde as atividades lúdicas fazem parte do seu dia-a-dia. Estas atividades fazendo parte do seu dia-a-dia, são atividades que estes gostam e se sentem bem a realizá-las, desta forma, e neste seguimento, percebemos que se os fizermos sentir confortáveis com exercícios em que os alunos se identificam, automaticamente criaremos aqui momentos favoráveis para a sua relação com a modalidade e com o professor.

À medida que o Grupo-Equipa se foi construindo tive uma série de exercícios que ajudaram a perceber automaticamente o nível que em que estes se encontravam. Os exercícios foram adaptados dos exercícios padrão (Apêndice XIII), agregando então as características lúdicas. Passo a explicar, para perceber se os alunos se deslocavam para o ponto de queda da bola, não foi preciso os observar em situação de avaliação 2+2, bastou colocá-los a pares e pedir que realizassem passes entre si em toque de dedos de um determinado sítio a outro e desta forma não só percebi se o realizavam ou não, como consolidamos ou trabalhamos essa mesma aprendizagem.

A nível da estratégia utilizada para a aferição do nível e das dificuldades dos alunos foi exatamente a que foi utilizada na área da Lecionação, através das tabelas de observação.

3.2. Balanço da 1ª Etapa do DE

Esta primeira etapa não correu como desejado. A nível de inscrições no *site* da escola tivemos cerca de vinte inscritos, mas apenas foram comparecendo uma média de cerca de quatro alunos por treino, com prevalência de dois alunos, um do género feminino e um do género masculino. As razões apresentadas pelos restantes alunos que iam aparecendo sem regularidade vão ao encontro do problema apresentado logo no início do ano por parte do coordenador do DE, os horários. Foi frequente ouvir os alunos dizerem que não podem comparecer em todos os treinos devido horários dos transportes, das suas aulas e de compatibilidade com o horário dos Encarregados de Educação.

Houve problemas que foram apresentados que não conseguimos resolver, um dos quais que tentei resolver desde logo foi, a assiduidade dos alunos que estavam inscritos e nunca realizaram sequer um treino. Para a resolução, entrei em contacto com todos os professores de EF dos alunos inscritos com o intuito de que estes usassem a sua relação com os mesmos a fim de os conseguir convencer a participar em algo que eles se inscreveram tendo em conta o seu gosto pessoal. Depois desta ação, ainda assim, não conseguimos solucionar o problema o que teve consequências a nível do planeamento dos treinos pois nunca concluímos a UD na data

prevista pois foi sempre necessário adiar o fim da mesma devido ao número e à assiduidade dos alunos.

No que toca aos objetivos de conhecer e dar-me a conhecer aos alunos, foi alcançado até porque sendo poucos, a interação e o feedback acaba por ser muito mais específico e frequente, o que cria uma dinâmica de comunicação maior do que aquela que poderia haver se a equipa já tivesse todos os alunos que estavam inscritos.

O nível que os quatro alunos mais assíduos deveriam trabalhar no geral era, tal como já era esperado, o nível introdução. Claramente com divergências entre os mesmos, onde apenas uma aluna apresentava dificuldade na realização do toque de dedos naquilo que é o gesto técnico e de um modo mais abrangente, todos tinham pouca movimentação para o ponto de queda da bola. Aquilo que de uma forma genérica todos apresentavam qualidades era, a nível de entrega e participação nos exercícios.

3.3. Plano da 2ª Etapa do DE

É importante clarificar desde já de que forma tentei resolver um dos grandes problemas da etapa anterior, a afluência e a assiduidade de alunos aos treinos. A ideia inicial foi deslocar-me às salas de aula dos alunos inscritos que não vinham comparecendo e pedir à professora que se encontrava a lecionar para eu próprio ter uma conversa rápida no sentido de tentar os cativar para a prática de uma atividade que eles mesmos se inscreveram devido ao gosto pessoal.

A partir deste momento, foi importante definir objetivos gerais e específicos por aluno e/ou grupo de alunos tal como podemos verificar nos quadros 26 e 27 respetivamente.

Objetivos 2ª Etapa	
- Trabalhar as prioridades dos alunos de forma a conseguirem jogar o 2 + 2; - Aumentar a afluência de alunos aos treinos.	

Quadro 26- Objetivos 2ª Etapa DE

Objetivos Específicos			
Alunos	Deslocamento para o ponto de queda da bola	Toque de dedos para dar continuidade	Manchete para dar continuidade
M			
C			
P			
B			

Quadro 27- Objetivos Específicos por aluno na 2ª Etapa

No quadro 27 podemos observar que os objetivos estão definidos por cores. A cor vermelha caracteriza o facto de o aluno não realizar o elemento e esse ser a principal prioridade do mesmo, a amarela, caracteriza o facto de o aluno realizar com qualidade apenas algumas vezes, tornando desta forma o elemento também uma prioridade e por fim, a cor verde destina-se a elementos que o aluno não tem quaisquer dificuldades.

A nível do planeamento dos treinos, mais uma vez segui aquilo que defini para a área da lecionação. Não planear treino a treino, mas por Unidades Didáticas que segundo, Bom et al., (1992), é um conjunto de aulas de estrutura organizativa idêntica em que a sua coerência reside nos objetivos visados e desta forma conseguir fazer com que os alunos alcançassem aprendizagens coerentes e eficientes.

Os exercícios presentes também tiveram como guia os exercícios padrão, nunca esquecendo que

“Descontextualizar os dados de utilização de uma habilidade representa uma incapacidade de aprender a expressão total da própria atividade que é o jogo. Só a interpretação do uso das habilidades em situação, garante que se avalie a qualidade do seu contributo para a resolução dos vários e complexos problemas que ocorrem no jogo.” (Comédias Henriques, 2012, p 112).

Depois desta citação é importante perceber de que forma pudemos adaptar garantindo a avaliação e a qualidade do seu contributo para a resolução dos vários e complexos problemas que pudessem surgir.

Então, segundo Bunker e Thorpe (1982), podemos modificar mantendo a mesma estrutura do jogo formal, mas reduzindo utilizando formas representativas do jogo adulto. Agora vejamos, isto já é o que naturalmente acontece tendo em conta a forma de competição a que estes alunos estão expostos, mas mesmo assim, a meu ver, ainda é possível reduzir mais. Ainda segundo os mesmos autores, é possível modificar por exagero, ou seja, manipulando as regras, o espaço e o tempo com o objetivo de confrontar os alunos com um certo aspeto que se queira evoluir como por exemplo, num exercício de 1 x 1, quem servir por baixo, se ganhar essa jogada, o ponto vale dois, valorizando o serviço por baixo. É possível ainda, ajustar através da complexidade da situação de aprendizagem.

Através desta perspetiva de pensamento, os exercícios para esta etapa foram focados na coordenação e movimentação de apoios, pois era prioridade para todos os alunos, agregando ainda algumas vezes os gestos técnicos do Voleibol. Outras vezes agregando, características de jogos lúdicos com o objetivo de os manter interessados na prática (Apêndice XIV).

Passo a explicar, para a coordenação de apoios, fazendo relação com o deslocamento para o ponto de queda da bola, foi comum descontextualizar essa movimentação para a

trajetória da bola realizando corridas de estafetas onde tivesse que existir vários tipos de deslocamentos, desde deslocamentos laterais, deslocamentos só com apenas um pé que depois foram sendo reforçados com jogos como «O apanha bolas», que se caracteriza por existirem duas equipas, uma em cada lado da rede, cada uma com três bolas, onde o principal objetivo era que em apenas dois minutos, uma das equipas conseguisse acabar o jogo com menos bolas no seu campo, e isto acabava por obrigar os alunos a estarem atentos a todas as bolas projetadas para o seu campo, irem ao encontro das mesmas e se possível com apenas um toque reenvia-la para o campo oposto, trabalhando assim o deslocamento para o ponto de queda da bola.

Decidi nesta etapa, apesar de ser prioridade para os alunos trabalhar a manchete, não focar o trabalho no desenvolvimento da mesma pois reparei ao longo da etapa anterior que os alunos não sabiam distinguir os momentos da utilização dos gestos técnicos, então os treinos desenvolveram-se no âmbito do deslocamento para o ponto de queda da bola e também na integração do mesmo com o toque de dedos.

Na organização dos grupos, devido à pandemia, era obrigatório que os grupos de trabalho fossem da mesma turma, e caso não fosse possível, que pelo menos fossem da mesma zona de intervalo, para evitar a possível propagação do vírus Covid-19.

Assim, conforme a análise realizada, construí grupos heterogéneos sempre que possível e homogéneos sempre que necessário. Homogéneos quando os alunos com mais aptidões necessitassem de uma qualidade de jogo mais próxima daquilo que eles já conseguiam fazer para assim progredirem e heterogéneos para os mais aptos serem uma referência e criassem oportunidades para os dois alunos menos aptos melhorarem.

Nesta área segui exatamente o mesmo tipo de avaliação para perceber se os alunos alcançaram os objetivos necessários, a avaliação formativa. Não tive datas específicas para perceber se os alunos os alcançavam, tive sim, em todos os treinos, as tabelas de observação usadas na primeira etapa, onde registei alguma progressão e/ou regressão observada por parte dos alunos, usando estas observações para construir as Unidades Didáticas seguintes.

3.4. Balanço da 2ª Etapa do DE

Antes de começar a falar da aplicação do plano, é essencial dizer que esta etapa teve um atraso de cerca de três de meses devido à interrupção letiva, o que dificultou a aplicação do plano e por consequência o desenvolvimento progressivo dos alunos.

O principal problema da primeira etapa foi resolvido. Através das estratégias aplicadas já mencionadas no plano desta etapa conseguiu-se um acréscimo para cerca de 40 alunos inscritos. No entanto, com a continuação do problema da sobreposição dos horários dos treinos

com aulas, com horários em que têm de se dirigir para o transporte que os leva até casa e por fim com a sobreposição de horários também com os seus Encarregados de Educação, nunca estiveram presentes todos os alunos inscritos, tendo uma média de 17 alunos por treino em que o máximo foi de 27 alunos presentes e o mínimo de 12 alunos.

Dos quatro alunos mais presentes na etapa anterior, os alunos P e B, tiveram um decréscimo na sua assiduidade, onde claramente prejudicou o alcance dos objetivos definidos no plano da presente etapa. A aluna C manteve as suas dificuldades e facilidades pois a sua assiduidade também foi algo inconstante. Por fim, a aluna M é de facto a que demonstra mais evolução perante os objetivos definidos, já estando capacitada para trabalhar situações de 2+2.

De todos os alunos inscritos, destacaram-se mais quatro alunos, os alunos, A, F, D e BP que por sua vez já demonstram capacidade para acompanhar a aluna M em situações de 2 + 2. Como já seria de esperar, não fossem todos estes alunos dos 5ºs e 6ºs anos de escolaridade, todos os restantes encontram-se ainda numa fase muito inicial da aprendizagem do Voleibol, o que é natural pois de todos os JDC, dos mais difíceis de viabilizar e de aprender são os jogos que repelam a bola.

Desta forma achei importante criar um quadro, neste caso, o quadro 28, onde conseguisse enquadrar os alunos consoante os objetivos que deviam ser alcançados pelos mesmos até ao final da próxima etapa. Este quadro apenas contém os alunos mais assíduos.

Objetivos gerais dos alunos na próxima etapa	
Alunos que devem trabalhar para jogarem situações de 2+2	Alunos que devem trabalhar para jogarem situações de 1+1
M, A, F, D e BP	DS, JR, R, DC, PES, BV, GF, M5, MI, JF, C, VD, JP, MR, MM, LC, MS, BS, ML, FL, CR, CL, BSI, IM, DF, RF, AA, RC, JRU, SNT, DUV, MAD, MG, SAL, AF

Quadro 28- Objetivos por aluno para a 3ª Etapa do DE

De destacar que os objetivos acima descritos são apenas objetivos gerais, pois não caracterizam aquilo que cada aluno tem de melhorar para conseguir jogar um jogo de 2+2 ou de 1+1. Neste sentido, na próxima etapa e no seu planeamento, terei de ter em conta que apesar de o aluno poder trabalhar no mesmo nível não significa que tenha as mesmas dificuldades.

3.5. Plano da 3ª Etapa do DE

Esta etapa, tal como todas as outras sofreram consequências devido à interrupção letiva. Teve como principal objetivo continuar a proporcionar tempo de prática aos alunos no sentido de consolidarem as aprendizagens realizadas na 2ª Etapa.

É importante relembrar que muitos dos alunos apesar de não terem estado inscritos no DE antes da interrupção, estiveram muito tempo em confinamento, agregando horários em

E@D que por sua vez aumentou o comportamento sedentário, o que naturalmente é prejudicial ao seu desenvolvimento, à progressão e provavelmente ao seu ritmo de aprendizagem, então isto foi mais um elemento a ter em conta no planeamento das Unidades Didáticas.

O planeamento dos treinos por Unidades Didáticas trouxe uma maior perceção aos alunos das rotinas que estariam a ser impostas, desde a entrada em treino, à higienização das mãos e aos comportamentos não tolerados. Trouxe também uma maior eficiência nas aprendizagens ganhando desta forma uma maior coerência progressiva em relação aos objetivos definidos. Por estes motivos, os treinos desta 3ª Etapa foram organizados desta mesma forma.

A construção dos grupos continuou a ser prejudicada pela regra imposta devido à pandemia, fazendo com que não pudéssemos trocar os alunos de grupo podendo estes apenas trabalhar com colegas da mesma turma. Posto isto, e tendo em conta os objetivos de todos os alunos, em momentos de aquecimento, os exercícios tiveram características onde existisse o distanciamento social para que os alunos M, F, A, D e BP conseguissem colocar as suas qualidades ao serviço dos colegas com mais dificuldades apelando aqui aos benefícios dos grupos heterogéneos evitando o risco da possível propagação do vírus.

Ao longo da etapa anterior reparei também que era benéfico para a aprendizagem dos alunos estes trabalharem os seus objetivos através de jogos lúdicos, então uma das principais características dos treinos desta etapa foi o facto de existir sempre um desses jogos modificados de forma a ir ao encontro dos objetivos definidos.

Antes de mais, é importante explicar a razão pela qual este tipo de exercícios são importantes. Luckesi (2015), afirma que a criança aprende brincado pela própria ação como por exemplo, brinca às corridas, brinca às curvas, brinca às escondidas, brinca aos saltos, ou seja, em tudo o que nós conseguirmos colocar uma perspetiva lúdica no exercício, de certeza que vai ter impacto diferente na aprendizagem dos alunos.

Tendo por base o que foi dito anteriormente, no que toca à parte principal do treino, os alunos M, F, A, D e BP, sempre que possível trabalharam em situações de 2+2 tendo em conta os seus objetivos definidos no quadro 30. Já a restante equipa teve um trabalho diferenciado.

Vejamos, os cinco alunos que já se encontravam a trabalhar situações de 2+2, tiveram condicionantes nos seus jogos para os ajudar a consolidar a qualidade do toque de dedos, como por exemplo, realizar sempre um auto passe a cada participação no jogo, o que os obrigou a executar mais vezes o gesto técnico. Outro exemplo de condicionante, mas agora para a consolidação do deslocamento para o ponto de queda da bola, a cada participação no jogo, o

jogador era obrigado a trocar de lugar com o colega de equipa, o que o obrigou a estar sempre em constante movimento tendo em conta a trajetória da bola. Relativamente ao serviço por baixo decidi trabalhá-lo de uma forma diferente, ou seja, separada da situação de jogo 2+2. Aqui, os alunos tiveram o chamado «Jogo da Macaca» desenhado de um dos lados da rede, ou seja, uma fila de arcos. Neste exercício, os alunos realizavam o serviço na tentativa de acertar em um dos espaços delineados por cada arco, onde de seguida tinham que realizar saltos apenas com um pé, onde não podiam pisar o arco onde acertaram com a bola, ganhando desta forma um ponto. Este exercício foi apenas usado para iniciação ao mesmo, rapidamente e aquando a observação do gesto com qualidade, o serviço passou a ser integrado na situação de 2+2 com obrigatoriedade de receção ao mesmo através por exemplo de um auto passe.

Relativamente à restante equipa, o planeamento continuou a ter em consideração a importância dos jogos lúdicos, mas também as dificuldades exibidas pelos alunos. Aqui, os jogos lúdicos estão intrínsecos aos exercícios. Para a coordenação de apoios, com o intuito de desenvolver o deslocamento para o ponto de queda da bola, continuou-se a utilizar exercícios com a ajuda da escada de agilidade descontextualizados do jogo agregando aos exercícios utilizados na etapa anterior. Já no que toca à qualidade do toque de dedos, de forma que tivesse noção que o passe deve fazer com que a bola realize uma trajetória alta, os alunos utilizaram os cestos de Basquetebol distribuídos pelo pavilhão com o objetivo de colocarem a bola de Voleibol em toque de dedos, dentro do cesto. Ainda neste exercício, também foi possível juntar condicionantes que levam ao encontro do deslocamento para o ponto de queda da bola, como por exemplo, depois de uma tentativa de encestar a bola de Voleibol em toque de dedos, o aluno deveria realizar um *sprint* para não deixar a bola cair no chão. Por fim, foi também importante, haver sempre espaço em cada treino para as situações de 1 + 1 com rede.

Neste sentido, achei necessário construir um quadro resumo dos objetivos específicos por cada grupo de alunos para uma melhor organização da minha parte.

Objetivos específicos por grupo de alunos	
Alunos que já se encontram a trabalhar o 2+2	Alunos que devem trabalhar situações de 1 + 1
Serviço por baixo; Consolidação do deslocamento para o ponto de queda da bola e toque de dedos.	Deslocamento para o ponto de queda da bola e coordenação de apoios; Qualidade no toque de dedos.

Quadro 29- *Objetivos Específicos por grupo de alunos*

A nível de avaliação dos alunos, a estratégia implementada na segunda etapa resultou e desta forma a decisão perante a mesma foi continuar a utilizar as tabelas de observação usadas na Área da Lecionação durante todos os treinos.

3.6. Balanço da 3ª Etapa do DE

Mais uma vez, foi primordial e muito importante a colocação de jogos lúdicos no planeamento, pois continuo a pensar que a quantidade de tempo que os alunos estiveram em confinamento os deixou à margem de todo o desenvolvimento motor e inter-relacional perspetivado para a sua idade. Neste sentido, o tipo de exercícios implementados no planeamento ajudou-os bastante não só a trabalhar as aprendizagens referentes ao Voleibol, como a voltarem a fazer aquilo que todas as crianças deveriam fazer, brincar.

Foi característica desta etapa, a execução de exercícios com o principal objetivo colocado em movimentação e coordenação de apoios. A utilização deste tipo de exercícios foi primordial para que os alunos DC, RC, PES, VD, SNT e SAL, passassem a cumprir um dos principais critérios do nível Introdução, o deslocamento para o ponto de queda da bola, nestes casos, em situação de 1 + 1.

Através também de situações de 1 + 1, percebi que os alunos, FL, LC, MS, MR, ML e RF continuavam a demonstrar muitas dificuldades em alcançar o deslocamento para o ponto de queda da bola e também uma melhor qualidade relativamente ao toque de dedos. Assim, e tal como já foi dito anteriormente, é importante dar tempo para os alunos aprenderem tendo em conta a situação recente que viveram.

Os alunos M, A, F, D, e BP, continuaram a demonstrar um nível muito diferente da restante equipa, já com a qualidade do toque de dedos totalmente desenvolvida e também o deslocamento para o ponto de queda da bola. Onde estes alunos demonstraram dificuldades é exatamente em perceber quando e por que razão se utiliza a Manchete, fazendo assim com que estes devam continuar a receber feedback neste sentido, podendo começar desde já a trabalhar algumas situações de competição.

É de destacar também a progressão conseguida pelos alunos MM, AF e JP que apesar de ainda necessitarem de muito tempo para estarem focados em outro tipo de atividades, já conseguiam claramente acompanhar um exercício de 2 + 2 se colocados a trabalhar com os alunos, M, A, F, D, e BP, o que prova que alcançaram os objetivos definidos.

A nível de planeamento, o que se vinha tornando mais difícil de gerir era exatamente conseguir variar o tipo de exercícios tendo em conta os objetivos. Reparei que os alunos mais assíduos, apesar de necessitarem de trabalhar os seus objetivos específicos, aquando a repetição do exercício durante sensivelmente 6 treinos, acabam por não colocar o mesmo empenho que colocavam no início. Desta forma, foi importante ir alterando ao longo da etapa as

condicionantes dos jogos lúdicos, onde não deixassem de trabalhar o que lhes é importante, mas que continuassem a colocar o empenho desejado.

3.7. Plano da 4ª Etapa do DE

Esta quarta etapa teria como objetivo preparar os alunos para o escalão seguinte, onde já seria necessário um maior controlo do jogo e dos gestos técnicos. De um modo geral, visto que a maioria da equipa ainda não conseguia nem estava capaz de cumprir o nível Introdução dos PNEF, o principal objetivo para esta etapa passou a ser, ajudar os alunos a cumprir os seus objetivos específicos e a consolidarem os resultados obtidos na 3ª Etapa tal como se pode consultar no quadro 30.

Objetivos 4ª Etapa do DE		
Iniciação a situações de competição	Iniciação ao jogo de 2 + 2	Trabalho em 1 + 1
- Finalização em toque de dedos; - Dinâmica dos três toques.	- Consolidação do deslocamento para o ponto de queda da bola; - Consolidação do toque de dedos.	- Coordenação de apoios; - Deslocamento para o ponto de queda da bola; - Qualidade do toque dedos.
M, A, F, D, e BP.	MM, AF e JP.	DS, JR, R, DC, PES, BV, GF, M5, MI, JF, C, VD, MR, LC, MS, BS, ML, FL, CR, CL, BSI, IM, DF, RF, AA, RC, JRU, SNT, DUV, MAD, MG, SAL.

Quadro 30- Objetivos 4ª Etapa do DE

Toda a estrutura dos treinos e do planeamento seguiu o mesmo método que vinha a ser utilizado nas restantes etapas, com maior ênfase na diversificação de exercícios mesmo que trabalhando os mesmos objetivos e continuando a diferenciar o ensino.

Neste sentido, e sendo que existiam alunos a trabalhar objetivos diferentes dos que vinham a ser trabalhados até ao momento é importante explicar o que estes realizaram. Os alunos que começaram a estar aptos a jogar situações de competição, primeiramente tiveram à sua disponibilidade exercícios de cooperação com feedback direcionado para a dinâmica dos três toques. De seguida, ainda com a obrigatoriedade de realizar pelo menos um passe dentro da equipa, acrescentou-se a finalização intencional, ou seja, em toque de dedos colocar a bola numa zona distante daquela em que os adversários se encontrariam. Já os outros dois grupos de alunos, continuaram a praticar através do tipo de exercícios já explicados, os objetivos definidos no quadro 30.

No final desta etapa, o balanço foi realizado consoante o ano letivo completo, verificando os pontos fortes de todo o projeto, os pontos fracos, o que poderia ter sido melhor

para que os alunos alcançassem um melhor resultado, e por fim, verificando o nível atual dos alunos para comparação com os objetivos definidos inicialmente, para que desta forma fosse possível elencar o maior número de características e capacidades.

3.8. Balanço da 4ª Etapa do DE

Este ano letivo, tal como está já bem explicito em todas as outras áreas, foi bastante diferente do que seria espectável, o que dificultou não só o planeamento, como as aprendizagens dos alunos.

Começo por dizer que a necessidade de competição para estes alunos deve ser uma preocupação no próximo ano letivo, visto que este ano foi impossibilitada pela pandemia. Neste sentido, para que a competição e todas as aprendizagens vindas da mesma se tornem algo recorrente e comum na vida desta equipa, penso que seria muito interessante a ESBC propor e desenvolver uma associação com as escolas secundárias das proximidades de forma a se construírem quadros competitivos recorrentes, tal como é proposto por Bom (2017), quando afirma que se pode e deve aproveitar as proximidades das escolas para se realizar mais provas adequadas, frequentes e participadas.

Outro dos problemas este ano letivo foi o tempo disponível para a prática, ou seja, não só não tiveram acesso a competição como tiveram muito pouco tempo de prática a nível de treinos.

O que começou por dificultar a gestão do tempo destas atividades foi exatamente a autorização para se dar o início das mesmas. Para além disto, outro aspeto que na minha ótica tornou o processo ainda mais lento, foi a falta de divulgação existente na escola para a presença destes mesmos núcleos. A meu ver, a publicidade aos núcleos e às atividades do DE devem ser levadas de uma forma mais apelativa, não bastará dizer que existem, penso que deveria ser realizada uma dinâmica diferente de construção quase que de como se de um evento se tratasse. Claro que como responsável de um dos núcleos, poderia ter feito isso para a minha equipa, mas acho que deve haver um trabalho global, ou seja, um trabalho de colaboração entre todos os núcleos de forma a cativar mais alunos para o DE.

Agregando ao tempo perdido inicialmente, soma-se o tempo em que as atividades estiveram suspensas devido ao confinamento. Neste sentido podemos perceber que, primeiramente já foi complicado cativar alunos para a equipa, ou seja, foi necessário muito tempo para a construir, e de seguida ainda juntamos o confinamento que fez com que muitos alunos se desmobilizassem, o que resulta num processo de repetição de divulgação do núcleo para se voltarem a iniciar as atividades. Caso no próximo ano letivo volte a ser decretado um

confinamento obrigatório, sugiro que se mantenha o contacto com os alunos da equipa via internet.

Posto isto, ainda existiu mais um problema relacionado com o tempo disponível para a prática que foi o horário em que os treinos se realizavam. Esta equipa tinha treino Segundas-Feiras, Quintas-Feiras e Sextas-Feiras, sempre às 13 horas e 25 minutos, o que coincidia muitas vezes com horas de almoço dos alunos e horas de aulas. Segundo a proposta global de desenvolvimento do DE de GTAPDE (2019), o aumento da participação só será possível se a atividade desportiva do DE se orientar de forma a garantir treinos e competições em horários livres dos alunos, agora vejamos, se estes horários se encontram em horas de almoço ou horas em que os alunos estão em aulas, é mais difícil conseguir uma presença regular por parte dos alunos, tal como foi verificado.

Mesmo tendo em conta a irregularidade da assiduidade dos alunos, o desenvolvimento das suas aprendizagens requer claramente um planeamento. Neste planeamento subsiste um aspeto que me parece positivo e outro aspeto negativo. O aspeto positivo, depara-se com o facto de ter percebido que para estas idades, é importante brincarem e ainda mais nos tempos que correm. Este brincar do qual falo, não se resume a algo irresponsável ou algo pouco planeado, este brincar requer planeamento sério no que toca ensinar os alunos a alcançarem os devidos objetivos, mas brincando, tal como é característico das suas idades. O aspeto negativo, penso que seja a pouca diversidade de exercícios. Reparei que muitos alunos aquando a execução de um exercício por mais de seis treinos seguidos deixavam de se empenhar no mesmo.

No próximo ano letivo, o professor que ficar responsável por esta equipa deve ter em consideração todas estas instabilidades pelas quais estes alunos passaram. Assim, é importante deixar explícito todos os objetivos alcançados pelos alunos, criando uma base de trabalho para o ano seguinte observando-se a mesma no quadro 31.

Objetivos alcançados pelos alunos		
Alunos preparados a trabalhar 2x2 principalmente finalização para zona de difícil receção e serviço para zona de difícil receção	Alunos que devem continuar a trabalhar o 2 + 2 no que toca a regras, serviço por baixo e manchete	Alunos que devem continuar a trabalhar a qualidade do toque de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola numa situação de 1 + 1 ou outro tipo de exercícios
M, A, F, D, BP e JP.	AF, PES, MM e SNT.	DS, JR, R, DC, BV, GF, M5, MI, JF, C, VD, MR, LC, MS, BS, ML, FL, CR, CL, BSI, IM, DF, RF, AA, RC, JRU, DUV, MAD, MG, SAL.

Quadro 31- Objetivos alcançados pelos alunos

Dizer ainda que com todas as dificuldades pelas quais estes alunos passaram ao longo do ano, estas aprendizagens no início do próximo ano letivo podem não se encontrar no mesmo nível, não só porque houve pouco tempo de consolidação como também pela longa paragem para férias.

3.9. Tema de Aprofundamento do DE

A EBSC caracteriza-se por ser uma escola que normalmente tem várias atividades dedicadas ao DE. A nível de atividades externas, a EBSC costuma estar envolvida em vários torneios interescolares, que por sua vez irão os alunos que são apurados em torneios internos como por exemplo no Corta-Mato, que os apurados irão ao Corta-Mato concelhio e os apurados do Mega Sprint irão ao torneio interescolares de Atletismo. Também é regular no calendário de atividades da escola, a participação no Cascais Pong, Cascais Minton, Cascais Basquete e Cascais Volei, ou seja, tudo atividades que habituam os alunos ao contexto de Competição Desportiva com outros alunos de outras escolas. Já a nível interno, para além das atividades que já foram mencionadas, a EBSC costuma proporcionar oportunidades aos alunos a nível dos torneios de Ténis de Mesa, Badmínton e Voleibol.

Este ano, devido à Pandemia, nenhuma destas atividades esteve prevista ser realizada, sendo que a única autorização dada ao GEF pela direção da escola foi a da possível abertura de inscrições para os núcleos do DE e também a autorização para o início dos seus treinos.

Posto isto, percebemos que os alunos apenas teriam treinos sem acesso a competição, o que implicava uma «não conclusão» dos objetivos destas atividades, que estão organizadas de modo a integrar harmoniosamente o ensino, o treino, a recreação e a competição (DGE, 2017-2021). Dizer ainda que ao retirarmos a competição de uma atividade da qual ela está contida na sua natureza, estamos a promover a criação de um quadro artificial, promotor de aquisições forçadas e de situações abstratas que apenas irão provocar desajustes (Lima, 1987).

Segundo Mesquita (1997)⁴, o desporto, promove a aquisição de valores como por exemplo, o civismo, a camaradagem, o respeito pelas regras e pelos outros, lealdade e cooperação que ficarão aquém do seu total alcance caso não exista competição (Quina, 2003).

A competição também aporta outro tipo de relevância não referida até ao momento. Segundo Lima (1987), caso o professor/treinador lhe dê esse significado, a competição pode servir de base para o individuo se avaliar e para que o próprio professor/treinador tenha uma referência para conseguir transmitir a mensagem necessária de forma a que o aluno/atleta

⁴ Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos coletivos*, Livros Horizonte, Lisboa

consiga ter uma aprendizagem consciencializada do que lhe é pedido, pois esta fornece indicadores que concorrem para a avaliação qualitativa das ações dos praticantes.

Assim, seria importante ter uma dinâmica de intervenção nesta lacuna que o DE apresentava este ano letivo. A ideia passou por conseguir passar aos alunos que estavam inscritos no grupo equipa de Voleibol de Infantis A e Infantis B, as aprendizagens que poderiam vir de situações de competição acima referidas.

Desta forma, o objetivo passou por inculcar o espírito de camaradagem, o civismo, o respeito pelas regras, respeito pelos outros, lealdade e cooperação nos alunos, ou seja, tudo aprendizagens que estariam a ser trabalhadas caso houvesse as competições já caracterizadas.

Para o alcance deste objetivo, construí um projeto com três etapas que devido mais uma vez, à interrupção letiva, só se iniciou a partir do regresso às aulas após o confinamento tal como se pode perceber no quadro 32.

Plano do Tema de Aprofundamento do DE		
1ª Etapa (19 de Abril- 7 de Maio)	2ª Etapa (7 de maio- 11 de Junho)	3ª Etapa (14 de Junho- 23 de Junho)
Verificar os alunos mais colaborativos	Aplicação de estratégias em prole dos objetivos do projeto	Conclusões e verificação do alcance dos objetivos

Quadro 32- Plano do Tema de Aprofundamento do DE

A partir deste momento, tal como em todos os restantes projetos, passou a ser importante definir estratégias para a etapa seguinte, estratégias estas presentes no próximo subcapítulo.

3.9.1. Plano da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento

Tendo em conta o que já mencionámos em relação à interrupção letiva e à afluência de alunos aos treinos, esta primeira etapa do Tema de Aprofundamento do DE apenas se iniciou a 19 de Abril tendo o seu término a 7 de Maio. É importante destacar ainda que o facto de ter havido grande crescimento de número de alunos ajudou e impulsionou a aplicação do projeto.

Na primeira etapa, o principal objetivo foi analisar o nível de colaboração de cada aluno através dos valores já referidos como, a camaradagem, o civismo, o respeito pelos outros, a lealdade e a cooperação. A estratégia utilizada para a conclusão deste objetivo baseou-se na observação e na anotação dos comportamentos que caracterizam estes valores e atitudes como por exemplo, feedback entre os discentes a nível de encorajamento, aceitação das opiniões dos colegas e respeito pelas mesmas.

3.9.2. Balanço da 1ª Etapa do Tema de Aprofundamento

Existe uma característica deste grupo de trabalho que torna ainda mais interessante a aplicação deste projeto ao mesmo. Durante a primeira etapa foi notória a relação que já existia entre os alunos da mesma turma, mas quando passou a existir momentos onde houvesse troca de ideias e onde existisse momentos de trabalho com colegas de turmas diferentes, os alunos tornavam-se todos muito mais retraídos e pouco à vontade para realizar os exercícios.

É importante destacar também que as alunas MR, MM, LC e MS, demonstraram uma grande incapacidade de se relacionarem com colegas do género masculino e com colegas de ambos os géneros de outras turmas.

Os alunos que mais se destacaram a nível colaborativo foram, M, A, F, BP, D, DUC e PES, todos os restantes alunos não demonstraram quaisquer tipos de comportamentos que me indicassem algum nível de colaboração.

3.9.3. Plano da 2ª Etapa do Tema de Aprofundamento

Depois de uma avaliação inicial em que se detetou o problema já mencionado, foi necessário definir objetivos específicos por grupo de alunos com o intuito de trabalhar de forma progressiva e o mais especificamente possível, indo ao encontro dos objetivos finais do projeto, então construí um quadro resumo, quadro 33, que me ajudasse a guiar todo o processo desta segunda etapa do tema de aprofundamento.

Objetivos específicos por grupos de alunos		
Alunos mais colaborativos	Alunos menos colaborativos	Alunos com mais dificuldades em se relacionarem com colegas de outras turmas e de outros géneros
Influenciar os alunos com quem trabalham a serem-no também	Aceitarem opiniões diferentes das deles	Conseguirem trabalhar com colegas de outras turmas e de outros géneros
Tempo para o alcance destes objetivos: 7 de Maio a 11 de Junho		

Quadro 33- Objetivos específicos por grupo de alunos no Tema de Aprofundamento do DE

Posto isto foi necessário começar a definir estratégias. Foi então que decidi que o primeiro passo se baseava em criar uma maior coesão entre toda a equipa. Neste sentido, organizei exercícios em que a sua dinâmica e os seus resultados dependessem de todos os alunos, como por exemplo, contar o número de vezes que a bola caía durante o aquecimento sendo que no treino seguinte a equipa teria de conseguir reduzir esse resultado.

Outra das principais estratégias aplicadas durante esta etapa foi a realização de pequenos torneios dentro da equipa. Estes torneios caracterizaram-se por situações de 1 + 1 e/ou 2 + 2, em que a forma de o vencer foi sempre conseguir o máximo número de passes em

toque de dedos. Aqui não só promovemos a aprendizagem dos vários objetivos específicos presentes na equipa desde o toque de dedos à deslocação para o ponto de queda da bola, como a colaboração entre os alunos.

Consegui perceber se os objetivos da segunda etapa foram concluídos através da observação dos alunos e do seu empenho nas atividades. Este empenho foi analisado pela sua participação e «discussão» entre os mesmos.

Para alcançar os objetivos específicos de cada grupo de alunos outra das estratégias adveio da construção de grupos heterogéneos já mencionados nos planos da 2ª e 3ª Etapa dos projetos funcionais.

3.9.4. Balanço do Tema de Aprofundamento do DE

É impossível não referir mais uma vez que o pouco tempo disponível prejudicou o alcance dos objetivos. Neste projeto, penso que faltou exatamente tempo para os alunos poderem progredir, ou seja, não bastou a aplicação das estratégias e a utilização de feedback, era necessário haver espaço para a consolidação e progressão de aprendizagens.

Entre a criação de um objetivo comum para toda a equipa durante cada treino e a realização dos torneios, é possível afirmar que ambos foram importantes.

A criação de um objetivo por treino foi importante no sentido de os alunos se comprometerem com a equipa, ou seja, apelou à criação e ao desenvolvimento de uma maior coesão grupal através da solidariedade, entreajuda e civismo.

Por outro lado, através das situações de torneio, foi possível verificar que passou a existir mais comunicação entre os alunos sobre o que cada um deveria fazer melhor para não sofrerem ponto. Nestas situações, o feedback em relação à colaboração e solidariedade foi importante para gerir o ambiente no treino.

Segundo Castelo e Matos (2013), os exercícios competitivos permitem analisar atitudes, temperamentos e os níveis de confiança, que por sua vez dependem dos valores formativos de cada aluno, ou seja, se este tipo de exercícios permite analisar atitudes, temperamentos e os níveis de confiança, então agregando o feedback do qual já falei, é possível promover através destas estratégias, o espírito de equipa e todos os outros valores associados.

Tal como já disse durante todo o projeto levado a cabo no DE, foi importante ter situações lúdicas no contexto do treino. O que eu não esperava é que estas situações promovessem e reforçassem o espírito de equipa que se tinha vindo a tentar desenvolver mas que no fundo confirmam a tese de Castelo e Matos (2013), quando afirmam que os exercícios lúdico-recreativos promovem o espírito de equipa, e neste sentido a utilização deste tipo de

situações tornou-se não só importante para o desenvolvimento de aprendizagens específicas do Voleibol, como para se alcançar uma melhor relação entre todos.

É também importante referir que todas estas situações que apelam à competição foram relevantes para a aprendizagem e para o alcance dos objetivos específicos delineados para os alunos nos projetos funcionais. Esta relevância destacou-se pelo feedback momentâneo que os alunos recebem quando executam algum gesto, que por sua vez era completado com as minhas indicações. Este resultado vai ao encontro das palavras de Lima (1987), quando nos diz que o aprendiz para corrigir os erros necessita de interpretar os sinais e os acontecimentos.

Desta forma, concluo que apesar de se ter alcançado resultados positivos no que toca aos objetivos definidos inicialmente, continuam a existir alunos com dificuldades em se relacionarem com colegas de outras turmas.

A razão pela qual penso que isto continue a se suceder, para além do tempo disponível para a implementação das estratégias, é exatamente os horários dos treinos, porque realizando sessões em momentos em que muitos alunos estão em aulas ou hora de almoço, tem como consequência a sua comparência aos treinos apenas em dias muito específicos, o que resulta num desencontro constante entre colegas de equipa que claramente não abona ao espírito de camaradagem.

Por fim, destaco pela positiva os alunos M, A, F, BP, D, DC, JP, SNT, SAL, R, RC, C, PES e AA por terem demonstrado ter espírito de camaradagem, civismo, respeito pelas regras e pelos outros, lealdade e de colaboração.

4. Seminário

O seminário caracteriza-se por mais uma das áreas do Estágio Pedagógico. Este tem como principal matéria de estudo, a identificação de um problema ou de um tema que se possa potenciar na escola com um projeto construído pelo estagiário.

Neste sentido, a proposta que apresentei ao GEF veio no seguimento do projeto que desenvolvi no tema de aprofundamento da área do DE. Passo a explicar, da mesma forma que não existia atividades externas este ano devido à pandemia, também não existia no plano anual de atividades qualquer tipo de atividade interna do DE. Assim, a questão que coloquei à partida foi, «se não existe atividades internas do DE, existindo apenas EF e treinos dos vários grupos-equipa, o que é que a escola faz para promover a atividade física nos alunos?».

A partir deste momento, antes de construir o plano de atuação, tornou-se pertinente perceber a razão pela qual este tema deveria de facto ser aprofundado, não só porque os alunos estão dentro das faixas etárias que menos praticam atividade física (Baptista et al., 2012), como também porque as estratégias desenvolvidas para evitar a propagação do vírus Sars-coV-2 incentivavam a inatividade física. Podemos confirmar esta afirmação a partir do momento em que os intervalos eram usufruídos pelos alunos em áreas restritas para a sua turma, ou «desfrutados» dentro da própria sala de aula, que por sua vez vai ao encontro das palavras de Neto (2004b), que mesmo não as tendo dito em tempos de pandemia, afirma que devido à crescente institucionalização de atividades estruturadas do tempo de lazer, a exploração da natureza e as experiências de grupo de amigos em jogos espontâneos e dinâmicos de aventura, são progressivamente mais limitadas e substituídas por outras mais apropriadas ao controlo do corpo e do espaço de ação.

Dizer ainda que, segundo Martins (2015), os jovens mais ativos diferenciam-se dos menos ativos pelo número de oportunidades agradáveis a que tiveram acesso. Neste sentido, as restrições estavam não só a prejudicar a continuidade de prática dos alunos ativos, como também eram razão para os menos ativos continuarem sem terem oportunidade para poderem praticar jogos espontâneos.

Outro dos problemas que esta falta de oportunidades para a prática de atividade física poderia trazer nos tempos que correm está associado à saúde psicológica.

Durante o outono de 2020, algumas escolas dos Estados Unidos permitiram que seus alunos participassem no desporto escolar, enquanto outras cancelaram ou adiaram seus programas desportivos devido a preocupações com a transmissão do Covid-19. Foi então, levado a cabo um estudo, com uma amostra de 559 atletas, com uma média de idades de 15,7

anos, em que 44% destes são do género feminino pertencentes a 44 escolas, sendo que 171 praticaram um desporto e os restantes 388 não praticaram. Concluiu-se que os que praticaram apresentaram menos sintomas de ansiedade e depressão bem como, uma melhor AF e melhor qualidade de vida do que os que não praticaram (McGuine et al., 2021).

Watson e Koontz (2020), através de um estudo com 13000 atletas adolescentes, descobriram que a diminuição da sua atividade física teve um impacto prejudicial em 77% destes adolescentes, sendo que 44% demonstraram sintomas de depressão moderada a grave e outros 37% relataram ansiedade moderada a grave.

Agregando a tudo isto, ainda existem outros efeitos importantes de referir, como por exemplo, a inacessibilidade ao valor formativo inerente à competição e ao desporto que se caracteriza por potencializar conceitos como a aceitação social, por melhorar a autoestima, por melhorar comportamentos e por promover um melhor desenvolvimento de competências sociais (Bailey et al., 2009).

Assim, se segundo Martins et al., (2019), antes da pandemia já era importante a implementação de diferentes estratégias para prevenir o declínio da atividade física moderada a vigorosa por parte dos jovens, atualmente, segundo Watson e Koontz (2020), nunca foi tão importante a promoção de atividade física e a participação no desporto.

Martins (2015), afirma que escolas são fundamentais para superar todas as limitações encontradas pelos jovens para a prática, mas tal como já vimos, a pandemia não tem sido a favor desta tese, então é certo que este grupo etário continuará com valores de prática baixos, o cumprimento da Visão do DE ficará mais longe de ser alcançado e existirá uma probabilidade maior de aparecimento de alunos com sintomas ligados à ansiedade e à depressão, caso não seja feito nada para mudar este paradigma.

Dado isto, para resolver a questão colocada inicialmente e para evitar cada vez mais os efeitos negativos já mencionados, construí o plano presente no quadro 34, que reflete todo o trabalho desenvolvido ao longo do ano.

Plano anual da área do Seminário			
1ª Etapa (até 30 de Dezembro)	2ª Etapa (até 12 de Março)	3ª Etapa (24 de Maio)	4ª Etapa (30 de Maio)
Estudo do problema	Construção do debate	Realização do seminário	Conclusão
Pesquisa bibliográfica sobre o valor formativo da competição, os benefícios da atividade física e as consequências da inatividade física nos alunos; Pesquisa sobre a caracterização de escolas promotoras de atividade física; Análise das necessidades da EBSC através de um questionário em forma de checklist colocado à direção; Realização de 16 entrevistas a professores do GEF sobre o tema.	Elaboração de proposta baseada em bibliografia.	Apresentação do estudo e da proposta do estagiário; Possível aplicação de uma solução encontrada- Torneio de Voleibol.	Balanço global de todo o projeto e verificação do alcance dos objetivos definidos.

Quadro 34- Plano do Projeto Seminário

Pode-se perceber através deste quadro que, o seminário foi construído primeiramente com uma etapa de identificação e estudo do problema, onde foi possível compreender se o tema era não só pertinente para a escola como até para a comunidade científica. Uma segunda etapa onde se procurou soluções já com provas dadas de que poderiam resultar e uma terceira etapa onde passámos a apresentar ao GEF não só o problema encontrado, como as soluções onde estava incluído um torneio de Voleibol ainda para o presente ano letivo. Por fim, a quarta etapa, serviu para realizar o balanço onde foquei as conquistas, mas também aquilo que poderia ser melhorado num projeto futuro.

4.1. Plano da 1ª Etapa do Seminário

Para dar início a esta primeira etapa do Seminário foi importante fazer um esboço daquilo que era desejado para a mesma, e foi então que elaborei o quadro 35, onde demonstro os objetivos do projeto, os objetivos definidos para esta etapa e as estratégias que iria utilizar.

Objetivo do Projeto: Propor uma proposta de promoção de Atividade Física na escola
Objetivos da primeira etapa: Identificação do problema e definição de objetivos
Estratégias: • Pesquisa sobre o impacto das restrições da pandemia na atividade física dos jovens; • Pesquisa bibliográfica sobre o valor formativo da competição e possíveis consequências da falta da mesma; • Pesquisa sobre a caracterização de escolas promotoras de atividade física; • Análise das necessidades da EBSC através de um questionário em forma de checklist colocado à direção; • Realização de 16 entrevistas aos professores do GEF sobre o tema;

Quadro 35- Objetivos e estratégias da primeira etapa do Seminário

De seguida, para perceber realmente as necessidades da escola, foi primordial fazer uma análise mais aprofundada do que a que já está feita. Esta análise teve por base a «*Checklist to Promote Physical Activity and Fitness in k-12 Physical Education Programs*» construída por Hill e Turner (2007), em que adaptei agrupando com algumas recomendações para a promoção de atividade física nas escolas apresentadas pela *American Academy of pediatrics* (2000), por Pate et al., (2006) e por Torbeyns et al., (2017) resultando no quadro 36.

Checklist para a análise da escola
1. Os espaços de recreio/intervalo promovem a atividade física. 2. Atividades recreativas durante os intervalos; 3. Pausas ativas no decorrer das aulas; 4. O material de sala de aula promove atividade física, como por exemplo <i>Bike desks</i>; 5. Os alunos são questionados regularmente pelas suas preferências de Atividade Física; 6. A escola assegura que todas as crianças participem no mínimo 30 minutos de atividade física com intensidade moderada a vigorosa durante o dia escolar; 7. A escola promove transporte ativo e trabalha com as autoridades locais para o assegurarem; 8. Os horários do DE estão adaptados aos horários escolares dos alunos.

Quadro 36- Checklist de análise à promoção da atividade física na EBSC

Esta foi respondida pela direção da escola, pois existiam parâmetros que só a mesma podia justificar e responder consoante a seguinte escala de resposta:

1. Não discutido; 2. Discutido; 3. Planeado; 4. Parcialmente implementado; 5. Implementado.

Já a entrevista (apêndice XV) ao GEF, foi necessária não para perceber o que a escola faz para promover a atividade física, mas sim para estes darem a sua opinião sobre as possíveis consequências da inexistência de atividades internas do DE e também para oferecerem possíveis soluções para uma hipotética aplicação de solução ainda este ano letivo.

Esta entrevista foi construída através das ideologias de uma investigação qualitativa onde o objetivo é compreender e encontrar significados para os fenómenos através de narrativas verbais e observações (Bento, 2012).

No que toca à abordagem e à forma de a realizar, teve em consideração características identificadas por Bogdan e Biklen (1994), que afirmam que este tipo de investigação requer métodos de recolha de dados que sejam interativos e humanistas.

4.2. Balanço 1ª etapa do Seminário

A *Checklist* foi enviada à Diretora da EBSC, que a redirecionou para os restantes elementos. Recebi 4 respostas (Apêndice XVI) das quais retiro determinadas conclusões apesar de muitas vezes os professores não estarem de acordo entre si.

As principais conclusões caracterizam-se por a escola já ter alguns aspetos que podem ser potenciados e outros tantos que não existem. Os aspetos que podem ser potenciados são, os espaços existentes, o facto de já existirem atividades dinamizadas por um monitor uma vez por mês, e o facto de existirem lugares na escola para as bicicletas dos alunos tentando assim promover o transporte ativo.

Em relação à entrevista, esta foi realizada apenas a 16 professores pois não consegui obter resposta dos restantes seis professores.

Todos os professores entrevistados mencionaram que as atividades internas trazem benefícios para os alunos tais como, oportunidade de melhorar as suas competências, oportunidade para mostrarem o que têm vindo a aprender durante as aulas e oportunidade para experienciarem o que realmente é o jogo.

Repare-se que ninguém mencionou valores específicos para além das aprendizagens motoras que estas atividades podem proporcionar. Então torna-se relevante relembrar que o DE é um espaço privilegiado para fomentar hábitos saudáveis, competências e valores sociais como por exemplo, espírito de equipa, disciplina, tolerância, humanismo, respeito e entre outros

(DGE, 2017-2021). Estes valores são importantes para os jovens não só para as situações desportivas como para o seu próprio dia-a-dia, que tal como nos diz Marques (2004b), deste tipo de situações advém valores estruturantes e determinantes para a educação e para o desenvolvimento global dos alunos.

O gráfico seguinte demonstra que pelo menos dez professores pensaram em alternativas, ou seja, só o facto de terem pensado no tema, revela que dão uma real importância a estas atividades. Dizer ainda que, os professores que pensaram em alternativas concretas, mencionaram que estas poderiam ser, ou concursos de habilidades, ou os torneios de Voleibol e Badmínton que se destacam pelo distanciamento que as próprias modalidades impõe.

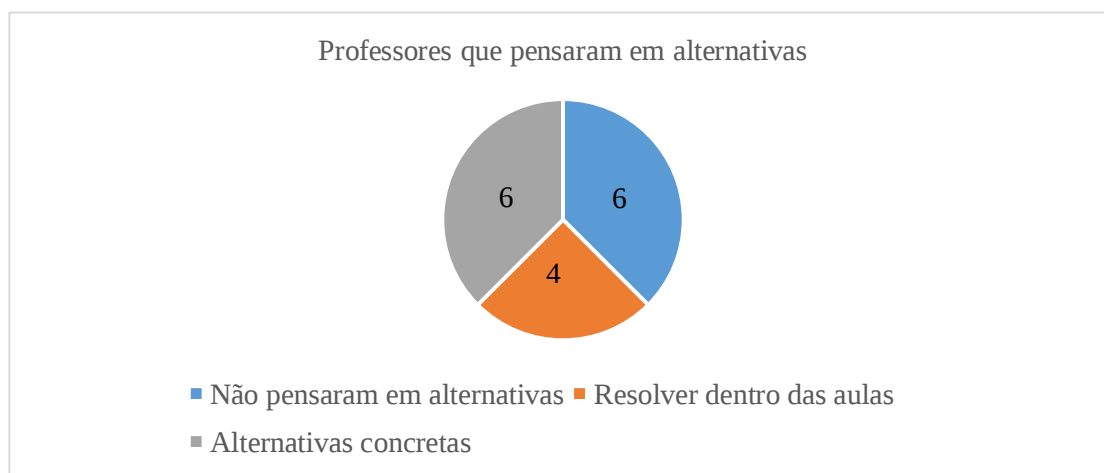


Figura 1- Professores que pensaram em alternativas à inexistência de atividades internas do DE

Apenas existe aqui um tema importante de ser referenciado que é, a substituição das atividades internas do DE por momentos competitivos nas aulas. Neste sentido, será importante referir que não concordo com estes pontos de vista. O DE tem objetivos específicos para ajudar os alunos a alcançarem tudo o que envolve o Perfil do Aluno à saída da Escolaridade Obrigatória, tal como a EF, mas segundo Gonçalves (1991), o DE e a EF, exercem relações mútuas entre si levando a considerar que a falta de uma das duas pode provocar automaticamente o empobrecimento do processo formativo global, ou seja, o DE não pode servir para adicionar horas à EF, este só por si tem o seu impacto na formação e na educação do aluno, para não falar que a própria EF só por si e pela sua organização já pode e deve ter momentos competitivos entre os alunos, não necessita que apenas não exista atividades internas do DE.

4.3. Plano da 2ª Etapa do Seminário

No seguimento dos dados retirados na primeira etapa, o passo seguinte e o objetivo para o qual trabalhei nesta segunda etapa foi construir uma proposta para a promoção da atividade física na escola através de bibliografia que a suporte.

A proposta teve como normas orientadoras as «*Guidelines for School Intramural Programs*» (Wechsler, Devereaux, Davis & Collins, 2000), adaptadas através de conhecimento adquirido pelas palavras de Hegarty, Mair, Kirby, Murtagh e Murphy (2016), que afirmam que intervenções baseadas na teoria têm mais probabilidade de ser efetivas.

As *Guidelines* são as seguintes:

- Atividades onde os alunos possam participar voluntariamente;
- Todos devem conseguir participar independentemente da sua aptidão;
- Deve haver atividades onde os alunos se possam envolver no planeamento;
- Devem ser atividades recreativas;
- As atividades apresentadas devem ser baseadas em teoria;
- Deve haver oportunidade para os Encarregados de Educação participarem;
- Atividades que possam ser aplicadas tanto em tempos de pandemia como em tempos normais;
- Devem ser uma consequência da instrução da Educação Física.

4.4. Balanço da 2ª Etapa do Seminário

No decorrer desta pesquisa percebi que segundo Messing et al., (2019), qualquer que seja a iniciativa para promover a atividade física na escola, não pode depender apenas de um momento esporádico ou de uma atividade isolada, então o projeto que apresentei resume-se no quadro 37, que divide a aplicação de uma proposta por momentos específicos, cada um com uma solução.

Proposta para a promoção de atividade física na EBSC					
Aulas		Intervalo			Antes e após aulas
Pausas ativas (Calella et al, 2020)	Material que promova atividade física (Torbeyns et al, 2017)	Material disponível para se poder praticar atividade física (Verstraete, Cardon, Clercq e Bordeaudhuij, 2007)	Atividades recreativas conduzidas por um monitor durante os maiores intervalos	Torneios desportivos	Promoção do transporte ativo (Chillón, Evenson, Vaughn e Ward, 2011)

Quadro 37- Proposta para a promoção de atividade física na EBSC

A primeira solução que apresentei foi a realização de pausas ativas durante as aulas, até porque segundo o questionário colocado aos elementos da direção, era um tema que nunca tinha sido discutido. Esta solução é interessante porque o tempo em comportamentos sedentários é muitas vezes promovido pelo tempo em sala de aula. Neste sentido, num estudo realizado por Calella et al., (2020), procedeu-se a uma intervenção baseada em quatro exercícios com cinco minutos cada, ao longo do dia, aplicados no decorrer de alguma aula. Estes exercícios foram compostos por alongamentos, saltos e pequenas corridas, exercícios focados nos membros superiores e exercícios focados nos membros inferiores. Este programa foi aplicado durante três meses. Através de uma avaliação realizada no início do programa e outra no fim com usufruto de acelerómetros, concluiu-se que a atividade física moderada a vigorosa destes alunos, aumentou.

Ainda no contexto de sala de aula e continuando em temas pouco discutidos na escola, existem investigações que apresentam outras soluções para a promoção de atividade física. Torbeyns et al., (2017), realizou um estudo onde quarenta e quatro adolescentes do grupo de controlo usaram *Bike Desks* durante 4 horas por semana, onde o gasto de energia foi medido durante 6 dias consecutivos. Os resultados alcançados foram de que, este tipo de material levou a um aumento de gasto energético, a uma melhoria da aptidão física aeróbia, influenciou também de forma positiva o Índice de Massa Corporal dos alunos e não interferiu com o rendimento escolar dos mesmos.

Durante os intervalos também me pareceu haver espaço para a promoção de atividade física. Verstraete, Cardon, Clercq e Bordeaudhuij (2007), construíram um programa de intervenção com 3 componentes. A primeira caracteriza-se pela existência de programas de EF relacionados com a saúde, a segunda, caracteriza-se por aulas de saúde em sala de aula e por fim, a terceira componente baseia-se num programa extracurricular de promoção da atividade física.

As duas primeiras componentes parecem-me estar intrínsecas à Educação Física, sendo que as aulas de saúde em sala de aula, apesar de provavelmente poderem passar conhecimento aos alunos, automaticamente, estão a influenciar os alunos a terem comportamentos sedentários. Então, a única que me pareceu interessar e de facto poder vir a marcar diferença na vida dos alunos foi a terceira. Esta baseava-se em durante a pausa para almoço e recreios, serem fornecidos equipamentos de jogos aos alunos e também em haver atividades extracurriculares uma vez por semana durante o intervalo do almoço e após o horário escolar. Desta forma, potenciaríamos o que já era realizado na escola pelo Animador Cultural

de mês a mês e solucionaríamos o facto de os alunos não poderem usar as instalações de EF, pois costumam estar ocupadas.

Sendo que um dos objetivos das atividades internas do DE é a promoção de hábitos de vida saudável, fará todo o sentido existir torneios desportivos, tal como em tempos normais já acontece na EBSC. No momento em que esta etapa decorria, esses torneios estavam suspensos como em muitas outras escolas, mas através da entrevista aos professores do GEF apercebi-me que na opinião deles, não só as atividades eram importantes como existia mesmo possibilidade de as continuar a realizar.

Posto isto, era importante definir que regulamento adaptar. Segundo o professor coordenador do DE, o Voleibol costuma ser a atividade interna com mais aderência por parte dos alunos, e sendo uma das atividades mencionadas pelos professores que já tinham tido ideias, este foi o regulamento escolhido para ser adaptado.

A adaptação iniciou-se por evitar grandes aglomerados, reduzindo o número de alunos que podiam participar e consequentemente o número de jogos, e especificar horários para esses mesmos encontros, retirar a possibilidade de existir plateia e definir percursos de entradas e saídas do pavilhão.

Por fim, como sabemos, atividade física é diferente de exercício físico, esta significa apenas todo o movimento que nos retire do estado de repouso, enquanto exercício físico é uma atividade física planeada com base em teoria e com um objetivo específico de manter ou melhorar a aptidão física. Neste sentido, para promover a atividade física e para a realizarmos basta haver oportunidades que nos influenciem a esses comportamentos.

Estas oportunidades podem ser dadas aos alunos simplesmente pela possibilidade de se poderem deslocar para a escola de forma segura através de uma caminhada ou mesmo de bicicleta. Segundo Chillón, Evenson, Vaughn e Ward (2011), já existem evidências que o transporte ativo, como caminhar e andar de bicicleta de e para a escola trazem implicações importantes para a saúde dos jovens.

Assim, seria importante a escola promover o transporte ativo a partir do trabalho dos seus líderes com as autoridades locais para assegurarem que os alunos tivessem percursos seguros para caminhar e andarem de bicicleta como por exemplo, a construção de ciclovias.

Por fim, depois desta proposta construída com a devida fundamentação, tornava-se agora pertinente a sua apresentação ao GEF que foi desenvolvida na etapa seguinte.

4.5. Plano da 3ª Etapa do Seminário

Antes de começar a explicar o desenvolvimento e o planeamento da apresentação, interessa aqui esclarecer que houve alterações ao plano inicial para a mesma. Como está no plano anual do projeto seminário, o torneio de Voleibol seria uma das soluções da proposta a ser apresentada na sessão de apresentação, no entanto, devido ao confinamento, foi necessário acelerar o processo da realização do mesmo e neste sentido, apresentei a solução com as alterações mencionadas na etapa anterior à coordenadora do GEF, que me deu autorização para o realizar na Semana do Agrupamento. Assim, desta forma, as conclusões que retiraria da sua aplicação serviriam para auxiliar a justificação da sua utilização para a promoção da atividade física nos alunos mesmo em tempos de pandemia.

Posto isto, as principais conclusões que se retira da realização do torneio com a aplicação destas regras específicas, é que sim, é possível a realização das Atividades Internas do Desporto Escolar, promovendo a atividade física dos alunos e evitando a aglomeração de alunos e ajuntamentos, ou seja, se no próximo ano letivo continuar a existir restrições devido à Pandemia, as atividades devem continuar a ser realizadas.

Falando agora sobre o processo de construção da apresentação, começo por dizer que este passou por um momento de análise dos horários de todos os professores do GEF para que a data escolhida e a hora não coincidisse com horários de trabalho dos docentes. Desta forma, a data e a hora selecionada foi o dia 24 de Maio de 2021, às 17 horas. De seguida outra tarefa importante foi exatamente a forma como iria informar os professores da existência desta sessão. Estes foram informados via E-mail e também através de conversas presenciais no local de trabalho.

Já o guião da apresentação passou por ser construído com o intuito de mostrar a forma como encontrei o problema, a forma como o confirmei, as razões pelas quais este tema é importante e claramente mostrar a proposta de resolução.

Aquando da construção do documento guião de apresentação deparei-me com um facto. Refiro-me ao facto de não especificar que tipo de materiais e espaços é que esta escola poderia colocar à disposição dos alunos durante os intervalos. Neste sentido, e na continuação da ideia sugerida na segunda etapa, sugeri que poderia ser possível potenciar os espaços já existentes na escola com possíveis desenhos nas suas infraestruturas como por exemplo, desenhar tabelas de Basquetebol nas paredes, desenhar uma pista de Atletismo, minicampos de Futebol e ainda desenhar vários jogos tradicionais no chão como por exemplo, o jogo da «macaca». Também sugeri a colocação de grampos entre as paredes e os pilares do recreio para

que se pudesse pendurar redes e/ou elásticos com o intuito de fornecer aos alunos mais um espaço para poderem jogar jogos de rede. Para finalizar, deixei também a ideia de uma possível reabilitação da mesa de Ténis de Mesa que a escola já tem para usufruto dos alunos durante os intervalos, mas que não se encontra nas melhores condições.

Por fim, outro dos objetivos da apresentação foi também criar um compromisso por parte do GEF para a criação de uma opinião geral sobre a proposta para que posteriormente fosse discutida em conselho pedagógico como uma proposta de todo o GEF.

4.6. Balanço da 3ª Etapa do Seminário

Depois da apresentação, mesmo sabendo que deve ser uma proposta que interligue várias componentes (Messing et al., 2019), os professores deram a sua opinião de forma dividida pelas soluções intrínsecas à proposta.

A solução que mais suscitou discussão foi exatamente a solução de potenciamento dos espaços, tendo tido a proposta do transporte ativo algumas contrapropostas à construção de ciclovias como a utilização de palestras para a sensibilização dos alunos para que fizessem o seu deslocamento de e para a escola de bicicleta. Em relação às *Bike desks*, às pausas ativas e às atividades recreativas os docentes não demonstraram interesse nas mesmas.

No que toca à realização de palestras com o objetivo de sensibilizar os alunos para o transporte ativo, ou seja, a contraproposta apresentada pelos professores, apenas encontro um ponto fraco que se caracteriza por, realizar ações de sensibilização e/ou palestras não chegaria para os alunos se começarem a deslocar de e para a escola de bicicleta.

Podemos fazer aqui um relembrar dos vários estudos já mencionados anteriormente, em que resumidamente posso afirmar que na sua maioria, esses mesmos estudos fazem com que os alunos experimentem a realização das propostas, ou seja, os alunos desses estudos não passaram a ser mais ativos porque os professores lhes disseram que seria importante, mas sim porque os fizeram experimentar as propostas.

Conseguimos recordar também o que nos diz o Modelo das Crenças de Saúde que propõe que a adoção de um comportamento também depende da perceção do risco que é para a saúde não o realizar (US Department of Health and Human Services, 2005), ou seja, seria interessante sim a realização das palestras/ações de sensibilização para criar a perceção do risco e também a perceção dos benefícios que a adoção do transporte ativo para a escola poderia trazer para a sua saúde, no entanto, também seria necessário que o público alvo experimentasse para que de certa forma conseguisse sentir os resultados.

No final da sessão, foi proposto pelos professores, a apresentação da solução que mais suscitou discussão em reunião de grupo, para que todos os professores do GEF pudessem dar a sua opinião e possivelmente se decidir se deve ir a conselho pedagógico como algo importante e útil para a escola a ser discutido pelos restantes grupos disciplinares, ficando assim esta tarefa para ser desenvolvida na etapa seguinte.

4.7. Balanço Final do Seminário

Esta etapa teve como objetivo fazer um balanço geral de todo o projeto e desenvolver a proposta a ser apresentada em reunião de grupo tal como proposto pelos professores presentes na sessão.

Antes demais, relembrando que o objetivo inicial passava por apresentar medidas para a promoção da Atividade Física na EBSC, afirmo que o mesmo foi alcançado, no entanto, tal como já disse, foi-me proposto apresentar a proposta sobre o fornecimento de espaços, estruturas e materiais em reunião de GEF.

Para a realização desta apresentação, fiz algumas alterações à proposta inicial. Sabemos, que não é por fornecer material e espaços que os alunos se vão tornar mais ativos, é necessário que experimentem, mas também sabemos que essa experimentação deve ser guiada de forma a não só se tornar prazerosa, como também formativa.

Na proposta inicial, propus com a devida fundamentação, não só mas também passar a haver uma vez por semana, uma atividade guiada pelo animador e/ou monitor, e neste sentido tornava-se interessante que essas atividades se realizassem no âmbito da promoção dos supostos novos espaços, fazendo aqui a ligação entre duas propostas, a proposta de disponibilização de espaços e materiais com a proposta de potenciar as atividades organizadas pelo animador, nunca deixando assim de interligar estratégias para a promoção de atividade física nos alunos.

Sendo que o projeto foi construído no âmbito da promoção da atividade física e sendo que os únicos docentes presentes na escola capacitados e formados para esse mesmo objetivo são os professores de EF, começou a fazer-me sentido, não a utilização de o monitor ou animador para a dinamização dos novos espaços e materiais disponíveis durante os intervalos, mas sim a utilização de uma hora não letiva de cada um dos professores do grupo de Educação Física para esse mesmo efeito. Na EBSC existem 22 professores que fazem parte do GEF, sendo que seria uma atividade por semana, seriam cerca de 22 semanas consecutivas com pelo menos uma atividade dinamizada por um especialista nos novos espaços.

Segundo Neto (2004b), e tal como já foi mencionado neste relatório, o jogo lúdico e espontâneo tem uma real importância no desenvolvimento da criança, então é de se realçar que

esta proposta não quereria tirar relevância às mesmas, apenas quereria enriquecê-las com experiências organizadas por um especialista, ficando esses espaços, estruturas e materiais disponíveis para a utilização dos alunos em todos os restantes intervalos da semana.

De seguida, realizando aqui um trabalho reflexivo sobre todo este projeto, deparo-me com o não cumprimento de uma das *guidelines* definidas inicialmente, *guideline* esta que pode ter um grande efeito positivo na promoção da atividade física dos alunos. Falo da participação dos Encarregados de Educação que segundo Neto (2004a), não só deveriam ter uma intervenção direta na promoção da atividade física dos seus filhos, como está comprovado segundo Pate, Trilk, Byun e Wang (2011), que existem evidências que estes podem influenciar os seus educandos no âmbito do aumento da atividade física.

Desta forma, para haver esta intervenção, seria necessário que os pais e/ou Encarregados de Educação tivessem conhecimento suficiente para poderem estimular a atividade física dos alunos. Assim, seria interessante haver palestras na escola para a sensibilização não só dos alunos como dos seus próprios pais para este tema, que naturalmente poderia haver repercussões por exemplo, não só na própria atitude dos alunos durante o dia-a-dia como até no tipo de transporte utilizado para se deslocarem de e para a escola.

Resumindo-se a proposta final numa ligação entre a disponibilização de material, a criação e o potenciar dos espaços escolares, com a dinamização dos mesmos por parte dos professores do GEF nas suas horas não letivas e ainda com palestras direcionadas para os Encarregados de Educação e para os alunos.

Agora, em jeito de balanço final, tenho ainda que afirmar que os passos primordiais para o desenvolvimento deste projeto foram sem dúvida, encontrar a importância que este tema pode ter para a escola e claro, através da literatura encontrar uma proposta de solução para o problema.

Um dos aspetos que considero importantes ter conseguido alcançar foi mesmo a realização do torneio de Voleibol, pois ter conseguido comprovar que em tempos de pandemia é possível a sua realização apenas agregando algumas regras específicas, proporcionou uma justificação visível «a olho nu» aos professores do GEF e à restante comunidade escolar, fazendo assim com que esta proposta ficasse preparada a ser utilizada caso a situação pandémica se continue a verificar no próximo ano letivo.

Aquilo que na minha opinião podia ter sido melhorado começa pela entrevista realizada aos professores do GEF. Esta entrevista apenas se baseou em perceber a importância que as Atividades Internas do DE têm para os alunos, onde claramente seria interessante

também perceber a opinião dos mesmos sobre o que já era feito na escola para promover a Atividade Física não contando com a EF e com o DE.

Outro aspeto que deveria ter em atenção num projeto futuro desta dimensão é também a forma como cativamos o público-alvo para a presença na sessão. Foi notória a falta de muitos dos professores do GEF na mesma, apesar dos presentes terem contribuído não só com a sua presença como também para a discussão e debate das propostas. Neste sentido, é importante também a «publicidade» do momento da apresentação no sentido de que ao aumentarmos o público presente, aumentamos a possibilidade de respostas e contrapropostas sobre os assuntos em questão.

Conclusão

Começo por dizer que este ano de estágio é sem dúvida crucial para a nossa formação enquanto professores, não só porque colocamos o conhecimento adquirido em prática, mas porque só aqui é que conseguimos ver o resultado do que dizemos e do que planeamos, ganhando o pensamento reflexivo um peso extra sobre todos os momentos. Neste sentido, considero que a minha capacidade de reflexão sobre todas as decisões que tomei ao longo do estágio, foi das características do meu trabalho que mais beneficiou toda a aprendizagem desenvolvida durante este ano.

Esta mesma capacidade de reflexão é também a característica que me colocou mais pressão emocional. Isto aconteceu porque a cada reflexão sobre o trabalho realizado, existia uma decisão a tomar sobre o processo e possivelmente outra reflexão a executar depois dessa tomada de decisão, o que tinha como consequência, o trabalho nunca estar finalizado e haver necessidade de uma constante ponderação, algo a que não somos habituados durante toda a formação inicial.

Isto leva-me a afirmar que é essencial que o estagiário assuma a linha da frente do seu processo de estágio, que se torne o responsável e não um assistente, só assim pode sentir, refletir, perceber, aprender e progredir em direção aquilo a que se está a propor, ser professor de Educação Física. Claro que o seu orientador de escola pode e deve ajudar, no entanto deve-se assumir exatamente como a própria denominação indica, no sentido de orientar e não de planear e aplicar.

No que toca a principais tarefas, considero que a análise realizada à escola no início do ano é das mais importantes. O facto de analisar a escola, desde o organograma, ao projeto educativo, aos espaços e à forma de trabalhar do GEF fez com que tivesse uma base onde conseguisse construir todos os projetos das quatro áreas.

A área da Lecionação é aquela que à partida damos mais relevância pelo facto de ser para essa função que nos formamos. Mesmo assim, com quatro anos de formação, tive dificuldades em alguns momentos, principalmente no que toca à gestão do tempo de aula, que se não fosse a atitude reflexiva, provavelmente poderia ter afetado o alcance dos objetivos dos alunos.

Ainda falando no que toca ao controlo de aula, existe outro aspeto importante a referir. No início, temos sempre a tendência de fazer rapidamente a Avaliação Inicial, e a Avaliação Inicial da Aptidão Física não é exceção. Então, no início do ano, caí no erro de criar uma estação apenas para os alunos fazerem um dos testes do Fitescola, com o intuito de não fazer perder tempo de aula e de prática à restante turma, que nesse momento se encontraria em atividade. O que eu não pensei e só depois é que reparei, é que com essa estação eu deixaria de dar feedback aos restantes alunos, o que me fez ir à procura de novas estratégias.

A conclusão a que cheguei é que enquanto estamos a conhecer a turma, é preferível realizar os testes Fitescola de forma massiva, quando já a conhecermos e já conseguirmos dar maior autonomia, então, criar uma estação onde estes possam realizar o teste sem grande supervisão do professor é sim uma solução.

Outra aprendizagem importante está ligada com a elaboração de exercícios. Nos JDC de invasão, principalmente no Basquetebol e no Andebol, existem situações que têm claramente um transfere. Então, sempre que foi necessário ensinar algo de muito específico de cada um deles, inicialmente realizei exercícios descontextualizados do jogo, o que fez claramente baixar a intensidade. A solução para este problema, foi apenas utilizar exercícios que os alunos já conheciam, e simplesmente focar o feedback naquilo que queria que eles tomassem mais em atenção. Desta forma, a intensidade voltou a subir, e o problema encontrado foi-se resolvendo progressivamente.

Existem mais dois temas que caracterizam o estágio na área da Lecionação, falo da EF em E@D e também do tema de aprofundamento.

O tema de aprofundamento da área da Lecionação, veio comprovar a importância da EF em todos os anos de escolaridade. É primordial para a formação dos alunos tendo em conta os valores estabelecidos no Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória (Despacho 6478/2017) e no Projeto Educativo que os alunos tenham acesso a aprendizagens como a cooperação e a solidariedade entre os colegas, é um tipo de trabalho que não pode ser apenas desenvolvido em anos específicos, é um tipo de trabalho que merece um planeamento contínuo e progressivo para que os alunos não venham a sentir dificuldades aquando a sua saída para o mercado de trabalho.

Já no que toca à EF em E@D, este ano letivo também veio demonstrar que este tipo de ensino não reverte em aprendizagem dos alunos e por consequência também não trabalha no sentido do alcance das Finalidades da disciplina na sua totalidade.

Relativamente à área da Direção de Turma, considero que é a que mais oportunidade me deu para criar um melhor relacionamento com os alunos, até porque o projeto desenvolvido se baseou em os ajudar a melhorar a sua rotina, o que prova o interesse e a valorização do aluno por parte do professor.

Nesta área, foi primordial o trabalho de análise de rotinas hipotéticas em grupo. A razão pela qual afirmo isto tem a ver com o conhecimento adquirido anteriormente sobre os hábitos de vida saudável, porque cada aluno mesmo tendo tido oportunidade de acesso a todos os conhecimentos, como é óbvio, desenvolveu melhores aprendizagens em relação a certos aspetos, o que no culminar de tudo isto, resulta numa análise mais detalhada por parte do grupo, o que posteriormente facilitou as análises individuais e a construção de estratégias de organização pessoal.

Claro que sendo a primeira vez nesta função, errei em outros aspetos importantes tais como, a inclusão do trabalho cooperativo entre os professores para resolver o problema encontrado pelo Conselho de Turma e neste sentido seria interessante e provavelmente haveria melhores resultados se todos os docentes, nas suas próprias aulas, através das suas individualidades e através das especificidades das suas disciplinas conseguissem auxiliar os alunos.

O DE, além da área da Lecionação, foi uma das áreas mais afetadas pelas restrições da pandemia. Esta, teve uma paragem de cerca de três meses, o que prejudicou não só o meu desenvolvimento nesta função, como afetou a aprendizagem dos alunos, ainda para mais quando para muitos dos alunos, esta era a primeira equipa da qual faziam parte e existem aspetos que são importantes transmitir e incutir desde cedo na sua formação, principalmente quando falamos de valores formativos e valorizados na sociedade.

Na área do DE, principalmente no que toca ao tema de aprofundamento, ficou claro que a utilização de jogos competitivos, a criação de objetivos comuns a toda a equipa para cada treino e a utilização de jogos onde os alunos tenham liberdade para brincar, ajuda no desenvolvimento de valores como o civismo, a cooperação, camaradagem, lealdade, respeito pelas regras e pelos outros.

Falando ainda das consequências da pandemia, o que se passou ao longo do ano, veio reforçar o que muita literatura vem afirmando, os horários dos treinos do DE são de importância extrema para a participação dos alunos nestas atividades.

Por fim, a área do Seminário foi onde mais senti dificuldades pelas suas características científicas, desde a confirmação do problema encontrado, à justificação bibliográfica para as soluções apresentadas, agregando ainda todas as regras para a sua construção.

Aqui, a principal aprendizagem prende-se com o próprio estudo. Tornar uma escola promotora de atividade física não pode simplesmente passar pela implementação apenas de uma solução. Uma escola que promove a atividade física dos alunos, terá que ter um projeto em que na maior parte dos tempos em que os alunos estão sem responsabilidades letivas, existam atividades e oportunidades para que estes possam efetivamente estar em prática, ou seja, não basta existir espaços que promovam a atividade física, nem basta que os horários do DE sejam adequados e alinhados com os horários dos alunos, também têm de fazer parte do projeto, mas é necessário agregar um conjunto de ideias que se interliguem entre si em prole do objetivo final.

Concluo este relatório com uma breve reflexão sobre todo o trabalho desenvolvido e os resultados alcançados. Será que se houvesse mais colaboração entre toda a comunidade educativa existiriam todos estes problemas? Será que se o Conselho de Turma se tivesse envolvido realmente na resolução das dificuldades dos alunos, estes não teriam tido mais sucesso? Será que se na abertura das inscrições do DE, se o GEF tivesse organizado uma apresentação quase como se de um evento se tratasse, envolvendo toda a escola no mesmo, os horários não tivessem sido criados com mais cuidado? Será que se houvesse mais dinâmicas por parte de todos os grupos disciplinares onde envolvessem realmente toda a comunidade educativa, o projeto educativo não estaria mais próximo de ter melhores resultados nos alunos? O que quero dizer com isto, é que na minha opinião, os professores não se devem isolar somente na sua função, é importante integrarem outros projetos para que de facto se crie oportunidades diversificadas, mas coerentes entre si, para que os alunos alcancem os objetivos do projeto educativo e do Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória.

Bibliografia

- Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC]. (2018). *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos*. Carcavelos: Agrupamento de Escolas de Carcavelos.
- Amado, J., Freire, I., Carvalho, E & André, M. (2009). O lugar da afetividade na relação pedagógica. Contributos para a Formação de Professores. *Revista de Ciências da Educação*, (8), 75-86.
- Araújo, F., & Diniz, J. (2015). A avaliação formativa em Educação Física. Breve síntese sobre a investigação realizada nos últimos 25 anos. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (39), 53-64.
- Argyris, C. (1991). Teaching smart people how to learn. *Harvard Business Review*, 69(3), 4-15.
- Bacon, F. (1620/ 1979). *Novum Organum*. Tradutor José Aluysio Reis de Andrade. São Paulo: Abril Cultural.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., & Sandford, R. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-26. DOI: org/10.1080/02671520701809817.
- Baptista, F., Santos, D., Silva, A., Mota, J., Santos, R., Vale, S., et. al., (2012). Prevalence of the portuguese population attaining sufficient physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 44(3), 466 – 473.
- Barata, P., (2020). *Manual de Apoio Ginástica I*. Não publicado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa.
- Barfield, J., & Anderson, A. (2014). Effect of CrossFit™ on health-related physical fitness: A pilot study. *Journal of Sport and Human Performance*, 2(1), 23-28. DOI: 10.12922/jshp.0033.2014.
- Boavida, A., & Ponte, J. (2002). Investigação colaborativa: Potencialidades e problemas. *Reflectir e investigar sobre a prática profissional*, (1), 43-55.
- Boavista, C., & Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, (23), 77 – 93.
- Bento, A. (2012). Investigação quantitativa e qualitativa: Dicotomia ou complementaridade? *Revista JA (Associação Académica da Universidade da Madeira)*, 64(7), 40-43.

- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Bom, L., Carreiro da Costa, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., et. al., (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS- Ministério da Educação.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para dar aulas ou para ser professor? *Revista Horizonte*, 18(108), 15-24.
- Bom, L. (2017). O desafio das associações desportivas escolares [Versão Eletrónica]. *Jornal A Bola*. Retirado a 9 de Junho, 2021, em <http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=673566>.
- Brás, J. (2005). O Labor da Direcção de Turma como uma Estratégia de Desenvolvimento Organizacional. *Gymnasium- Revista de Educação Física, Desporto e Saúde/Departamento de Educação Física Desporto e Lazer da Universidade Lusófona*, (4), 7-18.
- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A model for the teaching of games in secondary schools. *Bulletin of Physical Education*, 1(18), 7-10.
- Calella, P., Mancusi, C., Pecoraro, P., Sensi, S., Sorrentino, C., Imoletti, M., et. al., (2020). Classroom active breaks: A feasibility study in Southern Italy. *Health promotion international*, 35(2), 373-380. DOI: org/10.1093/heapro/daz033.
- Carreiro da Costa, F. (2005). Mudar o currículo não significa necessariamente alterar as práticas educativas. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 39(2), 269 – 300.
- Carreiro da Costa, F. (2010). Educação física: Disciplina dispensável versus disciplina imprescindível como ultrapassar a situação paradoxal que caracteriza a educação física? *Revista Brasileira de docência, ensino e pesquisa em Educação Física*, 2(1), 91-110.
- Carvalho, M (2019). *Carta aberta ao Sr. Ministro da Educação*. Porto: 5Livros
- Castelo, J., & Matos, L., (2013). *Futebol- Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino* (4ª ed.). Lisboa: Visão e Contextos.
- Catunda, R., & Marques, A. (2017). *Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade*. Belo Horizonte, Casa da Educação Física.

- Chillón, P., Evenson, K., Vaughn, A., & Ward, D. (2011). A systematic review of interventions for promoting active transportation to school. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(10), 1479-5868.
- Comédias Henriques, J. (2012). A Avaliação Autêntica em Educação Física- O Problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria Clímaco, Lisboa.
- Committee on Sports Medicine and Fitness, & Committee on School Health. (2000). Physical fitness and activity in schools. *Pediatrics*, 105(5), 1156-1157. DOI: org/10.1542/peds.105.5.1156.
- Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2012). A relação do trabalho coletivo do Grupo de Educação Física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 61-80.
- Decreto-Lei n.º 137/2012 de 2 de Julho. Procede à segunda alteração ao Decreto-Lei n.º 75/2008, de 22 de abril, que aprova o regime jurídico de autonomia, administração e gestão dos estabelecimentos públicos da educação pré-escolar e dos ensinos básico e secundário.
- Despacho n.º 6478/2017, 26 de Julho. Diário da República n.º143/2017, Série II de 2017-07-26 (Homologa o Perfil do Aluno à Saída da Escolaridade Obrigatória).
- Direção-Geral de Educação [DGE]. (2017-2021). *Programa do desporto escolar*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.
- Direção-Geral de Educação (2018). *Aprendizagens Essenciais – Ensino Secundário*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.
- Direção-Geral de Saúde (2017). *EuroBarómetro 2017 Desporto e Atividade Física – Resumo da Situação Portuguesa e Dados Evolutivos*. Lisboa: Direção-Geral de Saúde.
- Dyson, B., & Grineski, S. (2001). Using cooperative learning structures in physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 72(2), 28-31. DOI: org/10.1080/07303084.2001.10605831.

- Edmus, J., Ntoumanis, N., & Duda, J. (2009). Helping your clientes and patients take ownership over their exercise: fostering exercise adoption, adherence, and associated wll-being. *Health & Fitness Journal*, 13(3), 20-25. DOI: 10.1249/FIT.0b013e3181a1c2c4.
- Fatareli, E., Ferreira, L., Ferreira, J., & Queiroz, S. (2010). Método cooperativo de aprendizagem Jigsaw no ensino de cinética química. *Química nova na escola*, 32(3), 161-168.
- Ferreira Machado, J. (2012). Experimentação [Versão Eletrónica]. *Jornal Sol*. Retirado a 25 de Janeiro, 2021, em <https://sol.sapo.pt/artigo/48754/experimentacao>.
- Fialho, N., & Fernandes, D. (2011). Práticas dos professores de Educação Física no contexto da Avaliação Inicial numa escola secundária do concelho de Lisboa. *Meta avaliação*, 3(8), 168 – 191.
- Fleming, S., et al. (2011). Normal ranges heart rate and respiratory rate in children from birth to 18 years of age: a systematic review of observational studies. *The Lancet*, 377(9770), 1011-1018. DOI: 10.1016/S0140-6736(10)62226-X.
- Garganta, J. (1998). O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19-27.
- Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 1(1), 57-64.
- Gomes, J. (2017). Caracterização e comparação do perfil da intensidade do esforço e do dispêndio energético entre o treino “As many rounds/reps as possible” e o treino “As fast as possible”. Dissertação apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para obtenção do grau de mestre em Exercício e Bem-Estar, orientado por Raquel Madeira, Lisboa.
- Gonçalves, C. (1991). Educação Física e Desporto Escolar: Complementaridade e Interdependência. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (2 – 3), 75- 87.
- Grupo de Trabalho para Acompanhamento do Programa do Desporto Escolar [GTAPDE]. (2019). *Desenvolvimento de um Novo Programa do Desporto Escolar*. Lisboa: Secretaria de Estado do Desporto e da Juventude.
- Heacox, D. (2001). *Diferenciação curricular na sala de aula*. Porto: Porto Editora.

- Hegarty, L., Mair, J., Kirby, K., Murtagh, E., & H. Murphy, M. (2016). School-based Interventions to Reduce Sedentary Behaviour in Children: A Systematic Review. *AIMS Public Health*, 3(3), 520–541. DOI: 10.3934/publichealth.2016.3.520.
- Hill, G., & Turner, B. (2007). A checklist to promote physical activity and fitness in K-12 physical education programs. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78(9), 14-37. DOI: 10.1080/07303084.2007.10598092.
- Ilharco, F. (2020). “Circunstâncias da vida e Inteligência”. *Jornal de Negócios*, 1 - 6.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Programas de Educação Física 10o, 11o e 12o ano cursos científico-humanísticos e cursos tecnológicos*. Edição: DGEBS Ministério de Educação.
- Junior, N. (2009). A Competição e a Educação Física Escolar. Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, com vista à obtenção do título de Licenciado, orientado por Jocimar Daolio, Campinas.
- Lepre, R. M. (2005). Adolescência e construção da identidade [Versão Eletrónica]. *Slowmind*. Retirado a 18 de Junho, 2021, em <https://www.researchgate.net/profile/Rita-Lepre/publication/237343201>
- Lima, T. (1987). *Alcance Educativo da Competição*. Desporto e Sociedade: Antologia de Textos. Lisboa: Ministério da Educação e Cultura, Direção Geral dos Desportos.
- Luckesi, C. (2015). Ensinar, brincar e aprender. *Aprender: Caderno de Filosofia e Psicologia da Educação, Vitória da Conquista, BA*, 16(15), 131-136.
- Marinho, A., & Schwartz, G. (2005). Atividades de aventura como conteúdo da Educação Física: Reflexões sobre o seu valor educativo. *Revista Digital- Buenos Aires*, 10(88), 1-7.
- Marques, A. (2004). Desporto infanto-juvenil: As práticas competitivas, a formação e a educação dos mais jovens. *Povos e Culturas*, (9), 261-277.
- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*, 75-96.
- Marques, P., Pereira, A., Baptista, P., (2013). O Desporto em contexto escolar e desenvolvimento de competências sociais: Revisão sistemática de produção

académica em Portugal e a nível internacional. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (37), 81-90.

- Martins, J. (2015). Educação Física e Estilos de Vida: Porque são os adolescentes fisicamente (in) ativos?. Dissertação apresentada ao Departamento de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa- Faculdade de Motricidade Humana, com vista à obtenção do grau de Doutor, orientado 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 & Marques (Eds), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade*, (pp. 53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física. [ISBN 978-85-98612-49-2]
- Martins, J., Marques, A., Loureiro, N., Carreiro Da Costa, F., Diniz, J., & Gaspar De Matos, M., (2019). Trends and age-related changes of physical activity among Portuguese adolescent girls from 2002-2014: Highlights from the health behavior in school-aged children study. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(4), 281-287.
- McGuine, T., Biese, K., Schwarz, A., Reardon, C., Hetzel, S., Brooks, M., et. al., (2021). High School Sports During the CoVID-19 Pandemic: The Impact of Sport Participation on the Health of Adolescents [versão eletrónica]. *medRxiv*. Retirado a 23 de Fevereiro, 2021, em <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2021.02.07.21251314v1>.
- Mello, T., & Rubio, J. (2013). A importância da afetividade na relação professor/aluno no processo de ensino/aprendizagem na educação infantil. *Revista Eletrônica Saberes da Educação*, 4(1), 1-11.
- Mesquita, I. (1997). *Pedagogia do Treino: a formação em jogos desportivos colectivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Messing, S., et al. (2019). How can physical activity be promoted among children and adolescents? A systematic review of reviews across settings. *Frontiers in public health*, 7(55), 1-15. DOI: 10.3389/fpubh.2019.00055
- Metzler, M. (1983). Using academic learning time in process-product studies with experimental teaching units. In T. J. Templin & J. K. Olson (Eds.), *Teaching in Physical Education* (pp. 185-196). Champaign IL: Human Kinetics.
- Marzinek, A. (2007). A motivação de adolescentes nas aulas de Educação Física. Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação Stricto Sensu em Educação Física da

Universidade Católica de Brasília, para a obtenção de grau de mestre, orientado por Alfredo Feres Neto, Brasília.

Neto, C. (2004). A atividade física e as «culturas da infância»: Aspeto negligenciado no modelo de formação desportiva. *Povos e Culturas*, (9), 301-316.

Neto, C. (2004). Desenvolvimento da Motricidade e as culturas de infância. *Educação física: Intervenção e conhecimento científico*, 2-13.

NHI News in Health. (2013) The benefits of slumber. Why You Need a Good Night's Sleep [versão eletrónica]. *NHI News in Health*. Retirado a 22 de Janeiro, 2021, em <https://newsinhealth.nih.gov/2013/04/benefits-slumber>.

Nóbrega, S. R., & Libardi, C. A. (2016). Is resistance training to muscular failure necessary? *Frontiers in physiology*, 7(10), 1-4.

Olson, M. (2014). TABATA: It'sa HIIT!. *ACSM'S Health & Fitness Journal*, 18(5), 17-24.

Pate, R., Davis, M., Robinson, T., Stone, E., McKenzie, T. & Young, J. (2006). Promoting physical activity in children and youth: a leadership role for schools: a scientific statement from the American Heart Association Council on Nutrition, Physical Activity, and Metabolism (Physical Activity Committee) in collaboration with the councils on cardiovascular disease in the young and cardiovascular nursing. *Circulation*, 114(11), 1214-1224.

Pate, R. R., Trilk, J. L., Byun, W., & Wang, J. (2011). Policies to increase physical activity in children and youth. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 9(1), 1-14.

Pereira, J., Monteiro, L. (1995) Atividades Físicas de exploração da natureza - em defesa do seu valor educativo. *Revista Horizonte*, (69), 111-116.

Pirzadeh, A., Sharifirad, G., & Kamran, A. (2012). Healthy lifestyle in teachers. *Journal of education and health promotion*, 1(46), 24-27.

Proença, J. (1992). Desenvolvimento e “treino” das capacidades motoras. *Revista Horizonte*, 9(51), 86-90.

Quina, J. (2003). A competição desportiva para crianças e jovens. *Revista Horizonte*, 18(107), 20-25.

Reis, R. (2019). Regresso às aulas [Versão Eletrónica]. *Jornal Expresso*. Retirado a 1 de Outubro, 2009, em <https://expresso.pt/opiniao/2019-09-08-Regresso-as-aulas>.

- Rodgers, C. (2002). Defining reflection: Another look at John Dewey and reflective thinking. *Teachers college record*, 104(4), 842-866.
- Rogado, B. (2004). A Segurança nas Atividades de Ar Livre e Exploração da Natureza. *Revista Horizonte*, 20(115), 33-38.
- Roldão, M., & Almeida, S. (2018). *Gestão curricular*. Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação, Direção-Geral da Educação.
- Smith, MM, Sommer, AJ, Starkoff, BE, & Devor, ST (2013). Crossfit-based high-intensity power training improves maximal aerobic fitness and body composition. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 27(11), 3159-3172.
- So, M., & Betti, M. (2009). Saber ou fazer? O ensino de lutas na Educação Física escolar. IV Colóquio de pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana: as Lutas no Contexto da Motricidade Humana. São Carlos-SP: Sociedade de Pesquisa Qualitativa em Motricidade Humana/UFSCar, 540-553.
- Taylor, I., & Ntoumanis, N. (2007). Teacher motivational strategies and student self-determination in physical education. *Journal of educational psychology*, 99(4), 747-760. DOI: 10.1037/0022-0663.99.4.747
- Torbeyns, T., Geus, B., Bailey, S., Decroix, L., Cutsem, J., Pauw, K., et al. (2017). Bike Desks in the Classroom: Energy Expenditure, Physical Health, Cognitive Performance, Brain Functioning and Academic Performance. *Journal of Physical Activity & Health*, 14(6), 429-439.
- US Department of Health and Human Services. (2005). *Theory at a glance: A guide for health promotion practice* (2ª ed.). Estados Unidos: Lulu.
- Veigas, J., Catalão, F., Ferreira, M., & Boto, S. (2009). Motivação Para a Prática e Não Prática no Desporto Escolar [versão eletrónica]. *Psicologia- O Portal Dos Psicólogos*, 1 – 26.
- Verstraete, S., Cardon, G., De Clercq, D., & De Bourdeaudhuij, I. (2007). A comprehensive physical activity promotion programme at elementary school: The effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates on physical activity. *Public Health Nutrition*, 10(5), 477-484.

- Warburton, D., Nicol, C., & Bredin, S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Canadian medical association journal*, 174(6), 801-809. DOI: 10.1503/cmaj.051351.
- Watson, A., & Koontz J. (2020) Youth sports in the wake of COVID-19: A call for change. *British Journal of Sports Medicine*, 55(14), 764-765.
- Wechsler, H., Devereaux, R. S., Davis, M., & Collins, J. (2000). Using the school environment to promote physical activity and healthy eating. *Preventive medicine*, 31(2), 121-137. DOI: 10.1006/pmed.2000.0649.
- Yoon, J. (2020). *Better Stretching. 9 Minutes a Day to Greater Flexibility, Less Pain, and Enhanced Performance, the JoeTherapy Way*. St. Martin's: St. Martin's Essentials.
- Zanevskyy, I., & Zanevska, L. (2019). Validity of the Dickson index regarding primary school physical education. *Human Movement*, 20(2), 44-49.

Apêndices

Apêndice I- Restrições dos Espaços de Aula

Subáreas Espaços	Exterior 1	Exterior 2	Exterior 3	Pavilhão 1	Pavilhão 2
Voleibol					
Futebol					
Andebol					
Basquetebol					
Ginástica de Solo					
Ginástica de Aparelhos					
Ginástica Acrobática					
Dança					
Orientação					
Patinagem					
Badminton					
Ténis de Mesa					

Atletismo	Corrida de Velocidade					
	Corrida de Barreiras					
	Corrida de Estafetas					
	Salto em Altura					
	Salto em Comprimento					
	Lançamento do Peso					
Aptidão Física						

Apêndice I- Restrições dos espaços de aula

Verde- Sem restrições à Situação de Avaliação e/ou Jogo formal;

Amarelo- Apenas situações específicas, sem o real contexto da matéria;

Vermelho- Não é aconselhado a sua leção neste espaço

Apêndice II- Planificação da Primeira Etapa de Lecionação

Dia de aula	Espaço de aula	Áreas/Subáreas
22 De Setembro	<i>Exterior 1 (E1)</i>	Preenchimento de Questionário; Apresentação dos Circuitos de Circulação; Apresentação dos alunos e do Professor; Conversa com os alunos sobre as principais regras e rotinas; Conversa sobre a avaliação; Cálculo do IMC dos alunos.
25 De Setembro	<i>Exterior 2 (E2)</i>	Basquetebol; Andebol; Exercícios de Aptidão Física (Multisaltos); Aplicação do teste do FitEscola da Flexibilidade de Ombros e cálculo do IMC.
29 De Setembro	<i>Pavilhão 1 (P1)</i>	Basquetebol; Voleibol; Salto em altura; Aplicação do teste do FitEscola da Força Explosiva dos M.I (Impulsão Vertical).
2 De Outubro	<i>Pavilhão 2 (P2)</i>	Basquetebol; Voleibol; Salto em Altura; Aplicação do teste do FitEscola da Força Explosiva dos M.I (Impulsão Horizontal).
6 De Outubro	<i>E2</i>	Andebol;

		Futebol; Exercícios de Aptidão Física de Tempo de reação e Velocidade; Dança.
9 De Outubro	<i>Exterior 3 (E3)</i>	Futebol; Andebol; Corrida de Estafetas, Velocidade 40m e Barreiras; Dança .
13 De Outubro	<i>P2</i>	Voleibol; Badminton; Ténis de Mesa; Aplicação do teste do FitEscola de Força de Resistência dos Membros Superiores e Força de Resistência Abdominal.
16 De Outubro	<i>E1</i>	Voleibol; Dança; Ténis de Mesa; Aplicação do Teste FitEscola da Flexibilidade dos M.I.
20 De Outubro	<i>E3</i>	Exercícios de Aptidão Física; Futebol; Orientação; Corrida de Barreiras, Estafetas e Velocidade.
23 De Outubro	<i>P1</i>	Aplicação do Teste do FitEscola, Vai e Vem; Badminton; Dança Ténis de Mesa.
Existirão Perguntas sobre a Área dos Conhecimentos no final das aulas.		

Apêndice II- Planificação da primeira etapa de lecionação

Apêndice III- Situações de Avaliação

MODALIDADES	SITUAÇÕES DE APRENDIZAGEM	OBJETIVOS
VOLEIBOL	2 + 2 Campo reduzido com a rede a 2 metros de altura, com a linha de fundo a cerca de 4,5m da rede com largura também de 4,5m.	- Deslocação para o ponto de queda da bola; - Maioria dos passes em toque de dedos; - Receção em manchete para dar continuidade; - Serviço por baixo.
	Caso perceba rapidamente que é fácil para os alunos, passar para o 2x2 com as mesmas dimensões.	- Serviço para zona de difícil receção; - Finalização intencional em remate apoiado ou passe colocado.
FUTEBOL	3x1 em vagas com defesa sombra;	Tomada de decisão: Se remata, se passa ou se conduz.
	5x5 (GR +4 X GR + 4) sem drible e com defesa sombra.	Desmarcação à distância de passe.
ANDEBOL	3x2 em vagas com defesa sombra;	Tomada de decisão entre rematar, driblar ou passar;
	5x5 sem drible com defesa sombra.	Desmarcação à distância de passe;
		Remates em salto (em ambas as situações).
BASQUETEBOL	3x3 sem drible e sem participação no ressalto com 1 tabela (de preferência com 2 num campo desenhado à largura do campo de Andebol). Nesta situação existirão corredores, onde só pode estar um atacante e um defesa, cada vez que um atacante se desmarca para o espaço de outro a equipa terá de ocupar o espaço vazio. Os defesas não pode sair do seu corredor.	- Desmarcação à distância de passe; - Lançamento na passada em ambas as situações;
	“Jogo dos 6” (também pode ser utilizado o “jogo dos 9” é igual mas com uma superioridade numérica de 3 x 2) em que existe uma situação de superioridade numérica (2x1), em que por baixo da tabela de onde sai a bola, estão 2 alunos à espera e por baixo da outra tabela está 1 aluno à espera. Sendo que não há	Tomada de decisão, se finaliza, se passa ou se dribla.

	participação no ressalto, o defesa passa atacante, juntamente com o aluno que está por baixo da tabela.	
ATLETISMO	Corrida de velocidade 40m com partida a dois apoios;	Correr no menor tempo possível sem redução da velocidade até ao final dos 40m;
	Salto em altura;	Técnica de tesoura: Transposição com pernas em extensão, paralelas à fasquia/elástico
	Corrida de estafetas com 2 alunos por pista em que ambos correm 20m;	- Passagem do testemunho (aferir que técnica usam e se esta é realizada de forma controlada); - Fazer com o testemunho chegue o mais rápido possível à meta.
	Salto em comprimento;	- Corrida de balanço sem reduzir a velocidade; - Chamada na Zona de Chamada; - Receção a pés juntos.
RAQUETES	Badminton- Inicialmente 1 + 1	- Deslocação para realizar o batimento; - Executa Lob e clear;
	Badminton- Caso me pareça que os alunos têm o nível Introdução resolvido 1 x 1.	- Serviço Curto e/ou comprido; - Utilização de diferentes tipos de batimentos (Clear, Lob, Drive e Amorti).

	Ténis de Mesa- Inicialmente 1 + 1;	• Varia batimento lado esquerdo e lado direito; • Desloca-se e posiciona-se para bater a bola colocando-a ao alcance do colega;
	Ténis de Mesa- Caso perceba que os alunos têm o Nível Introdução Resolvido 1 x 1.	• Mostra intencionalidade para ganhar o ponto;
ORIENTAÇÃO	• Orientação em estrela.	• Ler o mapa • Encontrar as balizas
PATINAGEM	• Realizar um percurso onde os alunos poderão escolher as habilidades a realizar, indicadas no perfil do aluno. Posteriormente o professor dirá aos alunos.	• Verificação do nível do aluno
DANÇA	• Line Dance.	• Execução dos passos com correção da técnica e em sintonia com a música.
APTIDÃO FÍSICA	• Testes do FitEscola.	• Verificar se os alunos se encontram na Zona Saudável.
CONHECIMENTOS	• Perguntas de aula e ficha diagnóstica.	• Aferir se os conhecimentos do ano anterior foram adquiridos.

Apêndice III- Situações de Avaliação

Apêndice IV- Ficha Diagnóstica

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS – EDUCAÇÃO FÍSICA

Ficha Diagnóstica

Conhecimentos

Nome: _____ N° _____

Turma: _____ Data _____

A ficha terá uma duração de 30 minutos. Leia com atenção as perguntas!

1. Saúde significa apenas ausência de doenças?

- a) Sim ☐
- b) Não ☐
- c) Não sei ☐

2. Terá a aptidão física influência na saúde?

- a) Sim ☐
- b) Não ☐
- c) Não sei ☐

3. A prática de Atividade Física:

- a) Diminui o risco de enfarte do Miocárdio ☐
- b) Previne o Acidente Vascular Cerebral (AVC) ☐
- c) Ajuda no controlo da obesidade, hipertensão arterial e da Diabetes ☐
- d) Ajuda no controlo da Ansiedade ☐
- e) Diminui o risco de doenças pulmonares ☐

f) Proporciona melhoria na autoestima, no bem-estar e na socialização do cidadão.

☐

g) Nenhuma das opções anteriores ☐

h) Apenas as seguintes: _____

4. Se eu quiser treinar para melhorar a aptidão aeróbia, a única forma de o fazer é correndo tal como faço na execução do teste do Vai e Vem.

a) Verdadeiro ☐

b) Falso ☐

c) Não sei ☐

5. O treino de força de resistência trabalhado em exercícios específicos para os membros inferiores e para os membros superiores tem influência na Densidade Mineral óssea e relaciona-se diretamente com os fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

a) Verdadeiro ☐

b) Falso ☐

c) Não sei ☐

6. O treino de força de resistência trabalhado em exercícios específicos para a zona abdominal é importante para o alinhamento postural da cintura pélvica promovendo o aumento de dores na zona lombar.

a) Verdadeiro ☐

b) Falso ☐

c) Não sei ☐

7. O repouso tem influência nas aprendizagens ou nas adaptações fisiológicas trabalhadas na aula.

- a) Verdadeiro ☐
- b) Falso ☐
- c) Não sei ☐

8. Que aprendizagens os Jogos Desportivos Coletivos podem trazer para além das suas componentes específicas do jogo?

- a) Melhoria da Socialização dos alunos ☐
- b) Aprender a lidar com a derrota e com a vitória ☐
- c) Aprender a respeitar regras ☐
- d) Nenhuma das anteriores ☐

9. O desenvolvimento social dos alunos, o saber lidar com a derrota e o fair-play, tem influência no dia-a-dia do cidadão? Se sim, dá um exemplo para cada opção.

Apêndice V- Objetivos Específicos por Aluno

Objetivos específicos por aluno (Ginástica de Solo) (até ao final da 2ª etapa)		
Aluno	Elementos gímnicos em que haverá mais foco	Critérios de Êxito
Aluno nº 1	Pino e Roda	Mesmo que não consiga alinhar todos os segmentos, conseguir manter o equilíbrio em pino.
Aluno nº 2	Rolamento à retaguarda e Pino	Realizar o rolamento à retaguarda no plano inclinado e conseguir manter o equilíbrio no pino com ajuda.
Aluno nº3	Ponte e Pino	Melhoria da flexibilidade de ombros (Ponte) e tentar apenas realizar as progressões do pino.
Aluno nº4	Ajuda aos colegas através do trabalho colaborativo.	Dar Feedback aos colegas do grupo.
Aluno nº5	Rolamento à retaguarda.	Conseguir realizá-la em plano inclinado.
Aluno nº 6	Rolamento à retaguarda, ponte e pino.	Apenas tentar realizar as progressões de forma consistente.
Aluno nº 7	Rolamentos de pernas afastadas.	Melhoria da sua flexibilidade dos M.I
Aluno nº 8	Pino Cambalhota e Rodada	Treino de forma consistente no pino cambalhota e apenas tentar realizar a rodada.
Aluno nº 10	Pino	Conseguir manter o equilíbrio em posição de pino.
Aluno nº 11	Melhoria da sua capacidade de colaboração.	Dar Feedback aos colegas.
Aluno nº 12	Rolamento à retaguarda, pino e roda.	Conseguir realizar o rolamento à retaguarda no plano inclinado, manter o equilíbrio em posição de pino e trabalhar de forma consistente nas progressões para a roda.
Aluno nº 13	Rolamento à retaguarda e pino.	Conseguir realizar o rolamento à retaguarda no plano inclinado e conseguir manter o equilíbrio na posição de pino.

Aluno nº 14	Melhoria da sua capacidade de colaboração.	Dar feedback aos colegas.
Aluno nº 15	Rolamentos.	Realização de ambos os rolamentos (à retaguarda e à frente) no plano inclinado.
Aluno nº 16	Pino.	Realizar as progressões consistentemente.
Aluno nº 17	Rolamento à retaguarda de pernas afastadas e à frente de pernas afastadas. Pino Cambalhota.	Treinar consistentemente as habilidades referidas.
Aluno nº 18	Rolamento à retaguarda e Roda	Conseguir realizar o rolamento à retaguarda no plano inclinado e treinar as progressões da roda.
Aluno nº 19	Aluna com atestado então o seu objetivo será realizar sempre que conseguir as ajudas no grupo em que está incluído melhorando assim o seu trabalho colaborativo para com os colegas.	Dar feedback e realizar ajuda manual.
Aluno nº 20	Rolamento à retaguarda de pernas afastadas e à frente de pernas afastadas. Pino Cambalhota.	Treinar consistentemente as habilidades referidas.
Aluno nº 21	Pino.	Treinar consistentemente as progressões.
Aluno nº 22	Rolamento à retaguarda.	Realiza-la no plano inclinado.
Aluno nº 23	Melhorar a sua capacidade de trabalho colaborativo.	Dar feedback aos colegas.
Aluno nº 24	Rolamento à retaguarda e pino.	Realizar o rolamento à retaguarda no plano inclinado e realizar as progressões do pino de forma consistente.
Aluno nº 25	Rodada e trabalho colaborativo.	Treinar insistentemente a rodada e feedback aos colegas.
Aluno nº 26	Pino	Conseguir manter a posição de equilíbrio no pino.
Aluno nº 28	Pino	Apenas tentar realizar as progressões da habilidade.

	Objetivos específicos por aluno (Basquetebol e Andebol) (até ao final da 2ª etapa)	
Aluno	Elementos e Habilidades a serem trabalhados	CrITÉrios de Êxito
Aluno nº 1	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 2	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº3	Regras do jogo, armação do braço (andebol), tomada de decisão e desmarcação.	Jogar consoante as regras, ter preocupação em armar o braço e ocupação de espaços livres em ambas as matérias e receção de bola e enquadramento com o jogo.
Aluno nº4	Desmarcação, Lançamento na Passada (Basquetebol) e armação do braço (Andebol)	Ocupação de espaço livre para receção da bola. Mostrar preocupação para a realização da armação do braço (Andebol) e da realização do Lançamento na Passada (Basquetebol).
Aluno nº5	Desmarcação, Lançamento na Passada (Basquetebol) e armação do braço (Andebol)	Ocupação de espaço livre para receção da bola. Mostrar preocupação para a realização da armação do braço (Andebol) e da realização do Lançamento na Passada (Basquetebol).
Aluno nº 6	Desmarcação, Lançamento na Passada (Basquetebol), armação do braço (Andebol), tomada de decisão.	Ocupação de espaço livre para receção da bola. Mostrar preocupação para a realização da armação do braço (Andebol) e da realização do Lançamento na Passada (Basquetebol). Recebe a bola e enquadra com o jogo e passa a quem está desmarcado.
Aluno nº 7	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas e mostrar preocupação com os mesmos.
Aluno nº 8	Armação do braço em Andebol e trabalho colaborativo.	Mostrar preocupação com a armação do braço e feedback aos colegas.
Aluno nº 10	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 11	Desmarcação e aproveitamento para finalizar em ambas as matérias.	Ocupação de espaços de forma a conseguir receber a bola e tentativa de finalizar.

Aluno nº 12	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 13	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 14	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 15	Aproveitamento das oportunidades para finalizar e desmarcação.	Tentativa de finalização e ocupação de espaços de forma a conseguir finalizar.
Aluno nº 16	Tomada de decisão entre finalizar, driblar ou passar.	Receber e enquadrar com o jogo, passar a quem está desmarcado e driblar quando tem espaço.
Aluno nº 17	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 18	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 19	Tomada de decisão e desmarcação.	Receber e enquadrar, passar a quem está desmarcado e ocupar espaços de forma a receber a bola.
Aluno nº 20	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 21	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 22	Tomada de decisão, armação do braço (Andebol) e desmarcação.	Receber e enquadrar, passar a quem está desmarcado, ocupar espaços para receber a bola e mostrar preocupação com a armação do braço.
Aluno nº 23	Aproveitamento da oportunidade para finalizar consoante a modalidade.	Mostrar preocupação com a realização do lançamento na passada.
Aluno nº 24	Tomada de decisão e armação do braço (Andebol).	Receber e enquadrar, passar a quem está desmarcado e mostrar preocupação com a armação do braço (Andebol).
Aluno nº 25	Tomada de decisão, desmarcação e reconhecer-se como defesa.	Receber e enquadrar, ocupar espaço para receber a bola e tomar atitude defensiva mal a equipa perca a bola.
Aluno nº 26	Aproveitamento de oportunidade para Lançamento na passada (Basquetebol).	Tentativa de o realizar.

Aluno nº 28	Desmarcação e Tomada de Decisão	Procurar espaços para receber a bola, receber e enquadrar, e passar a bola a quem se encontra desmarcado.
--------------------	---------------------------------	---

	Objetivos específicos por aluno (Voleibol) (até ao final da 2ª etapa)	
Aluno	Elementos e Habilidades a serem trabalhados	CrITÉRIOS de Êxito
Aluno nº 1	Habituar-se à dinâmica dos 3 toques.	Mostrar preocupação em só finalizar ao 3º toque.
Aluno nº 2	Habituar-se à dinâmica dos 3 toques.	Mostrar preocupação em só finalizar ao 3º toque.
Aluno nº3	Deslocação para o ponto de queda da bola.	Maioria dos toques em toque de dedos.
Aluno nº4	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº5	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 6	Deslocação para o ponto de queda da bola e serviço por baixo.	Maioria dos toques, em toque de dedos, e no serviço por baixo, conseguir servir para zona de difícil receção.
Aluno nº 7	Habituar-se à dinâmica dos 3 toques e trabalho colaborativo.	Mostrar preocupação em só finalizar ao 3º toque. Feedback aos colegas.
Aluno nº 8	Deslocação para o ponto de queda da bola e serviço por baixo.	Maioria dos toques, em toque de dedos, e serviço para zona de difícil receção.
Aluno nº 10	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 11	Manchete.	Utilização da mesma de forma controlada.
Aluno nº 12	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 13	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.

Aluno nº 14	Trabalho colaborativo.	Feedback aos colegas.
Aluno nº 15	Serviço por baixo.	Serviço para zona de difícil receção.
Aluno nº 16	Trabalho colaborativo. Habituar-se à dinâmica dos três toques.	Feedback aos colegas. Mostrar preocupação em finalizar só ao 3º toque.
Aluno nº 17	Trabalho colaborativo. Habituar-se à dinâmica dos três toques.	Feedback aos colegas. Mostrar preocupação em finalizar só ao 3º toque.
Aluno nº 18	Trabalho colaborativo. Habituar-se à dinâmica dos três toques.	Feedback aos colegas. Mostrar preocupação em finalizar só ao 3º toque.
Aluno nº 19	Deslocação para o ponto de queda da bola e qualidade no toque de dedos.	Maioria dos toques em toque de dedos em que a qualidade é verificada através do controlo que esta tem sobre o passe.
Aluno nº 20	Trabalho colaborativo. Habituar-se à dinâmica dos três toques.	Feedback aos colegas. Mostrar preocupação em finalizar só ao 3º toque.
Aluno nº 21	Deslocação para o ponto de queda da bola.	Maior controlo sobre os gestos técnicos.
Aluno nº 22	Hábito sobre a dinâmica dos três toques.	Finalização só ao 3º toque.
Aluno nº 23	Deslocação para o ponto de queda da bola.	Maior controlo sobre os gestos técnicos.
Aluno nº 24	Deslocação para o ponto de queda da bola e serviço por baixo.	Maior controlo sobre os gestos técnicos e serviço a ultrapassar a rede.
Aluno nº 25	Trabalho colaborativo e hábito sobre a dinâmica dos 3 toques.	Feedback aos colegas e maioria das finalizações ao 3º toque.
Aluno nº 26	Trabalho colaborativo e hábito sobre a dinâmica dos 3 toques.	Feedback aos colegas e maioria das finalizações ao 3º toque.
Aluno nº 28	Serviço por baixo e deslocação para o ponto de queda da bola.	Serviço a cair em zona de difícil receção e realização dos elementos técnicos de forma controlada.

Apêndice V- Objetivos por aluno em Voleibol

Apêndice VI- Plano da Segunda Etapa de Lecionação

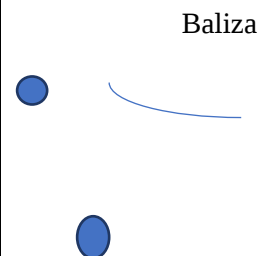
Data	Semana	Feriados/ Interrupções	Espaço	Unidade Didática	Matérias
26 de Outubro a 13 de Novembro	1ª Semana	Não tem	Exterior 1 (E1)	1ª UD	Basquetebol- Deslocações após passe, tomada de decisão e lançamento na passada; Andebol- Relação com a bola; Voleibol- Deslocação para o ponto de queda da bola; Ginástica de Solo Rolamentos à retaguarda e exercícios de flexibilidade de ombros; Ginástica de Aparelhos- trave- marcha à frente e marcha à retaguarda; Dança: Barra de Cha Cha Cha Aferição do nível da turma no Futebol e Ténis de Mesa;
	2ª Semana	Não tem	Pavilhão 1 (P1)		
	3ª Semana	Não tem	Exterior 2 (E2)		
16 de Novembro a 11 de Dezembro	4ª Semana	Dia 20 de Novembro	Pavilhão 2 (P2)	2ª UD	Basquetebol- Tomada de decisão e Lançamento na passada; Voleibol; Ginástica de Solo; Dança; Aferição do Nível da turma no Atletismo (Barreiras, Salto em Altura e Estafetas).
	5ª Semana	Não tem	Exterior 3 (E3)		
	6ª Semana	Dia 1 de Dezembro	E1		
	7ª Semana	Dia 8 de Dezembro	P1		
14 de Dezembro a 15 de Janeiro	8ª Semana	Não tem	E2	3ªUD	Início de aferição do estado da turma nos testes do FitEscola necessários para a passagem de ano de escolaridade à disciplina; Basquetebol; Ginástica de Solo. Verificação do nível da turma na Dança;
	9ª Semana	Paragem para o Natal a dia 23			
	10ª Semana	Início a 4 de Janeiro	P2		
	11ª Semana	Não tem	E3		
18 de Janeiro a 5 de Fevereiro	12ª Semana	Não tem	E1	4ª UD	Ginástica de Aparelhos; Verificação das aprendizagens efetuadas e progressões conseguidas pelos alunos a nível das Atividades Físicas.
	13ª Semana	Não tem	P1		
	14ª Semana	Não tem	E2		

Apêndice VI- Plano 2ª Etapa

Apêndice VII- Exemplo de UD da 2ª Etapa

Turma: 10º B	
Data: 16 de Novembro a 11 de Dezembro	
Hora: Às terças às 15:05h e às sextas às 14:10h	Tempo de aula: 90 minutos
Espaço: Pavilhão 2 – Exterior 3 – Exterior 1 – Pavilhão 1	
Etapa: 2ª Etapa	Aula: 5 aulas
Objetivos: Basquetebol/Andebol- Movimentação após passe e tomada de decisão entre driblar, passar ou finalizar; No andebol feedback sobre a armação do braço; Ginástica de Solo- Trabalho de elementos do Nível Introdução para os alunos que não o cumprem (principalmente rolamento à retaguarda e pino). Treino de uma sequência para os alunos que estão a trabalhar no nível elementar; Voleibol- Trabalhar dinâmica dos três toques e finalização em toque de dedos; Aptidão Física- Trabalho e Exercícios necessários para a realização dos elementos Gímnicos tais como, força de braços, força abdominal, Flexibilidade de Ombros e equilíbrio. Trabalho cardiometabólico para os alunos perto de sair da zona saudável ou que estejam mesmo fora. Dança- Barra de Cha Cha Cha frente a frente com um colega (tentativa de aproximação à dança de pares). Aferição do Nível da turma no Atletismo (Barreiras, Salto em Altura e Estafetas) e continuação da Ginástica de Aparelhos.	
Observações: Só existirá uma área de Aptidão Física aquando a impossibilidade da prática da matéria de Ginástica de Solo. Essa área será construída através dos resultados obtidos no FitEscola de capacidades que possam vir a intervir na prática da Ginástica, desde Força abdominal, Equilíbrio, Força de Braços e Flexibilidade de Ombros; Todas as alterações nos exercícios prescritos serão mencionadas no balanço da Unidade Didática. Pavilhão 2- Ginástica de Solo e Aparelhos - Basquetebol- Voleibol e Dança. Exterior 3- Ginástica de Solo + Aptidão Física – Atletismo- Dança- Basquetebol/Andebol. Exterior 1- Voleibol- Dança- Ginástica de Solo e Ténis de Mesa Pavilhão 1- Basquetebol/Andebol- Ginástica de Aparelhos e Solo- Dança e Voleibol	

Interrupção de aulas no dia 20 de Novembro, 1 de Dezembro e 8 de Dezembro.				
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Inicial		Organização em Xadrez; Organização em Xadrez;	Deslocação dos balneários até ao espaço de aula; Conversa Inicial com os Alunos; Aquecimento: Mobilização articular	Ligação com a aula anterior e objetivos específicos da aula; Aumento da temperatura corporal.
90'	5'			
85'	5'			
80'	5'			
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Principal		Basquetebol Dois alunos em baixo de uma tabela em espera, e um por baixo da tabela oposta, outros dois alunos realizam uma situação de superioridade numérica contra um defesa. Do lado de onde sai o ataque é onde estão dois colegas em espera.	Basquetebol Concurso intraturma: “Jogo dos 6” (sendo que existem grupos com 7 alunos): Iniciam dois alunos a atacar para uma das tabelas com um aluno a realizar as ações defensivas. A jogada a seguir prossegue para o lado oposto com o aluno que estava a defender e o colega que estava em espera. Um dos outros alunos (escolhido entre eles) passa a defender a tabela para a qual está a ser realizado o ataque. Esse aluno que não passou a defender, automaticamente mal acaba o ataque, passa a atacar para a tabela oposta com o colega que ficou a defender o ataque. E assim sucessivamente. Regras: Não existe ressalto e apenas interceção de passe; Cesto em lançamento na passada vale 3 pontos.	Basquetebol Tomada de decisão entre passar, driblar ou finalizar. Foco no lançamento na passada.
75'	Cerca de 15' em cada situação de aprendizagem			

		 Baliza	Os alunos contam os seus pontos e dizem ao professor no final da aula. No final da UD, o professor diz as classificações. Só participa quem quiser. Percurso técnico Basquetebol + Andebol Um aluno a Guarda Redes; Duas filas a realizar ao mesmo tempo; O aluno inicia com uma bola de Andebol, que antes de começar o drible passa ao colega que está na sua diagonal, no momento em que realiza esse passe, recebe uma de basquetebol em que inicia rapidamente drible entre cones, no final do drible, devolve a de basquetebol, recebe a de Andebol e realiza Remate em Salto. A rotação dos alunos realiza-se sempre para a direita. Existe aqui também um concurso a juntar aos pontos do concurso do Basquetebol, quem marca golo em remate em salto equivale a 3 golos.	Controlo de Bola de Basquetebol, Remate em Salto e Armação do Braço no remate e no passe.
		Voleibol Situação de 2 x 2 Caracteriza-se por um grupo estar dividido em dois ou seja, mais ou	Voleibol Jogo de 2 x 2, com obrigatoriedade de 3 toques por equipa e finalização em toque de dedos. Ou Jogo dos três passes Realizam dois passes em toque de dedos entre si, em que o terceiro toque terá de ser recebido em manchete	Voleibol Dinâmica dos 3 toques e finalização intencional.

		menos 3 alunos por grupo, no máximo 4 (com competição entre si),	para dar continuidade. O Grupo que conseguir realizar mais vezes esta dinâmica vence. Cada vez que fizerem mais do que uma vez seguida os pontos conseguidos contam a dobrar.	Dinâmica dos três toques e receção em manchete para dar continuidade.
		Ginástica de Solo Percurso: Cada aluno realiza no seu colchão os devidos elementos; Apenas um aluno na trave; Cada aluno terá uma corda para si.	Ginástica de Solo Percurso: Os alunos que não cumprem o nível introdução irão focar-se na realização das progressões do rolamento à retaguarda, em plano inclinado e também nas progressões do pino. Os alunos que já cumprem o nível realizam uma sequência de cambalhota à frente, à retaguarda, pino cambalhota e roda. Quando a trave estiver sem colegas, os alunos realizam: Marcha à frente; Marcha à retaguarda; Meia-Volta; Avião; Saída com salto em extensão e meia volta. Após a saída de trave, realizar salto à corda.	Ginástica de Solo Percurso: Trabalhar os elementos em que os alunos que não cumprem o nível introdução têm mais dificuldades. Aos alunos que cumprem o nível introdução na Ginástica de solo, serem referência, ajudarem os colegas, trabalharem o nível que devem cumprir para o ano de escolaridade. Finalizar a Avaliação Inicial da Trave.
		Aptidão Física Dispostos em círculo com pelo menos 2m de distância entre si.	Aptidão Física 3 Séries 1- Com uma corda, da mesma forma que o teste da flexibilidade de ombros é executado, o aluno agarra a corda e vai tentando unir as mãos.	Aptidão Física 1- Aumentar a flexibilidade de Ombros gradualmente. 2- Aumento da Força de resistência necessária no pino e também ao

			2- Flexões de braços. 3- Abdominais. Existirá também exercícios para melhoria da aptidão aeróbia que está organizado em 3 séries. Os alunos 5, 6, 16, 19, 24 e 28 executarão mais duas séries de trabalho cardiometabólico tendo em conta os resultados no Vai e Vem.	empurrar o chão no rolamento à retaguarda. 3- Necessária para manter o equilíbrio no pino. Manutenção da aptidão aeróbia para os alunos que estão confortavelmente dentro da zona saudável e melhoria da mesma para os alunos, 5, 6, 16, 19,24 e 28.
		Atletismo Distribuídos em duas filas.	Atletismo Velocidade: Corrida de 40m entre 2 alunos à velocidade máxima. <u>Corrida de obstáculos</u> em exercício de estafetas em que os alunos correm numa linha reta de 30 metros e voltam ao início à velocidade máxima para o colega seguinte iniciar a sua prova. Estafetas: Em 2 equipas com o mesmo número de alunos, os alunos correm uma distância de 20 metros, retornam na direção oposta, contornam um pino que se encontra a 5m atrás do colega que irá partir a seguir depois da receção do testemunho.	Atletismo Perceber se os alunos cumprem o nível Introdução na corrida de 40 metros onde eles não podem desacelerar antes da meta; Perceber se os alunos depois de transpor o obstáculo matem a estrutura rítmica. Verificar o nível dos alunos, percebendo se existe coordenação e se não existe atrapalhamentos na transmissão do testemunho. Tentando perceber se conseguem receber sem desaceleração nítida.
Fase Final		Retorno à calma	Retorno à calma	Retorno à calma
15'	5'	Xadrez	Barra de chá chá chá a pares: Passo base; Promenade; Contrapromenade; Spot Turn.	Executar os passos com correção técnica e em sincronia com a música com introdução à dança com par.
10'	10'		Retorno aos balneários	

Apêndice VII- Exemplo UD da 2ª Etapa

Apêndice VIII- Tabelas de Observação

Nome	Matéria_____	Matéria_____	Matéria_____	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre	Falta melhorar dentro do Nível que não cumpre
	Nível	Nível	Nível	Matéria:_____	Matéria:_____	Matéria_____
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						

18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
28						

Apêndice VIII- Tabelas de observação

I- Ainda necessita de trabalhar o Nível Introdução; E- Cumpre o Nível Introdução; A- Cumpre o Nível Elementar.

Apêndice IX- Plano da 3ª Etapa de Lecionação

Unidade Didática	Dias	Matérias e conteúdos	Espaço de Aula	Possíveis estratégias
1ª	De dia 9 de Fevereiro a 23 de Fevereiro	Enquadramento das aulas online aos alunos;	E@D	Apresentação PowerPoint;
		Jogos Desportivos Coletivos: Regras;		Trabalhos de Grupo;
		Raquetes: Regras;		Trabalhos de Grupo;
		Dança: Salsa; Aptidão Física.		Componente ativa.
2ª	De 26 de Fevereiro a 16 de Março	Conhecimentos: Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando fatores relacionados com estilos de vida saudável, nomeadamente, o desenvolvimento das capacidades motoras.	E@D	Correção de ficha formativa: parte relativa a este tema e trabalho de grupo.
		Dança: Salsa; Aptidão Física.		Componente ativa.

3 ^a	De 19 de Março a 26 de Março	Conhecimentos: Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando fatores relacionados com estilos de vida saudável, nomeadamente, o desenvolvimento das capacidades motoras.	E@D	Fichas formativas e apresentação de Powerpoints;
		Jogos Desportivos Coletivos: Desmarcação, tomada de decisão, lançamento na passada; Raquetes: Tipos de batimentos.		Análise de vídeos;
		Dança: Salsa; Aptidão Física.		Componente prática.
4 ^a	6 de Abril a 17 de Abril	Jogos Desportivos Coletivos: Basquetebol- Desmarcação, tomada de decisão, lançamento na passada;	E@D	Análise de vídeos;

		Raquetes- Tipos de batimentos.		Análise de vídeos.
		Dança: Salsa; Aptidão Física- Aptidão Aeróbia e Força		Barra de Salsa; Exercícios focados no desenvolvimento das respetivas capacidades motoras.

Apêndice IX- Plano 3ª Etapa

Apêndice X- Plano da 4ª Etapa de Lecionação

Datas	UD	Espaços	Matérias e Conteúdos	Possíveis Estratégias
19 de Abril a 30 de Abril	1ª UD	E1 e P1	Revisões: Basquetebol e Andebol- Tomada de decisão, desmarcação, receber e enquadrar e finalização consoante a matéria;	Situações de superioridade numérica, situações de igualdade numérica mas sem drible.
			Voleibol- Deslocação para o ponto de queda da bola, serviço por baixo para zona de difícil receção, toque de dedos e manchete para dar continuidade, dinâmica dos três toques;	Situações de 2 x 2 e 3 x 3.
			Ginástica de Solo- Sequência referente ao nível que cada aluno cumpria no final da 2ª Etapa.	Cada um no seu colchão.
3 de Maio a 21 de Maio	2ª UD	E2; P2; E3	Basquetebol (Grupos que cumprem o I) Passe e Corte; Aclarar ao Drible; Reposição.	Exercícios critério.

			Basquetebol e Andebol (Grupos que necessitam de consolidar o I) Receber e enquadrar; Desmarcação.	Exercícios em igualdade numérica sem drible.
			Ginástica de Solo Cada aluno irá trabalhar os elementos da sequência do nível que mais precisa;	Cada um no seu colchão
			Voleibol (Grupos que cumprem o I) Serviço por baixo e por cima para zonas de difícil receção; Toque de dedos e manchete para dar continuidade; Executa o segundo toque para finalização; Finaliza intencionalmente.	Jogo de competição consoante o número de alunos.

		Voleibol (Grupos que cumprem o I mas necessitam de consolidar algumas aprendizagens) Deslocação para o ponto de queda da bola; Serviço por baixo; Toque de dedos e Manchete para dar continuidade.	O tipo de jogo irá depender do que os alunos demonstrarem durante a UD de revisão.
		Dança Salsa- 2 Passos base- Pé esquerdo à frente 1,2,3 pausa, pé direito atrás 5,6,7 pausa; Passo lateral- Pé esquerdo ao lado esquerdo, 1, 2, 3 pausa, pé direito ao lado direito 5,6,7 pausa; Passo Cruzado à frente- Pé esquerdo cruzado à frente, 1, 2, 3 pausa, pé direito cruzado à frente, 5, 6, 7 pausa; Passo cruzado atrás- Pé esquerdo atrás, 1, 2, 3 pausa, pé direito atrás 5,6,7 pausa;	Barra.

			Atletismo Corrida de Barreiras e Velocidade 40/60m	- Primeiro cada aluno terá que descobrir a sua perna de impulsão e de ataque; - Terá que descobrir qual a melhor distância para si; - Alunos que já conseguem fazer bem a técnica-situação de competição; - Alunos que não conseguem, exercícios de técnica.
24 de Maio a 11 de Junho	3ª UD	E1; P1; E2	Aplicação dos testes do Fitescola: Vai e vem e Senta e alcança.	
			Basquetebol (Grupos que cumprem o I) Passe e Corte; Aclarar ao Drible; Reposição.	Exercícios critério.
			Basquetebol e Andebol (Grupos que necessitam de consolidar o I) Receber e enquadrar; Desmarcação; Tomada de Decisão entre passar, driblar ou finalizar; Lançamento na Passada.	Receber e enquadrar, tomada de decisão e lançamento na passada- Exercícios em superioridade numérica; Desmarcação- exercícios em igualdade e sem drible.
			Voleibol (Todos os grupos)	Jogo de competição consoante o número de alunos.

			Serviço por baixo e por cima para zonas de difícil receção; Toque de dedos e manchete para dar continuidade; Executa o segundo toque para finalização; Finaliza intencionalmente.	
			FutVolei (apenas para os grupos que já cumprem o E) Deslocação para o ponto de queda de bola; Relação e controlo de bola de Futebol.	(Apenas no E1), primeiramente em exercício de cooperação e depois competição.
			Ginástica de Solo- Elementos da sequência que cada aluno precisa de trabalhar.	Cada um no seu colchão com as devidas progressões.
14 de Junho a 22 de Junho	4ª UD	P2; E3	Aplicação dos testes Fitescola: Flexões, Abdominais e Flexibilidade de Ombros.	
			Consolidação de todas as aprendizagens trabalhadas até ao momento.	

Apêndice X- Plano 4ª Etapa

Apêndice XI- Protocolo de Entrevista à Coordenadora dos Diretores de Turma

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Protocolo de Entrevista à Coordenadora dos Diretores de Turma

Problema	Tema	Objetivo	Pergunta	Tipo
Caracterização da Escola	Identificação e percurso profissional	Recolha de informação sobre o mesmo	1. Idade 2. Género 3. Habilitações Literárias 4. Há quantos anos é professor/a?	Resposta fechada
	Educação	Conhecer a posição do professor que ocupa o cargo perante a Educação	5. O que é para si, a Educação? 6. O que é para si, a Educação Física? 7. Conhecendo o Currículo Escolar Português, quais são para si, os pontos fortes e os pontos fracos?	Resposta aberta
	Atividade Física e Sedentarismo	Identificar a opinião do professor que ocupa o cargo perante os dados e o papel do agrupamento neste sentido	8. Na sua opinião, a prática de Exercício Físico pode influenciar nos resultados dos alunos em outras disciplinas?	Resposta Fechada
	Funções do Diretor de Turma	Conhecer a opinião do entrevistado	9. Na sua opinião, que Perfil ou principais características deve ter um Diretor de Turma? 10. Que importância dá ao papel do Diretor de Turma? 11. Quais são os maiores problemas que os Diretores de Turma costumam encontrar no dia-a-dia?	Resposta Aberta

	Relação Encarregados de Educação e Pais com a Escola e a Prática Desportiva	Perceber de que forma os Encarregados de Educação se relacionam com a escola	12. Conhecendo as funções de um Diretor de Turma, sabendo que o Conselho de Diretores de Turma tem como uma das suas competências, proporcionar formas de atuação junto dos Pais e dos Encarregados de Educação, sabendo que a maior parte dos Jovens Portugueses não cumprem as recomendações da Organização Mundial de Saúde, consegue ver na ligação Escola-Encarregados de Educação (EE) um caminho para combater estes dados tendo em conta a influencia que os Pais e os EE normalmente têm sobre os alunos? Se sim, porquê? 13. Tem ideia da forma que os pais costumam ver agregado ao horário escolar a prática de uma Modalidade Desportiva?	Resposta Aberta
	Relação Diretor de Turma e Professores	Perceber qual a melhor forma de agir com os restantes Professores	14. Sabemos que todos os Professores são diferentes, independentemente se são da mesma área disciplinar ou não. Neste sentido, que importância dá ao trabalho colaborativo entre todos?	

Apêndice XI- Protocolo da Entrevista ao Coordenador dos Diretores de Turma

Apêndice XII- Protocolo de Entrevista ao Coordenador do Desporto Escolar

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

Faculdade de Educação Física e Desporto

Protocolo de Entrevista ao Coordenador do Desporto Escolar

Problema	Tema	Objetivo	Pergunta	Tipo
Caracterização da Escola	Identificação e percurso profissional	Recolha de informação sobre o mesmo	1. Idade 2. Género 3. Habilitações Literárias 4. Há quantos anos é professor/a? 5. Há quantos anos é Professor de um Grupo Equipa no Desporto Escolar (DE)?	Resposta fechada
	Educação	Conhecer a posição do professor que ocupa o cargo perante a Educação	6. O que é para si, a Educação? 7. O que é para si, o Desporto Escolar? 8. Conhecendo o Currículo Escolar Português, quais são para si, os pontos fortes e os pontos fracos?	Resposta aberta
	Atividade Física e Sedentarismo	Identificar a opinião do professor que ocupa o cargo perante os dados e o papel do agrupamento neste sentido	9. Conhecendo as recomendações de Atividade Física da Organização Mundial de Saúde, acha que a oferta do agrupamento é suficiente?	Resposta Fechada e Aberta (no caso da 10)

			10. Na sua opinião, de que forma uma Vida Ativa pode influenciar nos resultados dos alunos em outras disciplinas?	
	Desporto Escolar no Agrupamento de Escolas de Carcavelos	Conhecer a posição do professor que ocupa o cargo perante o Desporto Escolar e os seus benefícios	11. Tendo em conta as características específicas do Desporto Escolar, quais os seus maiores benefícios? 12. Conhecendo a visão, a missão e os valores presentes no Projeto Educativo, de que forma acha que o Desporto Escolar pode ajudar neste sentido? 13. Sabendo que as três dimensões estratégicas do Projeto Educativo se resumem a uma Educação para o Sucesso e Bem-estar, a uma Educação para a Vida e a uma Educação para a Comunidade, que relevância atribui ao Desporto Escolar e à Educação Física? 14. Quais os principais problemas do DE na Escola onde leciona? 15. Quantos e quais Núcleos de DE existem na escola? Porque razão existem estes Núcleos e não outros de outras Modalidades? 16. Os professores desses grupos equipa são escolhidos de que forma?	Resposta aberta

			17. Existe continuidade desses Núcleos?	
	COVID-19 e influência no Desporto Escolar	Visão do professor sobre o tema	18. No contexto da pandemia que estamos a viver neste momento, acha que algum núcleo do Desporto Escolar vai sentir dificuldades? 19. Prevê que se inscrevam muitos alunos no Desporto Escolar neste ano letivo?	Resposta aberta

Apêndice XII- Protocolo da entrevista ao coordenador do Desporto Escolar

Apêndice XIII- Exercícios Padrão do Voleibol

Voleibol	Introdução	Geral	Deslocamento para o ponto de queda da bola	1+1 com passes de cabeça com balões sem rede; Três alunos, sem rede, realizam passes em toque de dedos entre si como jogo dos passes.	Podemos arranjar objetivos como fazer o maior número de passes.
Voleibol	Introdução	Geral	Sustentação da bola no ar	2+2 com serviço em passe para o aluno com mais competência	Com o serviço em passe, com o aluno com mais competência a receber tentamos garantir que haverá sempre ou quase sempre mais que um toque na jogada e esta ganhará mais toques no seu decorrer visto.
Voleibol	Introdução	Geral	Serviço, deslocamento para o ponto de queda da bola e receção do mesmo	1+1 e/ou 1x1 Um aluno serve e o outro, que se encontra do outro lado da rede recebe em auto passe tanto em toque de dedos como em manchete e volta a segura-la, de seguida este, serve.	Os menos aptos devem fazer muitos jogos de serviço
Voleibol	Introdução	Analítico	No passe, bate na bola, e/ou tem as mãos em garra	Bater numa superfície dura;	Tonificará os dedos e libertará o pulso.

Voleibol	Introdução	Analítico	Na manchete, tem os braços encolhidos, tem dificuldade em unir os antebraços, e dificuldade em perceber em que zona é que a bola deve bater na execução do gesto técnico	Para perceber a zona onde a bola deve bater: “bater”/tocar nessa zona; 1+1 sem rede, um atira a bola e o outro realiza a manchete; Para os alunos tentarem unir os antebraços colocar algo de baixo das axilas para estes tentarem não a deixar cair.	
Voleibol	Introdução	Analítico	No Serviço por baixo, não bloqueia a articulação do pulso e/ou não faz a extensão total do braço	O aluno bate na mão do professor como se tivesse a servir	
Voleibol	Introdução	Analítico	No serviço não utiliza o pé contrário	“Macacada do andar”	
Voleibol	Elementar	Analítico	No serviço por cima, o “levantar da bola” do aluno para servir por cima não se realiza na vertical	Sozinho e com um arco à frente dos seus pés	O aluno posiciona-se como se fosse servir e levanta a bola como se fosse servir, não realiza o batimento na bola, esta apenas tem de cair dentro do arco.
Voleibol	Elementar	Geral	Primeiro jogo de oposição	2x2	Muita repetição de momentos (serviços, passes, começam a haver finalizações, receções)
Voleibol	Elementar	Geral	Dinâmica dos três toques	3+3	

Voleibol	Elementar	Geral	Embrião da posição 3, mais dinâmica dos três toques, finalizações intencionais, serviços para zonas de difícil receção	3x3	
----------	-----------	-------	--	-----	--

Apêndice XIII- Exercícios Padrão

Apêndice XIV- Exemplos de Unidades Didáticas do Desporto Escolar

Turma: Equipa de Desporto Escolar (Infantis)				
Data: 16 de Novembro a 27 de Novembro				
Hora: 13:25h			Tempo de aula: 45 Minutos	
Espaço: Pavilhão Polidesportivo				
Etapa: 1ª Etapa			Aulas: 5 treinos	
Material Necessário:				
Objetivos: Trabalhar a relação entre alunos, apesar de terem de trabalhar em grupos diferentes tendo em conta as turmas e as restrições impostas devido ao Covid-19. Deslocação para o ponto de queda da bola e toque de dedos.				
Observações: Interrupções: Dia 20 de Novembro.				
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Inicial		Organização em Xadrez;	Deslocação dos balneários até ao espaço de aula; Conversa Inicial com os Alunos;	Ligação com a aula anterior e objetivos específicos da aula; Aumento da temperatura corporal.
45'	5'			
40'	5'			

		A pares, lado a lado e em direção a uma linha lateral.	Aquecimento: Com balões realizam passes de cabeça até uma linha lateral 2 vezes. De seguida, frente a frente realizam o mesmo exercício.	Aumento da temperatura corporal e deslocação para o ponto de queda da bola.
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Principal				
35'	10'	Duas equipas em que os alunos se encontram sentados no chão, cada uma com direito a uma área de 6m, com uma rede a dividir o campo a 1,50m de altura.	Os alunos terão de enviar a bola para o outro lado da rede com as duas mãos em que os colegas do outro lado não podem deixar a bola cair, caso caia é ponto da equipa que enviou a bola.	Deslocação para o ponto de queda da bola.
25'	10'	Duas equipas, cada uma das equipas com direito a 6m de área de jogo e com a rede a 2m de altura.	Existe cerca de 8 bolas em jogo. Em 1minuto cronometrado pelo professor, ver qual é a equipa que acaba com menos bolas no seu campo. Caso a outra equipa envie uma bola e alguém a conseguir apanhar no ar, no final, essa bola será descontada do número de bolas que a equipa tem no seu campo.	Tempo reação complexo e agilidade pois os alunos têm de estar atentos às bolas que lhes são enviadas e ao mesmo tempo enviar bolas para o lado oposto da rede. Deslocação para o ponto de queda da bola.
15'		Numa fila, jogo da macaca desenhado no chão com arcos.	No jogo da macaca, o aluno atira uma pedra para a primeira casa, deslocando-se até à última casa ao pé do coquinho e voltando sem colocar o pé na casa onde a	Toque de dedos

	10		pedra ficou. Aqui o jogo será realizado de uma forma diferente: Pedra passa a ser a bola e a forma de atirar é em toque de dedos, caso a aluna não acerte na casa, vai buscar a bola e volta ao final da fila ate conseguir acertar. Em 10 minutos ver quem consegue acabar mais longe.	
Fase Final		Em xadrez	Realizar alongamentos	Ajudar na recuperação muscular dos alunos.
5'	2'			
Turma: Equipa de Desporto Escolar (Infantis)				
Data: 10 de Dezembro a 18 de Dezembro				
Hora: 13:25h- 14:10h			Tempo de aula: 45 Minutos	
Espaço: Pavilhão Polidesportivo				
Etapa: 2ª Etapa			Aulas: 5 treinos	
Material Necessário:				
Objetivos:				
Trabalhar a relação entre alunos, apesar de terem de trabalhar em grupos diferentes tendo em conta as turmas e as restrições impostas devido ao Covid-19.				
Deslocação para o ponto de queda da bola e toque de dedos.				
Observações:				
O pavilhão Polidesportivo estará em obras nas próximas semanas (especificamente até dia 31 de Dezembro), neste sentido, as alternativas existentes são, a realização dos treinos no Exterior 1, e na impossibilidade de tal devido a condições climatéricas, a realização dos mesmos em zonas protegidas. Só se poderá usar as mesmas caso não exista alunos em intervalo.				
Tempo	Organização		Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício

Fase Inicial		Organização em Xadrez;	Deslocação dos balneários até ao espaço de aula; Conversa Inicial com os Alunos;	Ligação com a aula anterior e objetivos específicos da aula; Aumento da temperatura corporal.
45'	5'			
40'	5'	Duas filas lado a lado, com uma escada de agilidade em frente de cada uma, com um conjunto de nove arcos no meio e a dois metros à frente da escada de agilidade.	Aquecimento: Corrida do tipo estafeta: À ordem do professor, os alunos partem em velocidade, com a bola de voleibol na mão, realizam apoios laterais dentro da escada, jogam ao “jogo do galo” nos arcos, e desse local realizam passe em toque de dedos para o colega que iniciará a vaga seguinte.	Aumento da temperatura corporal e coordenação de apoios.
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Principal		Alunos dispostos em roda e dois fora da mesma.	Os alunos que estão fora da roda, andam no sentido dos ponteiros do relógio em torno dos alunos que estão dispostos em roda. Os alunos que estão dispostos em roda, encontram-se de pernas afastadas. O professor, terá uma bola na mão em que atira a bola ao ar, nesse momento, os alunos que estão a andar a em torna da roda, passam por entre as pernas de um dos colegas e tentam agarrar a bola primeiro que o colega. A vaga a seguir inicia com os alunos por quem os colegas passaram entre as pernas.	Deslocação para o ponto de queda da bola.
35'	10'			

			Serão duas equipas, e os alunos só podem passar entre as pernas de colegas da equipa adversária. Objetivo do jogo é observar quem consegue agarrar mais vezes a bola.	
25'	15'	Alunos divididos por 3 estações; Estação 1: 4 cones desenhando um quadrado, um aluno numa aresta e outro aluno à sua frente numa outra aresta; Estação 2: Dois alunos frente a frente e um aluno em espera; Estação 3: Alunos dispostos à frente de uma parede.	Estação 1: um dos alunos com uma bola na mão, enquanto o outro aluno desloca-se para tocar nos 4 cones em diagonal. Quando este finaliza os deslocamentos o aluno com bola passa a bola ao colega para este realizar passe em toque de dedos. De seguida trocam de funções. Estação 2: Com uma bola entre os alunos, no chão, à ordem do aluno em espera, observar quem consegue agarrar a bola primeiro. O aluno que não conseguiu agarrar, é quem vai dar a ordem a seguir. Estação 3: Os alunos sentados à frente da parede realizam toque de dedos contra a mesma.	Estação 1: Deslocação para o ponto de queda da bola e toque de dedos; Estação 2: Tempo de reação; Estação 3: Toque de dedos.
10'	5'	Grupos de dois, com a rede a dividi-los.	Realizam uma situação de 1 + 1	Toque de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola.

Fase Final		Em xadrez	Realizar alongamentos	Ajudar na recuperação muscular dos alunos.
5'	2'			
Turma: Equipa de Desporto Escolar (Infantis)				
Data: 06 de Maio a 14 de Maio				
Hora: 13:25h- 14:10h			Tempo de aula: 45 Minutos	
Espaço: Pavilhão Polidesportivo				
Etapa: 2ª Etapa			Aulas: 5 treinos	
Material Necessário: 10 Bolas; 9 arcos; 2 escadas de coordenação; 6 cones.				
Objetivos: <				

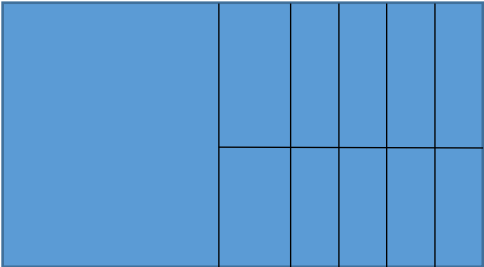
Nos dias 10 e 13 de Maio, o pavilhão Polidesportivo estará ocupado com os torneios das atividades internas do DE e nesse sentido pode haver alterações ao espaço e até mesmo à realização de algum dos treinos.				
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivo
45'	10'	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
	5'	Grupos de dois na direção das duas linhas laterais do campo de futsal.	Os alunos realizam passes em toque de dedos à linha lateral e regressam à linha inicial realizando o mesmo exercício.	Aumento da temperatura corporal e deslocamento para o ponto de queda da bola.
	5'	Os mesmos grupos de dois, divididos pelas quatro tabelas de Basquetebol do pavilhão polidesportivo.	Os alunos realizam toque de dedos e tentam encestar a bola de Voleibol no cesto de Basquetebol. O colega que faz parte do seu grupo não pode deixar a bola cair no chão. O grupo que deixar cair menos a vezes a bola vence o jogo inicial.	Qualidade no toque de dedos e deslocamento para o ponto de queda da bola.
35'	Vão alternando em grupos de 6 na estação 2.	Parte principal Duas estações, uma do lado direito (1), outra do lado esquerdo (2) do campo.	Parte Principal (1)- Torneio “Champions League”, onde cada grupo de dois alunos tenta realizar o máximo número de passes em toque de dedos. Em cada três minutos, existe uma paragem, onde é perguntado aos alunos quantos passes conseguiram fazer dentro de cada grupo, os alunos que conseguiram mais passes vão jogar no campo denominado de “Champions League”, os alunos que conseguiram menos passes, vão jogar no campo “última liga”, os restantes organizam-se de ordem decrescente sendo que o campo “Champions League” é o mais alto.	Parte Principal (1) Toque de dedos, e deslocamento lateral para o ponto de queda da bola. (2) Coordenação de apoios para ajudar no deslocamento para o ponto de queda da bola.

			A cada passe executado, os alunos têm que tocar na linha lateral do seu campo. (2)- Existirá uma estação de coordenação de apoios com utilização de “escadas de coordenação”, onde os alunos realizam skipping nas escadas, e jogam ao “três em linha” em nove arcos que se encontram à frente das escadas. Este exercício é executado em competição entre duas filas de três alunos cada. Realizam três corridas.	
10’	10’	Retorno à calma	Retorno à calma Os alunos juntam-se em equipas, essas equipa serão construídas por todos os alunos de x turma. Executam o jogo da apanhada em equipas, em que a turma em que todos os alunos forem apanhados primeiramente, é a turma que ajuda o professor a arrumar o material.	Retorno à calma Dinâmica de relação interpessoal e de socialização entre os alunos das várias turmas.
Turma: Equipa de Desporto Escolar (Infantis)				
Data: 17 de Maio a 21 de Maio				
Hora: 13:25h- 14:10h			Tempo de aula: 45 Minutos	
Espaço: Pavilhão Polidesportivo				
Etapa: 2ª Etapa			Aulas: 3 treinos	
Material Necessário: 10 Bolas; 9 arcos; 8 Cones;				

6 marcas.				
Objetivos: Trabalhar a relação entre alunos, apesar de terem de trabalhar em grupos diferentes tendo em conta as turmas e as restrições impostas devido ao Covid-19. Deslocação para o ponto de queda da bola; Qualidade no toque de dedos; Coordenação de apoios.				
Observações:				
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivo
45'	10'	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
	5'	Grupos de dois sentados no chão, frente a frente	Os alunos realizam passes em toque de dedos.	Aumento da temperatura corporal precisão no toque de dedos.
	5'	Os mesmos grupos de dois, frente a frente mas em pé.	Os alunos realizam passe em toque de dedos, andando lateralmente desde uma linha lateral até à linha lateral oposta.	Qualidade no toque de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola.
35'	Vão alternando em grupos de 6 na estação 2.	Parte principal Duas estações, uma do lado direito (1), outra do lado esquerdo (2) do campo.	Parte Principal (1)- Torneio “Champions League”, onde cada grupo de dois alunos tenta realizar o máximo número de passes em toque de dedos. Em cada três minutos, existe uma paragem, onde é perguntado aos alunos quantos passes conseguiram fazer dentro de cada grupo, os alunos que conseguiram mais passes vão jogar no campo denominado de	Parte Principal (1) Toque de dedos, e deslocamento lateral para o ponto de queda da bola.

			“Champions League”, os alunos que conseguiram menos passes, vão jogar no campo “última liga”, os restantes organizam-se de ordem decrescente sendo que o campo “Champions League” é o mais alto. A cada passe executado, os alunos têm que tocar na linha lateral do seu campo. (2)- Existirá uma estação de coordenação de apoios e de movimentação dos mesmos com utilização de 4 cones que formam um quadrado (um quadrado para cada fila). Ao sinal do professor, os alunos têm que realizar deslocamentos laterais e tocar com a mão em todos os cones do quadrado da sua fila, de seguida, saem em velocidade e jogam ao “três em linha” em nove arcos que se encontram à frente dos quadrados. Este exercício é executado em competição entre duas filas de três alunos cada. Realizam três corridas.	(2) Coordenação de apoios para ajudar no deslocamento para o ponto de queda da bola.
10’	10’	Retorno à calma	Retorno à calma Os alunos juntam-se em equipas, essas equipa serão construídas por todos os alunos de x turma. Executam o jogo da apanhada em equipas, em que a turma em que todos os alunos forem apanhados primeiramente, é a turma que ajuda o professor a arrumar o material.	Retorno à calma Dinâmica de relação interpessoal e de socialização entre os alunos das várias turmas.
Turma: Equipa de Desporto Escolar (Infantis)				
Data: 24 de Maio a 5 de Junho				
Hora: 13:25h- 14:10h			Tempo de aula: 45 Minutos	
Espaço: Pavilhão Polidesportivo				
Etapa: 3ª Etapa			Aulas: 6 treinos	

Material Necessário: 10 Bolas; 9 arcos; 8 Cones; 6 marcas.				
Objetivos: Trabalhar a relação entre alunos, apesar de terem de trabalhar em grupos diferentes tendo em conta as turmas e as restrições impostas devido ao Covid-19. Serviço por baixo (alunos que já podem trabalhar o 2 + 2) Deslocação para o ponto de queda da bola; Qualidade no toque de dedos; Coordenação de apoios.				
Observações:				
Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivo
45'	10'	Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
	5'	Grupos de dois sentados no chão, frente a frente	Os alunos realizam passes em toque de dedos.	Aumento da temperatura corporal precisão no toque de dedos.
	5'	Os mesmos grupos de dois, frente a frente mas em pé.	Os alunos realizam passe em toque dedos, andando lateralmente desde uma linha lateral até à linha lateral oposta.	Qualidade no toque de dedos e deslocação para o ponto de queda da bola.

35'	Vão alternando em grupos de 6 na estação 2.	Parte principal Duas estações, uma do lado direito (1), outra do lado esquerdo (2) do campo. 	Parte Principal (1)- Apenas os alunos mais aptos, realizam uma situação de 2 + 2 e não participam no “torneio champions league”. Aqui os alunos devem começar a iniciar o jogo com serviço por baixo, a receção ao mesmo deve ser realizada em auto-passe ou até mesmo com agarrar a bola. (2)- Torneio “Champions League”, onde cada grupo de dois alunos tenta realizar o máximo número de passes em toque de dedos. Em cada três minutos, existe uma paragem, onde é perguntado aos alunos quantos passes conseguiram fazer dentro de cada grupo, os alunos que conseguiram mais passes vão jogar no campo denominado de “Champions League”, os alunos que conseguiram menos passes, vão jogar no campo “última liga”, os restantes organizam-se de ordem decrescente sendo que o campo “Champions League” é o mais alto. A cada passe executado, os alunos têm que tocar na linha lateral do seu campo. (3)- Existirá uma estação de coordenação de apoios e de movimentação dos mesmos com utilização de 4 cones que formam um quadrado (um quadrado para cada fila). Ao sinal do professor, os alunos têm que realizar deslocamentos laterais e tocar com a mão em todos os cones do quadrado da sua fila, de seguida, saem	Parte Principal (1) Iniciação ao jogo de 2 + 2. (2) Toque de dedos, e deslocamento lateral para o ponto de queda da bola. (3) Coordenação de apoios para ajudar no deslocamento para o ponto de queda da bola.
-----	---	---	---	---

			em velocidade e jogam ao “três em linha” em nove arcos que se encontram à frente dos quadrados. Este exercício é executado em competição entre duas filas de três alunos cada. Realizam três corridas.	
10’	10’	Retorno à calma	Retorno à calma Os alunos juntam-se em equipas, essas equipa serão construídas por todos os alunos de x turma. Executam o jogo da apanhada em equipas, em que a turma em que todos os alunos forem apanhados primeiramente, é a turma que ajuda o professor a arrumar o material.	Retorno à calma Dinâmica de relação interpessoal e de socialização entre os alunos das várias turmas.

Apêndice XIV - Exemplos UD's do Desporto Escolar

Apêndice XV- Entrevista ao GEF
ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS – EDUCAÇÃO
FÍSICA

Entrevista Professores do Grupo de Educação Física

1. Qual a sua opinião em relação às Atividades Internas que têm vindo a ser realizadas na EBSC em anos anteriores?
2. Que importância (benefícios) têm estas atividades para os alunos?
3. Neste sentido, de que forma os alunos ficam prejudicados?
4. Já pensou em alguma solução para substituir esta falta de competições internas na escola?
- 4.1. Se sim, qual seria o primeiro passo a dar para colocar essa ideia em prática tendo em conta as restrições devido à pandemia?
5. Quais acha que serão as principais opiniões/pontos de vista/ críticas que na sua ideia o Grupo de Educação Física pode dar para contrapor o seu plano?

Apêndice XVI- Análise à Checklist aplicada à Direção

Análise da *checklist*

A primeira afirmação correspondia ao facto das instalações onde os alunos usufruem do intervalo promoverem a atividade física. Entre os quatro professores que responderam, não existe consenso, pois todos responderam de forma diferente e com significados muito opostos desde «não foi discutido» a «está parcialmente implementado». Um dos quatro professores afirma ainda que os espaços promovem a atividade física, no entanto muitas vezes estão ocupados com aulas de EF.

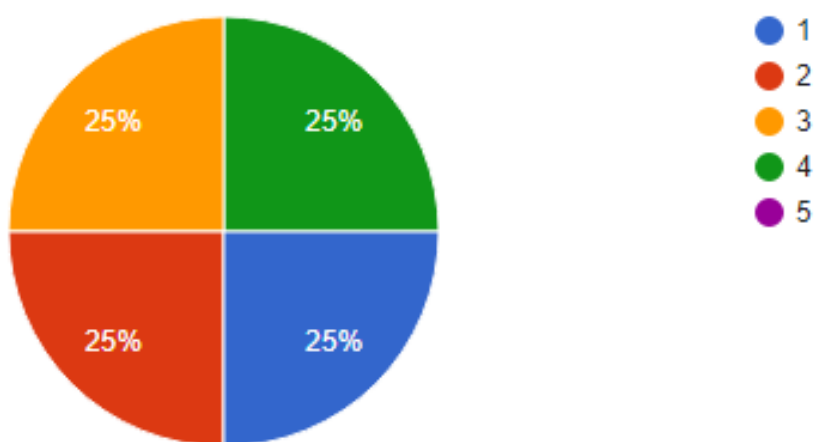


Tabela 38- Opinião dos professores da direção da EBSC sobre a promoção de atividade física que os espaços das suas instalações oferecem

De seguida, tentei perceber se a escola promovia atividades recreativas durante os intervalos como por exemplo, momentos de dança orientados por um animador e/ou monitor. Aqui, também não existe consenso entre os quatro professores, no entanto um dos mesmos afirma que existe um animador cultural que se desloca à escola mensalmente para promover atividades.

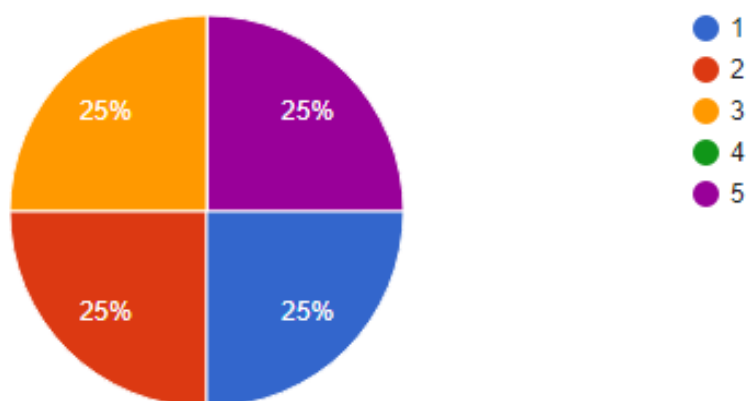


Tabela 39- Promoção de atividades recreativas durante os intervalos

Outra das características que foi abordada nesta *checklist* foi a existência de pausas ativas no decorrer das aulas. Aqui a opinião dos quatro é muito idêntica sendo que três afirmam que nunca foi discutido e um afirma que já foi. Um dos professores que afirmou não ter sido discutido, considera que esta solução não é viável.

;

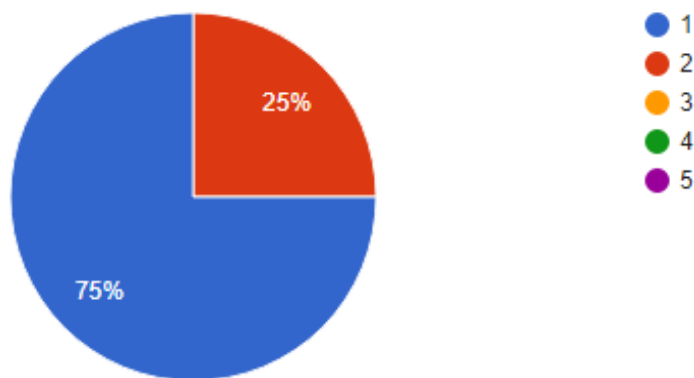


Tabela 40- Pausas ativas durante os intervalos

Já no que toca ao material presente em sala de aula promover a atividade física, as respostas foram unânimes em nunca ter sido discutido.

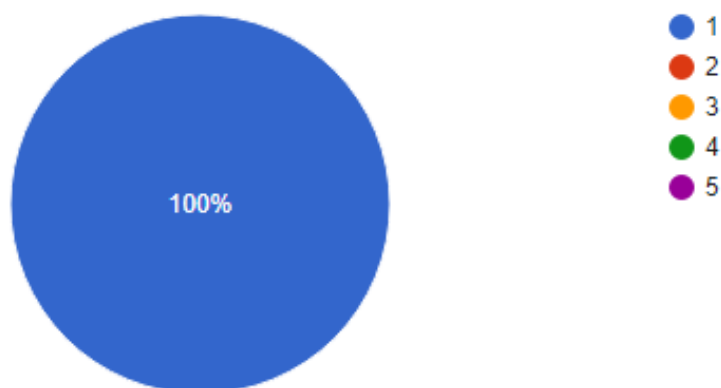


Tabela 41- Material de apoio em sala de aula que promova a atividade física

A questão seguinte baseou-se em perceber se a escola promove a atividade física moderada a vigorosa durante meia hora, todos os dias. As respostas dividiram-se de igual forma, onde dois professores afirmam que nunca foi discutido e outros dois, afirmam que está a ser planeado.

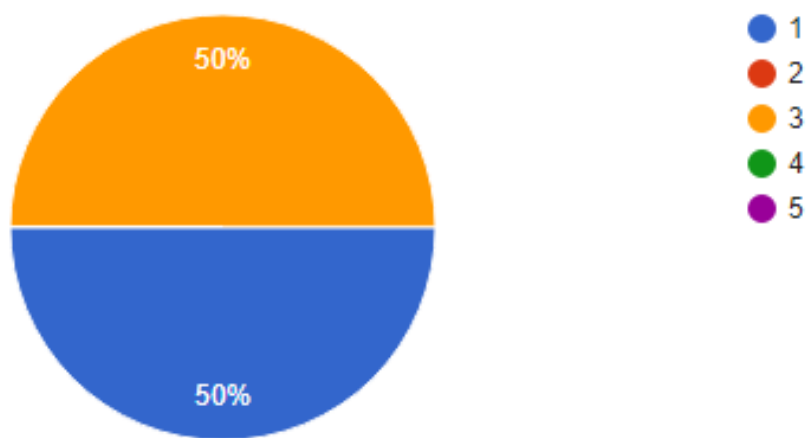


Tabela 42- A escola assegura que todas as crianças e jovens participem no mínimo em 30 minutos de Atividade Física Moderada a Vigorosa todos os dias

O transporte ativo foi outro tema abordado no questionário, onde se tentou perceber se a escola já tinha abordado o assunto. As respostas também aqui foram inconclusivas, onde dois professores afirmaram que já tinha sido discutido, outro que nunca tinha sido discutido e por fim, um professor afirmou que já estava a ser planeado.

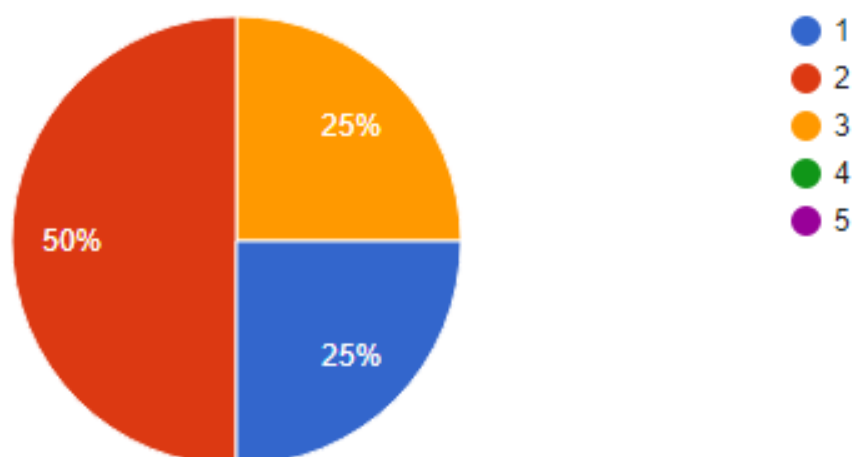


Tabela 43- Transporte Ativo

O último tema a ser abordado foram os horários do DE em que se pretendeu saber se estes eram adequados para que todos os alunos conseguissem participar. As respostas foram ao encontro de que sim, estão organizados de forma a que todos os alunos consigam participar, no entanto, devido à pandemia tiveram de ser alterados.

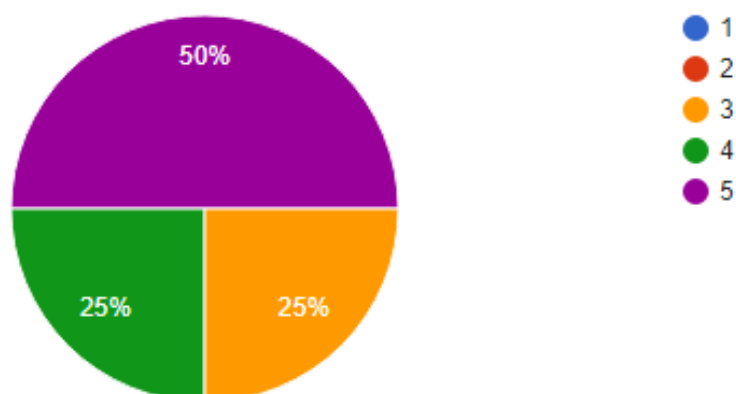


Tabela 44- Horários do DE adequados

Apêndice XVII- Questionário da Avaliação da Ação

Questionário da Avaliação da Ação

A sua opinião sobre esta apresentação é muito importante, pois permite desencadear um processo de melhoria contínua e o ajustamento dos métodos em ações futuras. Por favor, marque em cada um dos parâmetros abaixo indicados, numa escala de 1 a 5 valores a sua opinião, sendo atribuído ao valor 1, uma opinião de caráter negativo e ao valor 5, uma opinião de caráter positivo.

1. Interesse/utilidade dos conteúdos;
2. Duração da apresentação (adequação do tempo);
3. Domínio e clareza da exposição dos conteúdos;
4. Estímulo à participação dos participantes;
5. Documentação e bibliografia suficiente e adequada;
6. Pontualidade e cumprimento do horário;
7. Concretização dos objetivos propostos;
8. Esta apresentação permitiu adquirir novos conhecimentos;
9. Críticas/Sugestões/Comentários.

Apêndice XVIII- Exemplo UD em E@D e 4ª Etapa

Turma: 10º B			
Data: 19 de Março a 26 de Março			
Hora: Terças às 15:05h e às Sextas às 14:10h		Tempo de aula: 90 minutos	
Espaço: E@D			
Etapa: 3ª Etapa		Aulas: 3 aulas	
Material Necessário: Computador com acesso à Internet; Microfone e Camara; Garrafa de água; Uma toalha por aluno.			
Objetivos: Conhecimentos: Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando fatores de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; Atividades Físicas: Dança- Barra de Salsa; Aptidão Física: Desenvolvimento da aptidão física tendo em conta os resultados obtidos nos testes FitEscola.			
Observações:			
Tempo	Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Inicial			

90'	10'	Todos os alunos na sala principal;	Ligação de todos os alunos à sessão e marcação de presenças;	Operacionalização da aula.
Fase Principal		Todos os alunos na sala principal;	Apresentação de PowerPoint onde serão explicados: A Carga e as suas componentes; Os processos de controlo de esforço: Frequência cardíaca (Máxima, repouso e intensidades de treino) Sinais de fadiga. Modificações a médio prazo na estrutura e no funcionamento dos órgãos e sistemas	Relacionar a aptidão física com a saúde, identificando os vários hábitos de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras;
80'	45'			
35'	1' 30"	Todos os alunos na sala principal;	Aquecimento 1. Mobilização do pescoço- 15"; 2. Mobilização dos pulsos- 15"; 3. Mobilização do tronco- 15"; 4. Mobilização da cintura- 15"; 5. Mobilização dos joelhos- 15"; 6. Mobilização dos tornozelos- 15";	Aumento da temperatura corporal;

33'30"	10'	Separados em salas pelos grupos que irão estar no momento em que irão focar o trabalho na aptidão física	Dança- Salsa 2 Passos base- Pé esquerdo à frente 1,2,3 pausa, pé direito atrás 5,6,7 pausa; Passo cruzado atrás- Pé esquerdo atrás, 1, 2, 3 pausa, pé direito atrás 5,6,7 pausa; Cross Dody Lid- Pé esquerdo avança 1, ½ volta, 2, 3, pausa, (atrás) 5, 6, 7, pausa.	Continuação da aprendizagem da Barra de Salsa;
23'	12'	Separados em salas por grupos.	Aptidão Física AMRAP – As Many Rounds As Possible - 30 jumping jacks - 25 squats - 20 mountain climbers - 10 Flexões de braços - 5 burpees Os alunos como nesta altura já saberão de que forma devem descobrir a Fc máxima e de que forma devem fazer a contagem da Fc, os próprios irão perceber em que intensidade trabalharam durante os 12 minutos.	Alcance e/ou manutenção da Zona Saudável interligando com os conhecimentos que temos vindo a adquirir.
Fase Final				
11'	3'	Todos os alunos ainda de pé.		

8’		Conversa final com os alunos sobre o trabalho desenvolvido e alongamentos.	Retorno à calma, ligação com a próxima aula e esclarecimento de dúvidas do que foi tratado na aula.
Turma: 10º B			
Data: 24 de Maio a 12 de Junho			
Hora: Terças- 15h 10m e Sextas- 14h 15m			Tempo de aula: 90 minutos
Espaço: E1, P1 e E2			
Etapa: 4ª Etapa			Aulas: 6 aulas
Material Necessário:			
Objetivos:			
Voleibol Alunos que estão a trabalhar o nível Elementar: Em situação de 3 x 3, serviço para zona de difícil receção e terceiro toque para marcar ponto; Alunos que estão a consolidar o nível Introdução: 3 + 3 e/ou 2 + 2 onde o principal objetivo é deslocamento para o ponto de queda da bola e aprimorar a qualidade técnica dos gestos e das ações;			
Ténis de Mesa Deslocamentos para realizar os devidos batimentos e batimentos de direita e de esquerda;			
Dança- Consolidação da aprendizagem da barra de Salsa;			
Orientação- Verificação do nível dos alunos;			
Ginástica de Solo Grupos que estarão a trabalhar o nível Elementar: Elaborar uma sequência com os elementos referidos nos critérios de avaliação; Grupos que estarão a trabalhar o nível Introdução: Trabalhar os elementos que sentem dificuldades.			
Aptidão Física- Progressão e/ou manutenção da aptidão aeróbia dos alunos;			
Futebol- Alunos que devem trabalhar o nível Introdução- Desenvolvimento da sua relação com a bola e tomada de decisão; Alunos que têm o nível Introdução resolvido- Cooperação;			
Observações:			

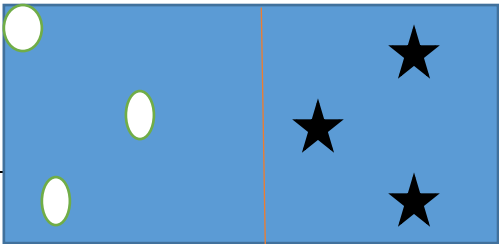
E1- Voleibol, Ténis de Mesa, Orientação + Dança, Futebol;

P1- Aplicação de testes fitescola: Vai e Vem e Teste de Abdominais, Ginástica de Solo, Voleibol, Ténis de Mesa e Orientação + Dança;

E2- Primeira aula: Saída de Campo; Segunda aula: Futebol, Dança, Voleibol e Orientação + Aptidão Física.

Visto que são grupos heterogéneos todos os grupos passarão pelas mesmas estações mas no que toca aos JDC, à Ginástica de solo e ao Ténis de Mesa, terão objetivos diferentes.

As únicas aulas que terão uma organização diferente serão as aulas do P1, onde a aplicação do teste fitescola será sempre realizada no segundo tempo de aula, ou seja, existe apenas duas rotações e de seguida haverá espaço para a aplicação de um teste. Neste espaço o primeiro tempo terá quatro situações de aprendizagem, ou seja, Ginástica de solo, Voleibol, Dança e Ténis de Mesa. De seguida, à medida que os alunos vão concluindo o teste, dirigem-se à mesa de apoio, retiram um mapa da escola e realizam a situação de Orientação.

Tempo		Organização	Situação de Aprendizagem	Objetivos do Exercício
Fase Inicial		Organização em Xadrez	Deslocação dos balneários até ao espaço de aula; Conversa Inicial com os Alunos; Aquecimento: Mobilização articular	Relembrar os alunos de rotinas e regras importantes a ter em conta, explicar os objetivos da aula e aumento da temperatura corporal dos alunos.
90'	15'			
75'				
Fase Principal		Voleibol	Voleibol	Voleibol
			Voleibol (Introdução): Situação de 3 + 3 e/ou 2 + 2; Voleibol (Elementar): Situação 3 x 3.	Voleibol (Introdução): Deslocação para o ponto de queda da bola, toque

75'	Cada exercício em cada aula terá cerca de 15'			de dedos e manchete para dar continuidade; Voleibol (Elementar): Serviço para zona de difícil receção e finalização.
		Ténis de Mesa Grupos de 6- 2 alunos por cada mesa; Grupos de 7- 2 alunos por cada mesa, sendo que existirá uma mesa onde haverá 3 que realizarão exercícios diferentes dos restantes.	Ténis de Mesa Nesta situação os alunos apenas realizarão situação de 1 x 1; Nos grupos de 7, haverá um grupo que realizará a “volta ao mundo”, ou seja, do lado em que se começar a servir, haverá dois alunos, o aluno que serve, corre rapidamente para o lado oposto para poder responder ao colega que estaria atrás de si, o que quer dizer, que inicialmente, o aluno que está sozinho, mal recebe o serviço também terá que correr para o lado oposto.	Ténis de Mesa Deslocamentos para realizar os devidos batimentos e batimentos de direita e de esquerda.
		Em xadrez	Dança- Salsa 2 Passos base- Pé esquerdo à frente 1,2,3 pausa, pé direito atrás 5,6,7 pausa; 2 Passo lateral- Pé esquerdo ao lado esquerdo, 1, 2, 3 pausa, pé direito ao lado direito 5,6,7 pausa; 2 Passo Cruzado à frente- Pé esquerdo cruzado à frente, 1, 2, 3 pausa, pé direito cruzado à frente, 5, 6, 7 pausa;	Consolidação de aprendizagens

			2 Passo cruzado atrás- Pé esquerdo atrás, 1, 2, 3 pausa, pé direito atrás 5,6,7 pausa.	
		Orientação Grupos de 2	Orientação Os alunos numa primeira abordagem vão realizar Orientação em Estrela. Aquando a verificação do nível dos mesmos, caso não se verifique dificuldades, os alunos passarão a realizar percursos de Orientação em Linha e Score.	Orientação Verificação do nível dos alunos.
		Aptidão Física Em xadrez;	Aptidão Física AMRAP – As Many Rounds As Possible - 30 jumping jacks - 25 squats - 20 mountain climbers - 10 Flexões de braços - 5 burpees;	Aptidão Física Manutenção e progressão da aptidão aeróbia dos alunos;
		Futebol 	Futebol Situação de 3 x 1, onde é obrigatório a bola passar por todos os alunos e é obrigatório ser um aluno de nível Elementar e/ou Avançado a jogar na zona central do terreno no início do exercício. Quem marcar golo, perder a bola e ou falhar a baliza, é o defesa da vaga seguinte.	Futebol Alunos que devem trabalhar o nível Introdução- Tomada de decisão e aprimorar a relação com a bola; Alunos que devem têm o nível Introdução resolvido- Cooperação.

		Ginástica de Solo	Ginástica de Solo	Ginástica de Solo
		Cada um no seu colchão.	Cada aluno trabalha na sequência que construiu, com as progressões já construídas pelo professor para os elementos em que o aluno sente mais dificuldade.	Consolidação e progressão de aprendizagens
Fase Final		Em xadrez	Alongamentos estáticos e conversa com os alunos sobre os objetivos da aula	Retorno à calma e ligação da presente aula com a seguinte
15'	5'			
10'				

Apêndice XVIII- Exemplo de Unidades Didática