



U N I V E R S I D A D E
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado por Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

Hugo Miguel Castello de Macedo, nº22001121

Lisboa

2024



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS “VERSÃO FINAL”

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 24/06/2024, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º600/2024, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor José Gregório Viegas Brás
Arguente: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques
Orientador: Prof. Doutor Eduardo Jorge Brazão Vacas de Sousa da Silva

**Lisboa
2024**

Agradecimentos

Deixar uma palavra de agradecimento a:

Ao meu pai, mãe e irmão, por todo o esforço, amor e carinho bem como a vossa paciência nesta etapa de formação da minha vida. Aproveitando para agradecer a toda a minha família por terem confiado no meu percurso até ao fim.

A uma das pessoas mais importantes nesta etapa, Amélie Le Guilloux por ouvir-me nos bons e maus momentos, a ti, um agradecimento especial.

À professora Cristina Jesus e ao professor José Monteiro, por todo o apoio prestado, pelas reflexões e disponibilidade ao longo deste percurso, fomentando princípios e valores que levarei para o meu percurso profissional.

Ao professor Eduardo Silva, orientador universitário, pelo acompanhamento ao longo do processo de estágio, incentivando com os seus feedbacks e reuniões o que aprimorou a minha atuação como professor ao longo do ano, levando estas aprendizagens comigo.

Aos meus colegas estagiários André Conde e Igor Fares pela cooperação constante este ano, criando uma grande amizade que espero levar para a vida.

Aos meus colegas, Daniel Matias, Diogo Lamas, Gonçalo Fonseca e João Silva, que estiveram comigo ao longo deste percurso de formação.

Aos professores do DEF do AGEM, pela vossa receção, integração e disponibilidade para partilharem os vossos conhecimentos, promovendo a minha aprendizagem bem como a cooperação e colaboração nas diferentes atividades do estágio pedagógico. Professora Helena Barros, a si um grande obrigado.

E a todos os docentes da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, que de alguma forma me marcaram positivamente.

Resumo

O relatório apresenta o processo de planeamento, balanços e reflexões sobre o que foi o Estágio Pedagógico em Educação Física realizado na Escola Secundária Stuart Carvalhais e os resultados obtidos nas áreas de Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. A minha intervenção pedagógica foi centrada nas competências sociais e comunicativas explorando comportamentos que se traduzissem em trabalho em equipa. Em todas as áreas foi adotado o planeamento por etapas com foco nos alunos e na diferenciação do ensino. Dos temas trabalhados para as quatro áreas do estágio, destaco que na etapa produto da lecionação os alunos que tinham maiores dificuldades procuraram investir não só na melhoria do nível de aptidão física, mas também nas matérias. Relativamente à Direção de turma o trabalho realizado teve como objetivo o trabalho de estruturas cooperativas com o intuito de promover a cooperação através de Atividades Exploração de Natureza, relacionando-se com o tema do Seminário e uma saída a uma escola primária procurando a melhoria de relações interpessoais. Ao nível de Desporto Escolar, o trabalho incidiu sobre uma equipa juvenil feminina de voleibol, procurando uma melhoria na qualidade técnica do toque de dedos. Para concluir, o Seminário, procurou ser direcionado às lacunas apresentadas dentro do Grupo de Educação Física trabalhando o tema “Orientação na escola”.

Palavras-chave: Atividade Física; Estruturas Cooperativas; Relações Interpessoais; Orientação em Contexto Escolar; Diferenciação do Ensino;

Abstract

The report presents the planning process, balances, and reflections on what the Pedagogical Internship in Physical Education was like at Stuart Carvalhais High School, along with the results I obtained in Teaching, Class Management, School Sports, and Seminar. My pedagogical intervention focused on social and communicative skills, exploring behaviours that translated into teamwork.

In the four internship areas, I emphasize that in the teaching phase, students with more significant difficulties sought to invest in improving physical fitness and academic subjects.

Regarding class management, the objective was to work on cooperative structures to promote cooperation through nature exploration activities relating to the seminar theme and visit a primary school to enhance interpersonal relationships.

In School Sports, the focus was on a female youth volleyball team, aiming to improve the technical quality of finger touches.

In conclusion, the Seminar aimed to address the gaps within the physical education group, focusing on the theme of School Orientation.

Keywords: Physical Activity, Cooperative Structures, Interpersonal Relationships, Orientation in School Context; Differentiation of Teaching;

Abreviaturas

ABCD – Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança
AE – Aprendizagens Essenciais
AEN – Atividades Exploração Natureza
AFMV – Atividades Física Moderada a Vigorosa
AGEM – Agrupamento de Escolas de Massamá
AI – Avaliação Inicial
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DEF – Departamento de Educação Física
DT – Direção de turma
EB – Escola Básica
EBS – Escola Básica e Secundária
EE – Encarregados de Educação
EF – Educação Física
EP – Estágio Pedagógico
ESSC – Escola Secundária Stuart Carvalhais
FZSAF – Fora da Zona Saudável de Aptidão Física
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC – Metas, Avaliação, Gesto, Instrução, Clima
MEEFEBS – Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
nº - número
PAA – Plano Anual Atividades
PCEF – Projeto Curricular Educação Física
PE – Projeto Educativo
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
PTI – Professor a Tempo Inteiro
SC – Saída de Campo
UC – Unidade Curricular
UL – Universidade Lusófona
ZSAF – Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução	11
1. Lecionação	14
1.1 Caracterização Escolar	14
1.2 Organização Curricular	15
1.3 Formação de Grupos.....	17
1.4 Caracterização da turma.....	18
1.5 1ªEtapa – Avaliação Inicial.....	18
1.5.1 Objetivos	18
1.5.2 Plano	19
1.5.2.1 Área das Atividades Físicas	20
1.5.2.2 Área da aptidão Física	23
1.5.2.3 Área dos conhecimentos.....	23
1.5.3 Balanço	24
1.6 2ªEtapa Prioridades	27
1.6.1 Objetivos	27
1.6.2 Plano	28
1.6.2.1 Área das Atividades Físicas.....	30
1.6.2.2 Área de Aptidão Física.....	37
1.6.2.3 Área dos Conhecimentos	37
1.6.3 Balanço	37
1.7 3ªEtapa Progresso.....	39
1.7.1 Objetivos	39
1.7.2 Plano	40
1.7.2.1 Área das atividades físicas	40
1.7.2.2 Área da Aptidão Física	45
1.7.2.3 Área dos Conhecimentos	46
1.7.3 Balanço.....	46
1.8 4ªEtapa.....	48
1.8.1 Plano	48
1.8.1.1 Área das Atividades Físicas	48
1.8.1.2 Área da Aptidão física.....	50
1.8.1.3 Área dos conhecimentos.....	51
1.8.2 Balanço	51
1.9 Danças Sociais Modernas – Danças Progressivas	53
1.9.1 Processo do Projeto Lecionação.....	56

1.9.1.1 1ªEtapa	56
1.9.1.2 2ªEtapa	56
1.9.1.3 3ªEtapa	56
1.9.1.4 4ªEtapa	57
1.10 Professor a Tempo Inteiro	58
1.10.1 Organização das aulas	60
1.10.2 Formação de grupos.....	60
1.10.3 Balanço PTI	61
2. Direção de Turma	62
2.1 Caracterização da turma	62
2.2 Aprendizagem Cooperativa.....	62
2.3 1ªEtapa	66
2.2 2ªEtapa	67
2.3 3ªEtapa	68
2.4 4ªEtapa	70
2.5 Balanço da saída de campo.....	70
2.6 Saída de Campo Park Adventure	71
2.6.1 Reflexão sobre a saída de campo.....	74
2.6.2 Conclusão	74
2.7 Balanço Direção de turma	75
3. Desporto Escolar	77
3.1 Caracterização da Oferta do DE na ESSC	77
3.1 Plano	79
3.1.2 2ªEtapa	81
3.1.3 3ªEtapa	82
3.1.4 4ªEtapa	84
3.2 Encontros do DE – Balanço.....	86
3.3 Balanço Final	87
Seminário – Orientação na escola	89
4.1. 1ªEtapa	89
4.1.1 Pertinência e Revisão de Literatura	89
4.2 2ªEtapa	91
4.2.1 Desenho do estudo	91
4.2.2 Instrumentos	91
4.2.3 Amostra	92
4.2.4 Procedimentos.....	92

4.3 3ªEtapa	92
4.3.1 Análise de dados	92
4.3.1 Apresentação e Discussão de Resultados.....	93
4.4 4ªEtapa	94
4.5 Balanço Final	95
5. Conclusão	96
Referências Bibliograficas	99
Apêndices	I
Apêndice I – Avaliação Inicial Matérias.....	II
Apêndice II – Resultados Aptidão Física 1ºSemestre	III
Apêndice III – Prioridades por aluno - 2ªEtapa	III
Apêndice IV- Horário PTI.....	IV
Apêndice VI- Ficha de apresentação.....	V
Apêndice VII – Ficha de observação Magic.....	VI
Apêndice VII – Resultados Inquérito Seminário – Egas Moniz	VII
Apêndice VIII – Resultados Inquérito Seminário – ESSC.....	VIII
Apêndice IX – Plano Anual de atividades	X
Apêndice X – Ficha de dados do desporto escolar	XI
Apêndice XI – Ficha de trabalho aplicada no seminário	XII
Apêndice XII- Exemplo do plano de aula	XIII
Apêndice XIII- Exemplo do balanço de aula.....	XV
Apêndice XIV – Autorização Saída de Campo DT	XVI
Apêndice XV- Ficha Autorização Saída de Campo Lecionação	XVII
Apêndice XVI – Avaliação Final Matérias	XVIII
Apêndice XVII- Avaliação Final Conhecimentos.....	XX
Apêndice XVIII- Avaliação Final Aptidão Física	XXI
Apêndice IX – Pontos de Controlo Visita de Estudo	XXII
Apêndice X – Cartão de Controlo.....	XXIII
Apêndice XI – Mapa de Orientação Jamor	XXIV
Apêndice XII – Caderno de Exercícios de JDC (Comédias 2022)	XXV
Anexos	XLIX
Anexos 1- Roulement (Exemplo 1ªUnidade)	L
Anexo 2 - Critérios de avaliação	LI

Índice Quadros

Quadro 1- Plano Anual de Lecionação.....	12
Quadro 2 - Horário Semanal de Estágio.....	12
Quadro 3 - Patamares de Desempenho da Área de Atividades Físicas	15
Quadro 4 - Patamares de Desempenho da Área da Aptidão Física.....	16
Quadro 5 - Patamares de Desempenho da Área dos Conhecimentos.....	16
Quadro 6 - Formação de grupos.....	17
Quadro 7 - Objetivos da Etapa Avaliação Inicial.....	18
Quadro 8 – Modificações nos JDC	20
Quadro 9 - Objetivos Gerais para a turma – 2ªEtapa	27
Quadro 10 - Grupos 2ªEtapa, Espaço 1	29
Quadro 11 - Grupos 2ªEtapa, Espaço 2,3 e 4	29
Quadro 12 - Objetivos 2ªEtapa - Basquetebol.....	30
Quadro 13 - Objetivos 2ªEtapa - Alunos Competentes	31
Quadro 14 - Objetivos 2ªEtapa - Futebol	32
Quadro 15 - Objetivos 2ªEtapa - Voleibol.....	32
Quadro 16 - Objetivos 2ªEtapa - Ginástica de Solo	34
Quadro 17 - Objetivos 2ªEtapa - Ginástica de aparelhos	35
Quadro 18 - Objetivos 3ªEtapa.....	39
Quadro 19 - Grupos 3ªEtapa.....	40
Quadro 20 - Objetivos 3ªEtapa- Basquetebol.....	41
Quadro 21- Objetivos 3ªEtapa - Voleibol	42
Quadro 22 - Objetivos 3ªEtapa - Voleibol - Alunos mais competentes	43
Quadro 23 - Objetivos 3ªEtapa - Ginástica de solo	43
Quadro 24 - Objetivos Lecionação - 4ªEtapa	48
Quadro 25 - Grupos 4ªEtapa.....	48
Quadro 26 - Níveis de desempenho JDC	49
Quadro 27 - Níveis de desempenho Patinagem/Raquetes/Dança.....	49
Quadro 28 - Níveis de desempenho GIN/ATL	50
Quadro 29- 4ªEtapa- Aptidão Física.....	51
Quadro 30 - Objetivos e Critérios de Êxito do Projeto Lecionação	55
Quadro 31 - Calendarização Projeto Lecionação	56
Quadro 32- Objetivos Projeto Específico Lecionação	57
Quadro 33 - Critérios Turmas PTI	58
Quadro 34 - Objetivos PTI.....	59
Quadro 35- Objetivos Saída de Campo.....	73
Quadro 36 - Objetivos Projeto Direção de Turma	65
Quadro 37- Objetivos 2ªEtapa - DT	67
Quadro 38- Objetivos Gerais e Específicos do PC.....	68
Quadro 39 - Planeamento Saída de Campo.....	68
Quadro 40 - Objetivos 4ªEtapa DT	70
Quadro 41- Objetivos Equipa de Formação Voleibol Feminino.....	78
Quadro 42 - Objetivos Desporto Escolar 1ªEtapa	79
Quadro 43 - Indicadores de eficiência para o passe em suspensão na finalização do ataque	80
Quadro 44- Objetivos DE - 2ªEtapa	81
Quadro 45 - Dificuldades na habilidade "toque de dedos".....	82
Quadro 46 - Objetivos 3ªEtapa - Projeto DE.....	82
Quadro 47 - Exercícios propostos para a Unidade didática nº6	83
Quadro 48 - Objetivos Desporto Escolar 4ªEtapa	84
Quadro 49 - Objetivos Encontros de DE.....	86
Quadro 50 - Objetivos Seminário.....	91
Quadro 51 - Resultado Inquéritos para o Seminário	93

Introdução

Enquanto futuros professores, o Estágio Pedagógico (EP) é o momento mais importante da nossa formação. A criação de um relatório associado a esta formação, segundo Bom e Brás (2003), promove uma formação contínua e institucional aos profissionais de Educação Física (EF), fornecendo bases e ferramentas que permitem aos futuros docentes tomar decisões, ajudando assim a formar bons profissionais.

O estágio dividiu-se em quatro áreas do processo educativo: área da lecionação, área de Direção de turma (DT), área do Desporto Escolar (DE) e área de Seminário (SE). Bom e Brás (2003) idealizam que as experiências de um professor estagiário nestas quatro áreas promovem o relacionamento com alunos e com outros professores, uma vez que permitem ao professor estagiário refletir e decidir conforme os parâmetros dos Programas Nacionais de Educação Física.

O meu estágio desenrolou-se na Escola Secundária Stuart Carvalhais (ESSC) fazendo parte do Agrupamento de Escolas de Massamá (AGEM) como escola sede.

A ESSC foi a minha primeira escolha uma vez que, além do conhecimento prévio, seria a escola na qual anteriormente já teria realizado trabalhos, feito inquéritos e entrevistas e onde já teria praticado desporto anteriormente.

A escola aplica o modelo por etapas, centrando a aprendizagem nos alunos e na diferenciação do ensino, existindo um projeto curricular a seguir que respeita a exequibilidade e engloba os PNEF, organizando-me de forma que existisse um bom aproveitamento da polivalência dos espaços para a lecionação dos diversos conteúdos e organização de recursos temporais, materiais e humanos.

De encontro à área do estágio Lecionação, esta é a área que assume maior importância, uma vez que exige que o estagiário tome decisões, pondo em prática as suas competências e responsabilidades a desenvolver e a aplicar.

Quadro 1.

Plano Anual de Lecionação

Semestre	1º Semestre					2º Semestre				
Mês	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun
Etapa	1ª Etapa – Avaliação Inicial		2ª Etapa – Prioridades			3ª Etapa – Progresso			4ª Etapa - Produto	
Unidade Didática	1		2	3		4	5		6	7

O quadro que apresento a seguir, representa o meu horário semanal de horas de estágio, nomeadamente a verde os momentos onde era responsável por lecionar as aulas do 12º ano turma de Física e a azul onde assumiria os treinos do DE de voleibol. A Laranja está representada também as horas em que observava as aulas da turma 12ºA, lecionada pelo professor estagiário Igor Fares, onde em determinados momentos ajudaria na instrução e na gestão de matérias ou situações de exercício, finalmente a vermelho está representado o horário para reuniões com a Orientadora de Escola (OE).

Quadro 2.

Horário Semanal de Estágio

2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira
				Reunião OE 12:00 – 13:00
DE 13:30 – 15:00	12ºD 13:30 – 15:00	12ºA 13:30 – 15:00		12ºA 13:30 – 15:00
				12ºD 15:15 – 16:45
	DE 18:30 – 20:00		DE 18:30 – 20:00	

Referindo-me à lecionação, após finalização da 1ªEtapa – Avaliação Inicial, defini o objetivo de colmatar as dificuldades de cada aluno, planeando as aulas, procurando atender às necessidades educacionais e às aptidões de cada um dos alunos. Para a turma do 12ºD, existiam alunos para todos os níveis de desempenho, procurei que alunos de níveis de desempenho mais elevados tivessem um papel com maior colaboração e cooperação com os colegas, procurando

facilitar as atividades. A minha intervenção nesta área teve grandes melhorias ao longo do ano letivo nomeadamente depois de uma das reuniões com ambos o Orientador Universitário (OU) e a Orientadora de Escola (OE), onde em conjunto com os meus orientadores, para conseguir melhorar o meu trabalho comecei a realizar planos e balanços de aula, enviando-os e recebendo feedback sobre os mesmos, de forma que, em futuras aulas conseguisse corrigir os meus erros. Ao comprometer-me a realizar estas tarefas senti não só em mim, como nos alunos uma mudança, fomentando a sua aprendizagem e uma melhor utilização do tempo útil de aula. A saída de campo foi realizada no âmbito do trabalho em conjunto contando com Atividades de Exploração da Natureza (AEN), consolidando a aprendizagem dos alunos procurando resolver o problema das relações interpessoais na turma.

Passando à Direção de Turma, as preocupações do Conselho de Turma surgiam em torno do comportamento dos alunos nas aulas, sendo esta uma turma com bastantes alunos no quadro de honra da escola, os professores mencionaram como ponto negativo que os alunos não sabiam como trabalhar em conjunto, sendo necessário que todos aprendessem a cooperar. Como tal, de forma a promover uma aprendizagem cooperativa, fomentando as relações aluno-aluno, foi por mim construído o projeto de cidadania procurando envolver com a Educação Física.

O Desporto Escolar foi uma das áreas que mais se destacou como uma novidade, existindo três aulas de uma hora e meia durante a semana, com um número médio de 70 alunos por aula. O núcleo de DE onde estive inserido trabalharia com Juvenis Masculinos e Femininos na matéria Voleibol. Deparei-me com diferentes níveis de alunos e com diferentes objetivos de cada um, existindo alunos que estariam no desporto escolar para melhorar as suas notas em EF, outros com interesse apenas no lazer e outros com objetivos competitivos.

Por fim, na área do Seminário o objetivo foi colmatar dificuldades dentro do grupo de educação física. Estando no plano curricular da escola e não estando a ser aplicado procurando que fosse criada uma dinâmica dentro do Departamento de Educação Física (DEF). O problema encontrado ia de encontro à dificuldade na lecionação da matéria Orientação, tendo sido identificado através de conversas com a professora coordenadora do Departamento de Educação Física e com ambos os Orientadores de Escola, que muitos dos professores acabavam por não aplicar a matéria nas suas aulas.

1. Lecionação

A área de lecionação foi a área específica que mais me desenvolveu enquanto professor de Educação Física, dividindo-se ao longo do ano por 4 etapas sendo elas – 1ª Etapa avaliação inicial, 2ª Etapa Prioridades, 3ª Etapa Progresso e 4ª Etapa Produto.

Para melhor compreender os conceitos que suportam esta área e procurar uma boa formação de um professor (Bom & Brás, 2003) é necessário que, durante a formação inicial de um professor estagiário este aprenda a elaborar para cada turma um respetivo plano de lecionação que respeite os Programas Nacionais de Educação Física e atendendo às aptidões e necessidades educacionais dos seus alunos.

Para um ensino de qualidade (Jacinto et. al., 2001), o âmbito do processo de planeamento e avaliação deve ter em consideração os fatores que rodeiam o professor, pondo questões sobre quais os recursos espaciais, humanos, materiais e temporais disponíveis.

A escola onde estava inserido adotava o planeamento por Etapas. Este modelo permitia ao AGEM, realizar uma diferenciação pedagógica direcionada para os alunos no processo de ensino indo de encontro às necessidades individuais de cada aluno (Jacinto et. al., 2001).

O estágio é como um processo de construção do profissional docente. As decisões fundamentais de planeamento e intervenção estão presentes no estágio, constituindo-se assim o primeiro confronto do que será a minha futura função.

1.1 Caracterização Escolar

A nível dos recursos temporais, a distribuição letiva foi definida em 2 momentos de 90 minutos estruturados em dias não consecutivos.

Os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) recomendam um mínimo de três sessões de Educação Física por semana, desejavelmente em dias não consecutivos e com uma distribuição em três sessões de 45'+45'+45'.

Lamas, D (2023)¹, afirma que não se pode dissociar os princípios de Periodicidade e de Progressão, desta forma, é necessário que seja garantida uma distribuição dos tempos de lecionação pelos dias da semana, uma vez que, apenas desta forma os alunos vão conseguir beneficiar de um desenvolvimento global e harmonioso (Soares, D., Proença, J., & Bom, L. 2002).

A ESSC a nível de recursos espaciais beneficia 4 espaços diferentes: o ginásio, o

¹ Soares, D., Proença, J., & Bom, L. (2002). Educação Física Escolar – O tempo e a sua gestão. Revista de Educação Física, Desporto e saúde – Gymnasium, 1(1), 35-44. 5

pavilhão que é dividido em dois espaços constituídos por 3 campos polivalentes e divididos em formato L, e um espaço exterior.

O roulement da escola distribui a rotação de espaços todas as semanas durante a 1ª Etapa Avaliação Inicial. Após término desta etapa foi seguida uma rotação de espaços de duas em duas semanas.

Apesar de que, todos os espaços mostravam grande polivalência, existia alguma concentração de recursos materiais específicos, particularmente nas matérias de ginástica de aparelhos e salto em altura no ginásio, bem como, nas matérias de lançamento do peso e corrida de barreiras no espaço exterior condicionando a perspetiva de continuidade de abordagem dessas matérias.

A respeito dos recursos humanos, o DEF era composto por 25 professores de Educação Física, 15 que lecionam na ESSC e 7 na EB Egas Moniz. Fazendo ainda parte do DEF 3 estagiários da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa (UL-CUL).

1.2 Organização Curricular

A avaliação na disciplina de Educação Física (EF) toma como referência, por um lado a organização dos objetivos em cada uma das áreas de desenvolvimento e por outro lado, a organização das “Normas de Referência para o Sucesso” que os próprios programas e o documento Aprendizagens Essenciais para cada ciclo e ano de escolaridade definem como condição essencial para o sucesso no final dos 2º e 3º Ciclos e do Secundário.

No quadro seguinte encontram-se os critérios de avaliação/patamares de desempenho da Área das Atividades Físicas:

Quadro 3.

Patamares de Desempenho da Área de Atividades Físicas

Nível	1	2	3	4	5
12º	≤ 5I	5 I	3 I + 3 E	2 I + 2 E + 2 A	3 E + 3 A

De forma a explicar o conteúdo do quadro 1, no que respeita à Área de Atividades Físicas, os critérios dividem-se em 3 níveis:

- O nível I – corresponde ao nível Introdução (I);
- O nível E – Corresponde ao nível Elementar (E);
- O nível A – Corresponde ao nível Avançado (A);

Sublinha-se que a área das atividades físicas já comporta competências, em cada um

dos níveis de especificação (I, E e A) no âmbito das atitudes e comportamentos e dos conhecimentos específicos das matérias, devendo os alunos demonstrar o seu desenvolvimento para se poder considerar que os alunos demonstram o nível Introdução, Elementar ou Avançado. Por esse motivo, estas competências não serão consideradas isoladamente, mas sim incluídas na área das Atividades Física.

Para a Área da Aptidão Física são avaliadas as diversas capacidades motoras através da bateria de testes do FitEscola ou Fitnessgram, onde prevê-se que os alunos se situem na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSFA), o quadro que segue indica o número de testes dentro da ZSAF do fitnessgram necessários para que o aluno se encontre dentro de cada nível:

Quadro 4.

Patamares de Desempenho da Área da Aptidão Física

Nível	1	2	3	4	5
12º	Menos de 5 testes		5 testes	6 testes	7 testes

Para além das áreas das atividades físicas e aptidão física os alunos são também avaliados na área dos conhecimentos. Nesta área são trabalhados alguns temas gerais e outros que, em função das necessidades das turmas, sejam identificados por professores. Esta área é avaliada através de diversos instrumentos como: testes escritos, trabalhos escritos, questionários orais ou outros que estejam adequados ao objeto de avaliação. Segundo Ambrósio (2022), a avaliação deve enquadrar-se num duplo objetivo, o aluno deve demonstrar os seus conhecimentos de forma que os professores o possam verificar e por outro lado, o professor deve ainda marcar a dinâmica da aprendizagem dos alunos nos conteúdos necessários a serem aprendidos.

O quadro que se segue indica a média ponderada que os alunos têm de conseguir atingir para alcançarem os níveis:

Quadro 5.

Patamares de Desempenho da Área dos Conhecimentos

Nível	1	2	3	4	5
12º	[0;4]	[5;9]	[10;13]	[14;17]	[18;20]

1.3 Formação de Grupos

Para a formação de grupos, numa fase inicial foi pedido aos estagiários que definissem critérios para a formação de grupos, e que estes explicassem quando é que seria necessário mudar e o porquê, dando a condicionante que não poderia haver grupos de género sobretudo nos jogos desportivos coletivos, o género feminino é geralmente menos competente que o género masculino, não por serem inferiores mas por culturalmente terem tido menos oportunidades, criando o objetivo a que os alunos se entreajudem, sendo esta uma escolha de não serem construídos grupos de género devido ao desempenho dos alunos durante as aulas.

A decisão passou por identificar na aula de apresentação as notas dos alunos de anos anteriores, tipos de modalidade praticadas por eles extracurriculares e os seus gostos dentro da aula de educação física. Uma vez inserido numa turma onde não conheço os alunos, ter um conhecimento sobre as suas notas anteriores pode ajudar a criar grupos homogéneos o que permite que os alunos numa fase inicial cooperem uns com os outros para um bom funcionamento da matéria que estejam a realizar. No caso dos jogos desportivos coletivos se perceber que um ou mais alunos não conseguem chegar à bola perturbando o bom funcionamento do jogo, será utilizado a formação de grupos homogéneos, procurando depois isolar a avaliação para alunos específicos aos quais tenha dúvidas sobre o seu nível.

Assim, foram criados os primeiros grupos de trabalho.

Quadro 6.

Formação de grupos

Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3	Grupo 4
AF	AJ	SF	LF
AM	MM	CR	TD
MC	MD	JD	AL
MA	DR	AJ	DL
AZ			

Durante o decorrer das aulas verifiquei que era uma turma que precisaria trabalhar mais os desportos coletivos e onde em todos os grupos existiam alunos que demonstravam diferentes tipos de competência para as diferentes matérias.

1.4 Caracterização da turma

A turma que foi atribuída ao meu estágio profissional nas áreas de Lecionação e Direção de Turma foi o 12ºD, que diz respeito a uma turma do ensino regular do curso Científico-humanístico de Ciências e Tecnologias. Esta turma é composta por 17 alunos, 6 do género feminino e 11 do género masculino, com uma média de idades de 17 anos. Na primeira aula foi entregue um questionário sobre o seu percurso académico, as suas preferências na disciplina, o historial de prática desportiva e cuidados/restrições ao nível de saúde, bem como, após a primeira reunião de Conselho de Turma (CT) foi obtida informações sobre o nível de desempenho dos alunos nas diferentes disciplinas.

1.5 1ª Etapa – Avaliação Inicial

1.5.1 Objetivos

Durante a primeira etapa foi apresentada a disciplina, onde procurei começar por demonstrar como seria o processo de avaliação na primeira aula.

Como forma de me preparar para a avaliação inicial, comecei por analisar relatórios de atuais professores, levantar questões à minha professora orientadora e uma análise cuidada dos critérios de avaliação da escola. A principal meta da definição de objetivos para esta etapa foi de assegurar que eram cumpridos. Foi criado um planeamento para todas as aulas desta primeira etapa com as matérias a abordar para a avaliação inicial. A essência da avaliação inicial baseia-se no primeiro diagnóstico das dificuldades nas diversas matérias e nos prognósticos da aprendizagem que os alunos possam adquirir com ajuda do professor e colegas.

Quadro 7.

Objetivos da Etapa Avaliação Inicial

Avaliação Inicial	Data		Objetivos		
			Gerais	Específicos	Pessoais
	Início	Fim			
	15 Set 2022	21 Out 2022	- Rever e Relembrar as aprendizagens obtidas no ano letivo anterior; - Conhecer os níveis de cada aluno nas diferentes matérias;	- Recolha de dados para definir prioridades; - Recolha de dados para orientar grupos; - Criação de um bom clima de aula, consolidando rotinas de organização e normas de funcionamento;	- Melhorar a minha intervenção; - Promover um clima favorável à aprendizagem e motivador para os alunos

1.5.2 Plano

O objetivo prioritário será definir níveis de desempenho para cada aluno para poderem ser definidos grupos de trabalho para as aulas seguintes, podendo fazer grupos mais heterogéneos quando em dúvida as qualidades de algum aluno. Andrade et al., (2013) refere que a Atividade física é utilizada para um conhecimento dos alunos no que toca à realização de atividades no âmbito curricular de Educação Física, tendo objetivo central a recolha de dados que permitam ao professor orientar o trabalho com a turma.

A avaliação inicial tem como objetivo retirar informações sobre relações interpessoais entre colegas, identificando possíveis alunos líder que poderão contribuir para uma base positiva para a lecionação das aulas.

Durante esta etapa as informações recolhidas vão servir como base de atuação no planeamento das aulas que de acordo com o PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001; Ministério de Educação 2005), o professor deverá definir através do currículo real, o tipo de nível de exigência que vai impor ao plano de turma, definindo datas das matérias de ensino mais adequadas para lecionar, tendo como referência objetivos que serão definidos para alcançar no final deste ciclo.

A Avaliação Inicial no 12º ano segundo os PNEF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001; Ministério de Educação 2005), afirmam que a avaliação inicial o professor deve incluir, igualmente a apresentação de várias matérias escolhidas pelos alunos, visto que nestes anos escolares os alunos em conjunto com o professor, têm o poder de decisão sobre a composição curricular ao longo do ano letivo. Decisão tal que está presente no Projeto Curricular de Educação Física da escola onde estou inserido. Os alunos têm o poder de escolher que dança social e que danças tradicionais querem aprender e ser avaliados.

Segundo o Projeto Curricular da escola foram tomadas decisões curriculares estratégicas em que nas primeiras cinco semanas de cada ano letivo o professor tem a função de recolher informações sobre critérios de avaliação para cada nível de qualidade nas diversas matérias que estão no âmbito deste projeto curricular. Caso seja necessário o grupo de Educação Física pode ainda em reunião reformular este projeto ao identificar que outras matérias são prioritárias e assim adequar critérios de avaliação às efetivas necessidades de desenvolvimento dos alunos.

Cada professor deve ainda trabalhar de uma forma diferenciada dentro do grupo turma, de acordo com as características dos seus alunos (servindo assim os diagnósticos e prognósticos estabelecidos neste período de avaliação inicial). Os níveis das matérias não devem ser

limitativos de enriquecimento curricular e o professor deve ajustar sempre ao que é mais benéfico para a motivação e desenvolvimento dos seus alunos.

Por fim a criação de rotinas para um bom funcionamento da aula é importante ser imposto logo desde o início, desde a preocupação com objetos pessoais e material utilizado nas aulas a rotinas de montagem de material, procurando que os alunos percebam a importância de uma boa rotina de entrada e saídas no espaço de aula de forma a que estes tenham o maior tempo disponível para a prática, o que implica que estes devem conhecer como montar, desmontar e onde arrumar o material que será utilizado durante as aulas.

1.5.2.1 Área das Atividades Físicas

Seguindo o Projeto Curricular (PC) do AGEM, está proposto o nível de Avançado como nível de referência de trabalho para o 12ºano de escolaridade.

De forma a ir ao encontro do PC, as aulas de EF foram organizadas por Plano de Etapa, onde em todos os espaços existiam pelo menos 4 áreas a decorrer durante a aula, procurando sempre que possível presentes a Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança (ABCD).

Em relação aos desportos coletivos, o jogo formal não garante aprendizagem suficiente, pelas razões da complexidade do jogo, uma vez que, este é imprevisível, incerto, irrepetível e aberto, significando que, a criação de equipas e o desempenho de cada um dos alunos no jogo pode causar constrangimentos ao jogo em si (Comédias Henriques, 2012).

Posto isto, para resolver os problemas do jogo, procurei colocar em evidência, situações que tornassem o jogo menos complexo, recorrendo ao caderno de exercícios de Jogos Desportivos Coletivos.

Quadro 8.

Modificações nos JDC

Modificações utilizadas nos JDC
Reduzir – número de jogadores; tamanho do campo
Simplificar- Criar maior número de situações em superioridade numérica
Condicionar- Colocar imposições a alunos com maiores competências
Fracionar- separar as partes do jogo
Agrupar- Criar grupos de encontro aos objetivos a alcançar, podendo ser heterogéneos ou homogéneos

No que diz respeito ao Basquetebol foi privilegiada situações 3x3 a meio-campo com 1 tabela, isto porque, vai de encontro aos critérios de avaliação da escola. Sempre que disponível no espaço exterior era realizado situação formal em 2 tabelas num campo 24x15m também para dar diferentes estímulos aos alunos, procurando que os alunos trabalhassem um pouco mais a resistência e de modo que eu conseguisse observar o jogo de forma a corresponder aos indicadores representativos do jogo formal, expressos pela progressão no campo. De forma a alcançar os objetivos propostos para a unidade didática, foi introduzida a meta de finalização em lançamento na passada e luta pelo ressalto. Para grupos de trabalho com disparidades de nível muito grandes foi dado o jogo sem progressão de modo que, alunos com mais dificuldades, pudessem desenvolver a desmarcação após passe, acontecendo a desconstrução do jogo anárquico evidenciado inicialmente, construindo o jogo formal até à situação de avaliação 3x3, não existindo a oportunidade nesta fase de realizar o jogo 5x5 (Comédias Henriques, 2022).

No que diz respeito ao Futebol, a decisão foi que seria matéria prioritária a ser trabalhada no espaço exterior em situação de aprendizagem de 5x5 em espaço amplo. Uma vez que a turma apresentava de forma geral maiores dificuldades nesta matéria, foi introduzido o conceito de defesa-sombra, condicionando a ação defensiva de forma que, o jogador com posse de bola pudesse trabalhar a sua tomada de decisão, retirando a opção de roubar a posse de bola a alunos com maiores dificuldades de forma a promover o sucesso na tarefa. Apliquei a regra de Guarda-Redes avançado de forma a criar superioridade numérica ofensiva, no entanto, como regra também, os alunos com maiores competências seriam os alunos que se enquadravam nesta posição.

Levando ao Andebol, que acabou por se reger pela mesma regra de que, o aluno com maiores competências seria o aluno que teria a tarefa de Guarda-Redes, podendo este avançar em qualquer momento para criar superioridade numérica. O jogo de Andebol era realizado em situação formal 5x5 em campo reduzido, tendo como meta a realização de finalizações não protagonizadas que permitiu orientar as ações dos alunos durante o jogo. Nesta matéria não foram aplicados constrangimentos aos alunos, uma vez que a maioria das dificuldades se encontravam na fase defensiva.

Para o Voleibol, foram escolhidas situações de 4x4, num campo 12x6m quando dentro do pavilhão de EF, quando no espaço exterior, os alunos procuravam jogar em situação 2+2 em formato cooperação com a meta de realizarem o maior número de passes possível tendo de existir sempre a dinâmica dos 3 toques. Ambas as situações permitiam a possibilidade do

aumento do tempo para o deslocamento para o ponto de queda da bola a alunos com maior dificuldade, tendo sido expostos a um objetivo em ambas as situações de que apenas poderiam transpor a bola por cima da rede após a dinâmica dos 3 toques ser realizada.

No atletismo, foram avaliadas cada modalidade – Lançamento do peso, Corrida de Barreiras e Salto em Altura, em situação de exercício. Para o lançamento do peso foi necessário que existisse um feedback descritivo do movimento e da pega, procurando construir a aprendizagem através das diferentes técnicas de lançamento, parada de forma que os alunos percebam o movimento do lançamento do peso, ortodoxa, ou deslocamento lateral para ganharem conhecimento físico-motor, e por fim utilizando a técnica de ensino de deslocamento em rotação. Reforçando ainda as regras de segurança. Para a Corrida de Barreiras, foi analisada em situação de exercício onde os alunos percorriam um total de 60 metros e ultrapassavam 3 barreiras. O Salto em Altura durante a AI foi avaliado mediante das duas técnicas, a técnica de tesoura e a técnica *de Fosbury Flop*, ambas em situação de exercício.

Para as Raquetes, optei por realizar a em situação 1x1 maioritariamente, uma vez que a turma demonstrava uma qualidade superior nesta matéria em relação a outras, no entanto para alunos em situação crítica, o objetivo seria a situação 1+1 com a meta de chegar a pelo menos 12 transposições de volante, assim que estes alunos conseguissem chegar à meta começariam com a situação 1x1 com o objetivo de ganhar o ponto.

Em relação à Patinagem, esta estava presente em todas as aulas dentro do pavilhão, sendo utilizadas duas situações de exercício. A primeira situação seria em percurso vaivém, tendo como meta para os alunos críticos a aprendizagem do deslize e a travagem em T, tendo a mesma meta para alunos com dificuldades ou competentes de realizar 40 percursos num espaço de 5 minutos. Após as primeiras 3 aulas começou a ser introduzido o percurso de obstáculos onde os alunos seriam avaliados através de quantos elementos conseguissem ultrapassar

Por opção minha, foi iniciada a matéria da dança pelas danças sociais. Uma vez que o tema do projeto de lecionação implicava uma distribuição das 3 danças obrigatórias (Sociais, Tradicionais, Livre). Foi escolhido pela turma a dança social Chachachá, a dança tradicional Malhão Minhoto, tendo sido optado por avaliar a dança livre no final do ano. Como estratégia utilizei o estilo de comando segundo Ambrósio, J (2022)², onde procurei construir as primeiras aulas de Chachachá começando pela utilização da *linedance*, no entanto, como esta dança já

² Mosson, M., & Ashworth, S. (2008) *Teaching Physical Education*. Florida: Spectrum Institute for Teaching and Learning. 9

teria sido dada em anos anteriores, foi optado como estratégia a contagem verbal, por palmas e com música (Mosson, M., & Ashworth, S., 2008).

Para Ginástica esta estava dividida em ginástica de solo, ginástica de aparelhos e acrobática. Para a ginástica de solo, optei por avaliar uma sequência de habilidades gímnicas do nível Elementar e Avançado, uma vez que são estas que estão propostas no PC, para o 12ºano. Como estratégia era disponibilizado um documento de apoio com as habilidades constituintes das sequências obrigatórias para os diferentes níveis de desempenho.

Para a Ginástica de Aparelhos utilizei também a mesma estratégia, disponibilizando o documento de apoio para a realização de cada nível, nos diferentes tipos de aparelhos (trave, minitrampolim, plinto, corda e barra fixa). No caso da trave e da corda os alunos foram avaliados através de uma sequência do nível Elementar e Avançado. Enquanto estratégia para a trave, foi utilizado o banco sueco para que existisse um maior número de alunos em tarefa. No caso da corda, foi utilizada a mesma estratégia da entrega de um documento de apoio com as habilidades que teriam de demonstrar para os dois níveis. Já o plinto e o minitrampolim, foram avaliados através de habilidades para os níveis Introdução e Elementar, uma vez que a grande maioria dos alunos apresentava grandes dificuldades nestes aparelhos, sendo utilizada como estratégia para o plinto a utilização do boque e da ajuda de um colega, para ultrapassar o obstáculo. Para o minitrampolim foi usado como estratégia a realização dos saltos de forma analítica no chão. Para o aparelho Barra fixa, optei apenas pela avaliação do nível Introdução, uma vez que, é o aparelho que demonstra maiores dificuldades para a turma. Como estratégia inicial, os alunos teriam de realizar a subida frontal, seguida de uma rotação à frente.

1.5.2.2 Área da aptidão Física

Na área da Aptidão Física estava previsto serem realizados os testes de Aptidão Física do Fitnessgram nomeadamente, o teste do vaivém, teste de abominais, teste de flexões de braços na barra, teste de extensões de braços, impulsão horizontal, velocidade 60 metros, senta e alcança e flexibilidade de ombros.

1.5.2.3 Área dos conhecimentos

Para a área dos Conhecimentos, o DEF definiu a realização de um trabalho e de um teste, sobre o tema do “abandono escolar”. Este tema foi abordado através da entrega de um texto aos alunos e estes realizaram um trabalho de 10 perguntas e respostas sobre o texto que lhes foi entregue e em aula efetuaram um resumo sobre o mesmo. O teste realizado foi constituído por 5 perguntas de escolha múltipla e 5 perguntas de resposta aberta, sobre o tema.

1.5.3 Balanço

No início do ano, a maior dificuldade foi o controlo do tempo de aula, uma vez que foi proposto aos professores estagiários que estivessem presentes em aula pelo menos 4 áreas que tivessem a duração entre 10 a 15 minutos e que existissem durante a aula 2 momentos de trabalho de resistência, de trabalho de força e de trabalho de flexibilidade.

Após a AI, foi recolhida informação sobre os dados para definição do ano letivo e como forma de promover uma melhor aprendizagem dos alunos, foi definido após identificação das suas características nas várias matérias, metas específicas para cada aluno de forma que, caso fosse possível, transitassem de nível de avaliação.

Esta avaliação tem como base a identificação de alunos competentes que para serem assim considerados, tiveram de mostrar capacidades de cooperação com os colegas, sendo o quadro 7 utilizado para a formação de grupos na etapa seguinte.

Após a avaliação inicial, a turma do 12ºD, a nível das Atividades físicas a turma demonstra estar num nível superior nas matérias de Jogos Desportivos Coletivos e um nível menos bom às matérias de Ginástica e de Atletismo, a nível da Aptidão Física a turma apresenta estar no nível 3 no entanto pode ser dado como matéria prioritária para alguns alunos.

As minhas decisões durante esta etapa, iam de encontro às conversas com a minha professora orientadora e de acordo aos cadernos de exercícios das diferentes disciplinas estudadas durante o mestrado. De forma geral para a turma, para os JDC as maiores dificuldades encontravam-se na tomada de decisão, nomeadamente quando passar, conduzir ou finalizar, refletindo-se nas características do jogo, verificando que em grupos onde existiam alunos com maiores dificuldades havia a tendência para se aglomerarem à volta da bola. Destaco, no entanto, a maior dificuldade da turma na matéria de voleibol onde o deslocamento ao ponto de queda da bola e a realização correta do passe em toque de dedos de forma que existisse continuidade no jogo era deficitária.

Para resolver os problemas encontrados recorri ao caderno de exercícios de JDC, procurando criar situações de exercício em contexto realista e autêntico de modo que os alunos demonstrassem as suas habilidades, capacidades e conhecimentos. Para a avaliação do jogo utilizei indicadores de observação para identificar o nível de habilidade de cada grupo de trabalho, bem como foram utilizados critérios de avaliação para promover a avaliação de cada aluno permitindo observar destaques dentro de cada um dos grupos.

A nível da ginástica, as maiores dificuldades encontravam-se nos aparelhos onde, um número elevado de alunos não conseguia ultrapassar o plinto por terem medo. Já as ginásticas

de solo existiam muitos alunos a cumprir o nível Elementar e Avançado, não existindo grandes dificuldades.

Relativamente ao atletismo, esta foi uma matéria onde os alunos demonstravam maiores dificuldades nas modalidades observadas sendo esta uma das matérias menos trabalhadas por apenas poder ser praticada no espaço exterior e terem existido um número insuficiente de aulas devido ao clima meteorológico. No entanto, foi identificado como maior dificuldade a matéria do salto em altura, particularmente na utilização da técnica *Fosbury Flop*.

Para a lecionação da dança os maiores problemas identificados são na capacidade de entrada na música e na execução da estrutura rítmica dos passos do Chachachá. Os alunos realizaram a dança de forma massiva sempre que se encontravam no ginásio, sendo que no pavilhão seria um exercício de aula. Decidi realizar desta forma por ter espaço limitado para a tarefa. Este tipo de organização segundo Pragana, F (2023)³ permitiu que todos os alunos tivessem um momento de instrução e observação ao mesmo tempo, aproveitando um maior tempo de aula, sentido que se tornou numa estratégia proveitosa aos alunos para a consolidação dos passos e resolução de pequenas dúvidas (Martins et al., 2017).

Na matéria de raquetes observei que existia uma grande dificuldade na criação de jogadas que dificultassem as ações dos adversários, transpondo a pena maioritariamente para perto da posição do adversário.

Ao nível da Aptidão Física, foram aplicados os vários testes da bateria do Fitnessgram. Considerando que foi possível realizar a bateria de testes pelo menos uma vez, tendo repetido apenas alunos FZSAF durante esta etapa, retirando conclusões sobre as prioridades da condição física dos alunos para a seguinte etapa, uma vez que, o DEF, a respeito dos testes obrigatórios para as normas de avaliação, visa melhorias em relação à aptidão cardiorrespiratória (Vaivém), força superior (Elevações e Extensões de braços), força média (Abdominais).

Na área dos conhecimentos, os alunos corresponderam às expetativas demonstrando boas capacidades sobre o tema “abandono escolar”, estando este previstos no PNEF (DEF AGEM, 2021).

Como objetivos pessoais, determinei para esta etapa identificar as matérias com que eu sentia maior dificuldade na lecionação, tendo estas sido o ensino da dança social e nas

³ Martins, J., Gomes L., & Carreiro da Costa F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade.

dimensões de intervenção em que sentia maior dificuldade, seja na projeção da voz dentro do pavilhão de EF e no feedback direcionado às habilidades na ginástica de aparelhos.

Procurei a melhoria das minhas capacidades através da observação de aulas com o meu colega de estágio, cooperando e analisando as aulas de cada um, realizando reflexões com ambos os orientadores de escola e reuniões com a minha orientadora de escola. Para análise das aulas utilizamos o protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima) sendo esta determinantes para a aferição das minhas maiores dificuldades enquanto professor estagiário, na presença em aula enquanto professor.

1.6 2ªEtapa Prioridades

1.6.1 Objetivos

Após o balanço dos resultados obtidos na primeira etapa, surge então, a necessidade de definir prioridades a trabalhar na turma:

Quadro 9.

Objetivos Gerais para a turma – 2ªEtapa

Matéria	Situação	Objetivo/Problema
Basquetebol	Jogo 3x3 com 1 tabela	Desmarcação há distancia de passe
		Progride, passa e finaliza no momento mais adequado;
Futebol	Jogo 5x5 (campo reduzido)	Progride, passa e finaliza no momento mais adequado sem pressão (Utilização do defesa sombra);
		Desmarcação garantindo equilíbrio ofensivo;
Voleibol	Jogo 2x2 ou 3x3	Serviço por baixo ou por cima, ultrapassa a rede
		Deslocação ao ponto de queda da bola
		Dinâmica dos 3 toques
Badminton	Jogo 1x1	Faz serviço curto e comprido;
		Desloca-se e posiciona-se corretamente para devolver o volante utilizando o clear, o lob, o drive, o remate e o amorti
Patinagem	Percurso de Habilidades	Treino de 10 habilidades técnicas dentro de um tempo limite de 55 segundos
	Percurso Vaivém	Maior número de percursos ida e volta num tempo de 5 minutos
Ginástica de Aparelhos	Saltos	Treino da Corrida de balanço;
		Treino das habilidades: Salto ao eixo e entre mãos no plinto transversal e longitudinal
Dança Social	Chachachá	Dança de acordo com a coreografia, respeitando os passos, posturas e posições característicos da dança, em sincronia com a música.
Aptidão Física	Corrida de precisão; Extensões de braços;	Aptidão Aeróbia (Teste Vaivém); Força de resistência dos membros superiores (Teste de Extensões de braços)

1.6.2 Plano

A etapa prioridades, teve como objetivo principal incidir sobre as matérias onde os alunos demonstravam dificuldades e onde teriam uma maior possibilidade de desenvolvimento. Foi analisada a informação obtida na etapa anterior.

Para a organização das aulas houve a preocupação de promover um desenvolvimento multilateral e harmonioso para o aluno, utilizando o princípio pedagógico ABCD, procurando que em todas as aulas existissem momentos com “A” correspondendo a aptidão física, procurando trabalhar as capacidades físicas onde os alunos demonstraram mais dificuldades, com “B” ou bolas, correspondendo à presença dos jogos desportivos coletivos, “C” que correspondia a colchões, referente à integração de matérias como ginástica, “D” correspondendo a dança. No entanto, nem em todas as aulas foi possível utilizar este princípio, estando limitado ao ginásio onde não existia possibilidades de utilizar bolas, ou no espaço exterior, não existindo possibilidade de trazer colchões.

O objetivo com a utilização deste método de organização da minha aula, foi procurar promover a maior variedade de estímulos diferentes ao aluno, indo de encontro ao processo contínuo do desenvolvimento dos alunos, numa perspetiva que garantisse aprendizagem de forma coerente e multilateral nas aulas de EF. As organizações das minhas aulas sucederam da minha interpretação das reflexões existentes em ME et al., (1992), procurando o desenvolver o meu comportamento reflexivo enquanto professor e construindo uma aula de EF que contemplasse várias matérias.

Para esta turma foi uma grande vantagem a existência de alunos com um excelente nível de desempenho e com uma grande disponibilidade para ajudar os colegas, considero de elevada importância que alunos com melhor nível de desempenho promovam um percurso ideal para o sucesso de todos os alunos, existindo uma ajuda mútua com colegas em níveis de aprendizagem mais baixos. Como tal, existiu a necessidade de serem definidos grupos de carácter heterogéneo, onde correspondesse às necessidades dos alunos que precisariam de uma cooperação e ajuda dos colegas de forma que fosse capaz de existir contextos favoráveis à aprendizagem, dividindo-os em grupos em função do espaço onde teriam aula.

Quadro 10.

Grupos 2ªEtapa, Espaço 1

Grupos 2ªEtapa – Espaço 1									
	Grupo 1			Grupo 2			Grupo 3		
	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes
Alunos(Iniciais)	CR	AM, DR, SF	AS, MA	MC	AZ, AL, JD	MM, AJ	LF	DL, AM, TD	MD
Nota: Alunos marcados a negrito, constituem alunos NI+, isto é, alunos que estão muito perto de cumprir o nível I.									

Quadro 11.

Grupos 2ªEtapa, Espaço 2,3 e 4

Grupos 2ªEtapa – Espaço 2, 3 e 4									
	Grupo 1			Grupo 2			Grupo 3		
	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes
Alunos(Iniciais)		AS, AM, AZ	AL, AJ, DR	CR	AM, SF, MC	MA, TD	LF	DL, JD, MM	MD
Nota: Alunos marcados a negrito, constituem alunos NI+, isto é, alunos que estão muito perto de cumprir o nível I.									

Através da caracterização dos alunos observada pelos resultados iniciais, procurou-se a formação de grupos equilibrados pelo nível de competência, esta heterogeneidade foi fundamental para a promoção de um bom clima de aula e como fator beneficiador do trabalho cooperativo dos melhores alunos, desenvolvendo aprendizagens (Heacox, 2006).

Para a formação de grupos foram considerados 3 critérios estruturantes utilizados por Silva, J (2023)⁴, analisando e formando grupos através das relações interpessoais existentes na

⁴ O'Neil, K., & Olson, L. (2021) Promoting Social Acceptance and Inclusion in Physical Education. *Teaching Exceptional Children*, 54(1), 6-15.

turma, procurando igualar o número de elementos do género feminino e masculino e as suas capacidades a ginástica de solo e a nível dos JDC. A formação de grupos com base nestes critérios foi fundamental para garantir os objetivos do projeto específico de Lecionação e de DT, procurando incidir sobre as relações no seio da turma com o propósito de estimular a aprendizagem cooperativa, utilizando uma dança de contacto para alunos mais recetivos (O'Neil & Olson, 2021).

1.6.2.1 Área das Atividades Físicas

No que diz respeito às matérias, existiu a necessidade de trabalhar os JDC de invasão, onde as principais dificuldades observadas estavam associadas ao princípio da desmarcação e aos constrangimentos do atacante com posse de bola. Posto isto, face aos critérios de avaliação no projeto curricular da escola e às dimensões de espaço disponíveis em aula, recorri ao documento de apoio de JDC de Comédias Henriques (2022) e optei por modificar o jogo construindo situações 3x2 e 3x3 para uma tabela com bola nº5 para a matéria de Basquetebol, e pela matéria Futebol em situação 5x5 em campo reduzido. No sentido de dar resposta aos objetivos definidos, organizei o seguinte quadro ilustrando os objetivos para as duas matérias: *Quadro 12.*

Objetivos 2ª Etapa - Basquetebol

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Basquetebol			
Situação de jogo 3x2 para uma tabela com bola nº5			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Basquetebol	MA, MD, TD, AL, AJ, DR	Cooperar para chegar ao êxito. Facilitador de jogo, aprender a jogar como Joker;	Realizar 10 passes em 10 ataques para colegas desmarcados;
	LF, CR, AM, SF, MC, DL, JD, MM, AS, AM, AZ	Desmarcação intencional à distância de passe; receção da bola a duas mãos enquadrando-se com o cesto, reconhecer-se como defesa procurando colocar-se entre o adversário e o cesto.	Realizar em 10 ataques um mínimo de 4 lançamento na passada e não protagonizados, defesa individual entre o adversário direto e o cesto;

De forma que fosse ao encontro das necessidades dos alunos com níveis de

desempenho superior onde neste contexto estariam a funcionar como facilitadores de jogo, teriam momentos da aula em que, quando possível, juntavam-se com colegas de outros grupos, procurando um momento com objetivos diferentes:

Quadro 13.

Objetivos 2ª Etapa - Alunos Competentes

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Basquetebol			
Situação de jogo 3x3 para uma tabela com bola nº5			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Basquetebol	MA, MD, TD, AL, AJ, DR	Passa e corta em direção ao cesto; Participa nos ressaltos ofensivos e defensivos; decide bem quando passar, driblar ou finalizar quando pressionado	Realizar em 10 ataques, 8 lançamentos na passada não protagonizados

Em relação ao Futebol, com base na AI, identifiquei que o problema de manter a posse de bola quando pressionado, traduzia-se na ausência da continuidade de jogo. Para sua resolução, considerei a utilização do defesa sombra, em situação de jogo 5x5 com campo reduzido, uma vez que os alunos quando sem pressão não demonstravam de forma geral, a mesma dificuldade.

Quadro 14.

Objetivos 2ª Etapa - Futebol

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Futebol			
Situação de jogo 5x5, utilização do Defesa Sombra em campo 40x20m			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Futebol	MA, MD, TD, AL, AJ, DR, JD, MC	Remata, passa e conduz com oportunidade, penetra, desmarca-se no corredor ou em diagonal; dribla para progredir no terreno	Realizar ataques em que a bola passa por “alunos-chave”
	LF, CR, AM, SF, DL, MM, AS, AM, AZ	Conduz a bola, desmarca-se para oferecer linhas de passe na direção da baliza ou em apoio	
Nota: “Alunos-Chave” eram alunos aos quais era obrigatório a bola passar durante o jogo, não sendo permitido o roubo da bola, de forma que estes tivessem tempo e espaço para manterem e conduzirem a bola nos seus pés.			

Em relação ao JDC de não invasão, o Voleibol, o problema identificado foi a ausência da dinâmica dos três toques, associado à falta de deslocamento ao ponto de queda da bola por parte de alguns alunos, impedindo o funcionamento do jogo.

Para resolução deste problema, de encontro aos espaços disponíveis, foi considerada a situação de jogo 2+2. Silva, J (2023)⁵, afirmava que ao utilizar formas de jogo simplificadas que se adequem ao desenvolvimento motor dos alunos, atendendo às suas necessidades e capacidades, promovendo situações ricas e favoráveis ao desenvolvimento global do aluno, criando momentos com diversidade de formas de ações de jogo de um modo adequado e progressivo ao ensino dos elementos técnicos e fundamentais do voleibol (Fraga, 1996).

⁵ Fraga, F. (1996). O Ensino do Voleibol. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.

Quadro 15.

Objetivos 2ª Etapa - Voleibol

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Voleibol			
Situação de jogo 2+2, campo 4x2m, rede 2,35m			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Voleibol	AL, MD	Cooperar com os colegas para o êxito, sendo facilitador de jogo	Realizar 12 transposições de rede com a bola sempre no ar em cooperação
	LF, CR, AM, SF, DL, MM, AS, AM, AZ, AJ, DR, JD, MC, MA, TD	Deslocar-se para o ponto de queda da bola; realizar corretamente o gesto técnico “toque de dedos”, de modo a dar continuidade ao jogo.	

A intervenção junto dos alunos mais aptos foi focada na realização dos passes que permitissem aos colegas ter tempo de se dirigirem ao ponto de queda da bola. Como houve a oportunidade de trabalhar com alguns dos meus alunos mais competentes no Desporto Escolar (DE), procurei promover a aprendizagem dos alunos com maiores dificuldades, utilizando o mesmo modelo de constrangimentos que Silva, J (2023)⁶, aumentando o tamanho da rede, reforçando a ideia de que o passe teria de ter uma trajetória “em arco”, para que a bola transitasse. Foi modificado o serviço, passando este a ser em passe, para o jogador adversário mais competente, de forma a proporcionar continuidade ao jogo (Newell, K., 1986).

Entre as matérias Atletismo e Ginástica, o aluno é avaliado pela melhor das duas matérias, uma vez que, para a matéria de atletismo os alunos teriam maiores dificuldades e existia um menor número de espaços disponível para a prática das mesmas, a Ginástica foi determinada como matéria prioritária a ser trabalhada. Como tal, no que diz respeito a Ginástica de Solo, no início da etapa, os alunos tiveram ao seu dispor todos os elementos necessários para a realização de uma sequência de encontro ao seu nível.

⁶ Newell, K. (1986). Constraints on The Development of Coordination. In M. Wade & H. Whiting (Eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control* (pp. 341-360). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.

Quadro 16.

Objetivos 2ª Etapa - Ginástica de Solo

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Ginástica de solo			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Ginástica de solo	MC, DL, AM, LF	Realizar: Cambalhota à frente + Meia Pirueta + Cambalhota atrás + Ponte/Vela	Realizar a sequência de forma fluída sem interrupções, utilizando elementos de ligação
	AM, CR, DR. SF, AZ, JD, TD	Realizar: Roda + Cambalhota à frente, terminando com as pernas afastadas e estendidas + Meia Pirueta + Cambalhota atrás, terminando com as pernas afastadas e estendidas + Ponte/Vela.	
	AS, MM. AL, AJ, MD	Realizar: Pino de braços, terminando em cambalhota à frente + Cambalhota à frente, terminando com as pernas unidas e estendidas + Meia Pirueta + Cambalhota à retaguarda, terminando com as pernas unidas e estendidas + Ponte/Vela.	

No que diz respeito à ginástica de aparelhos, o objetivo definido passou pelo trabalho dos Saltos, tendo esta sido a área da matéria onde os alunos demonstraram mais dificuldades. Como tal, foram organizadas tarefas para que os alunos as superassem, construindo o quadro nº17, com objetivos em metas a trabalhar:

Quadro 17.

Objetivos 2ª Etapa - Ginástica de aparelhos

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Ginástica de solo			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Ginástica de Aparelhos	CR, MC, MM, LF	Plinto e Boque: Com altura de 4 caixas, realizar Salto Eixo ou Salto Entre mãos, com chamada a pés juntos e recepção equilibrada Minitrampolim: Salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa de pernas afastadas;	Conseguir em 5 repetições, 2 execuções da forma correta
	AS, AM, CR, DR. SF, AZ, JD, TD	Plinto e Boque: Com altura de 4 caixas, realizar Salto Eixo ou Salto Entre mãos, com chamada a pés juntos e recepção equilibrada; Minitrampolim: Salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa de pernas afastadas; salto com pirueta vertical;	
	AL, AJ, MD	Plinto e Boque: Com altura de 5 caixas, onde pelo menos 1 com plinto na longitudinal, realização de pelo menos 4 saltos, podendo ser, Salto Eixo, Salto Entre mãos, Roda, Passagem por pino Minitrampolim: Salto em extensão, salto engrupado, salto de carpa de pernas afastadas; salto com pirueta vertical e salto de “peixe” ou salto mortal à frente com ajuda;	

Relativamente à ginástica acrobática, foi decidido em conjunto com a professora orientadora de escola (POE) que a matéria teria início no segundo semestre, não sendo uma prioridade inicial para a turma. Utilizei então, para a formação de grupos, a avaliação da matéria ginástica de solo, distribuindo de forma heterogenia mantendo uma simetria entre alunos com maiores capacidades para a função de volante e base. Tendo-lhes sido facultados documentos com figuras e progressões para que criassem uma sequência de exercícios e posteriormente apresentassem à turma.

Já ao nível do Atletismo, a turma demonstrava grandes dificuldades no salto em altura, uma vez que a grande maioria utilizaria a técnica de tesoura, apresentando bastantes dificuldades na fase de corrida preparatória, baralhando-se na utilização dos seus apoios. Utilizando o modelo de Palao, Hastie, Cruz e Ortega (2015), utilizei a técnica do aluno TD para que os colegas compreendessem o movimento correto da técnica *Flosburry Flop*, uma vez que este aluno demonstrava uma boa habilidade dentro da matéria de Atletismo e na realização da técnica. No que diz respeito ao salto de barreiras e ao lançamento do peso. Para o lançamento do peso foi necessário que existisse um feedback descritivo do movimento e da pega, procurando construir a aprendizagem através das diferentes técnicas de lançamento, parada de forma que os alunos percebam o movimento do lançamento do peso, ortodoxa, ou deslocamento lateral para ganharem conhecimento físico-motor, e por fim utilizando a técnica de ensino de deslocamento em rotação (Barischinikov). Reforçando ainda as regras de segurança. Para a Corrida de Barreiras, foi analisada em situação de exercício onde os alunos percorriam um total de 60 metros e ultrapassavam 3 barreiras.

Para a matéria Patinagem, mantive o treino do percurso vaivém, com os mesmos objetivos anteriormente definidos. O percurso de obstáculos continuou o mesmo, aumentando o número de obstáculos que os alunos tiveram de ultrapassar.

O Chachachá foi treinado primeiramente em *linedance*, passando rapidamente para a dança a pares uma vez que os alunos tinham conhecimento da estrutura musical e dos passos da dança. Procurei integrar a dança em termos organizacionais como o primeiro momento da aula de forma massiva, procurando alunos mais competentes a dançar com alunos menos competentes. Outro aspeto também em consideração foi que teriam de ser contruídos pares de géneros diferentes.

No âmbito do projeto específico, procurei utilizar a formação de pares e de grupos segundo Silva, J (2023), considerando como primordial para promover as aprendizagens, procurar a heterogeneidade do nível, equilibrando o número de rapazes e raparigas quanto ao conforto que tinham no que diz respeito às relações interpessoais, colocando os alunos com quem se relacionavam melhor e pior dentro da matéria escolhida para o projeto.

1.6.2.2 Área de Aptidão Física

Após a avaliação inicial da etapa anterior, existiam vários alunos a não conseguir estar dentro da zona saudável de aptidão física nos testes correspondentes à força superior, a nível de resistência três apresentavam dificuldades e no geral, a turma apresentava bastantes dificuldades nas três dimensões avaliadas. O trabalho durante as aulas, centrou-se na melhoria da condição física dos alunos que não se encontrava na zona saudável de aptidão física (ZSAF), mas também na melhoria e manutenção dos demais. Realizando um momento de tabatas em pelo menos, três momentos de aula.

Caeiro (2011) afirmava que um professor deve assegurar uma intensidade moderada a vigorosa, procurando metodologias específicas para o treino das capacidades motoras.

Segundo Vargas (2011), o professor deve de forma criativa, desafiante, planeada, e organizada, trabalhar e desenvolver a capacidade motora força, bem como as outras capacidades motoras. Como tal, procurei organizar as minhas aulas, procurando a existência de dois momentos de aptidão física, na parte principal da aula e na parte final da aula, construindo uma tabata de 6 minutos de duração que trabalhasse força superior, inferior e abdominal, utilizando por vezes momentos iniciais da aula como momentos de resistência em formato de corrida.

1.6.2.3 Área dos Conhecimentos

Para esta área, foi aplicado a construção de um resumo com consulta de documentos orientadores, e a aplicação de um teste sobre o tema “Abandono do desporto juvenil”.

O tema abordado visava a promoção à prática de atividade física após termino da escola uma vez que a turma que estava a ser lecionada era do 12º ano de escolaridade e era considerado necessário conseguir com que os alunos identificassem quais os fenômenos associados às limitações na prática das Atividades Físicas, Aptidão Física e Saúde tanto de indivíduos como de populações. Esses temas foram definidos pelo Plano Nacional de Educação Física (PNEF) e também pelo Departamento de Educação Física (DEF).

1.6.3 Balanço

Após o final da primeira etapa foram avaliadas todas as áreas propostas pelo plano curricular da escola. Ao analisar os resultados da avaliação inicial é necessário perceber o que são áreas e matérias prioritárias definindo objetivos específicos para as dificuldades de cada aluno.

Foi essencial a criação de situações em contexto de jogo para uma análise pormenorizada do nível de aprendizagem dos alunos, tentei identificar que situações foram demasiado complexas nas minhas aulas, visto que nos JDC existem diversos fatores e critérios, a imprevisibilidade, a abertura e a incerteza do jogo dificultam as decisões no jogo, provocando

que existissem alunos que não tocassem na bola ou que não conseguissem executar as ações que eram pedidas de forma regular (Comédias Henriques,2012).

Relativamente ao progresso dos alunos, existiu de uma forma geral o bom desenvolvimento das suas habilidades em função dos objetivos propostos.

No Basquetebol, observou-se uma melhoria significativa na receção e orientação para o cesto e na capacidade de progredir no campo através do passe e desmarcação. O trabalho de superioridade numérica por vagas, permitiu o sucesso do ataque em relação à defesa, retirando por vezes o drible de forma a procurar desmarcações. Durante a 1ªUnidade Didática, devido às restrições de tempo, não consegui implementar exercícios com grupos homogêneos, procurando na 2ªUnidade Didática a utilização dos grupos homogêneos para identificar problemas aumentando a dificuldade de jogo ao agrupar alunos de iguais níveis de habilidade, identificando assim quais os alunos que alcançavam os objetivos pretendidos.

Para a matéria de Voleibol, os alunos não mostraram uma progressão positiva para alcançar os objetivos pretendidos, procurando assim recriar metas para o exercício diferentes para as diferentes etapas de aprendizagem. No entanto, é importante destacar o papel dos alunos mais habilidosos na promoção da cooperação. Identificando problemas no jogo como a falta da dinâmica dos três toques e a deslocação ao ponto de queda da bola por parte dos alunos menos habilidosos.

Na dança, os alunos mostraram melhorias na noção rítmica, especialmente na entrada e reentrada na música, mas enfrentaram dificuldades em manter a dinâmica das ações, levando a frequentes perdas de ritmo. Para lidar com essa questão, optei por trocar a música por uma mais lenta, o que ajudou os alunos a terem uma melhor percepção durante a introdução à dança.

Na ginástica, os alunos mostraram uma melhoria nas suas capacidades de ginástica de solo e na ginástica de aparelhos como a corda e a trave, no entanto, relativamente aos saltos, notei que os alunos continuavam com as mesmas dificuldades, principalmente na corrida de balanço e salto com dois pés no reuther. Relativamente às ajudas tive uma grande ajuda da minha professora orientadora de escola que sendo esta uma dificuldade sentida por mim no início do ano, realizou em conjunto comigo.

No atletismo, existiu uma melhoria na técnica do lançamento do peso e na técnica de passagem de barreiras, no entanto, a mesma já não foi notória na prática do salto em altura.

Já na Patinagem, os alunos demonstraram que tinham habilidades significativas o suficiente para a criação de uma nova sequência de habilidades.

Na área da aptidão física, os alunos apresentaram significativos avanços, mesmo sem

a realização de testes adicionais para avaliar o impacto das aulas, devido à restrição de tempo.

No que diz respeito à área dos conhecimentos, todos os alunos demonstraram um grande empenho e obtiveram resultados positivos na tarefa, sem exceção.

1.7 3ªEtapa Progresso

1.7.1 Objetivos

A terceira etapa teve como objetivo consolidar o que foi realizado na etapa anterior, com o intuito de concretizar e executar as aprendizagens na competição formal. Nesse sentido, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

Quadro 18.

Objetivos 3ªEtapa

Objetivos	Solidificar aprendizagens da etapa anterior;
	Criação de novas metas para dar continuidade ao desenvolvimento das aprendizagens prioritárias;
	Trabalho das Danças Sociais Progressivas, objetivos direcionados ao Projeto Específico;

Durante a 3ªEtapa, a formação de grupos teve como princípios o critério de heterogeneidade, criando desafios adequados para cada aluno, onde o condicionamento do jogo se tornou uma chave principal para o desempenho coletivo nos JDC. Conforme mencionado nos PNEF, a fixação de grupos durante longos períodos não é benéfica, por isso, procurei a criação de novos grupos heterogêneos em termos de níveis, aproveitando ainda esta formação de grupos para as matérias de Ginástica Acrobática e Dança Livre.

Quadro 19.

Grupos 3ªEtapa

Grupos 3ªEtapa									
	Grupo 1			Grupo 2			Grupo 3		
	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes
Alunos (Iniciais)	LF	AM, AZ, JD, MC	MA	CR, DL	AM	AL, TD		AS, MM, DR	AJ, MD

1.7.2 Plano

1.7.2.1 Área das atividades físicas

Para esta área, procurei a criação de metas de exercício direcionadas a objetivos que iam de encontro aos critérios de avaliação da escola e ao caderno de exercícios de JDC (Comédias Henriques, 2022).

No Basquetebol, após melhoria das ações e comportamentos técnico-táticos, tomei a decisão de utilizar situações apenas de igualdade numérica. O objetivo seria o aumento da complexidade do jogo, definindo novos objetivos e novas metas para os alunos que apresentavam boas melhorias.

Quadro 20.

Objetivos 3ª Etapa- Basquetebol

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Basquetebol			
Situação de jogo 3x3 para uma tabela com bola nº5			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Basquetebol	MD, AJ, AL	O aluno procura cooperar com os colegas, procurando facilitar o jogo;	Realizar em 10 ataques, 7 lançamentos ao cesto, maioritariamente na passada e não protagonizados.
	TD, MA, AM, AZ, SF, JD, MC	O aluno procura o ressalto ofensivo, passa e corta, desmarca-se garantindo o equilíbrio ofensivo, se isolado procura finalizar em lançamento da passada;	
	LF, CR, AM, DL, MM, AS	O aluno procura romper a defesa, desmarcando-se intencionalmente à distância de passe; Quando recebe a bola com as duas mãos procura imediatamente enquadrar-se com o cesto; reconhece-se como defesa, colocando-se entre o adversário e o cesto.	

A nível das aprendizagens de Basquetebol nesta etapa foi dada maior ênfase a aprendizagens relacionadas com o passe e corte, utilizando grupos mais homogêneos, uma vez que apenas três alunos teriam capacidades para cooperar com os colegas para o êxito. A situação de jogo 3x3 foi idealizada para trabalhar os alunos de encontro aos critérios de avaliação da escola.

Esta situação de jogo 3x3 a meio-campo, expõe os alunos aos diversos problemas do jogo, provocando relações táticas individuais e em grupo, no ponto de vista ofensivo e defensivo.

Quadro 21.

Objetivos 3ª Etapa - Voleibol

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Voleibol			
Situação de jogo 2+2, campo 4x2m, rede 2,35m			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Voleibol	AL, MD	Cooperar com os colegas para o êxito, sendo facilitador de jogo	Realizar 16 transposições de rede com a bola sempre no ar em cooperação
	AM, MA, DR, JD, TD, MC	Servir em serviço por baixo, procurar dar continuidade à dinâmica dos três toques	
	LF, CR, SF, DL, MM, AS, AZ, AJ	Deslocar-se para o ponto de queda da bola; realizar corretamente o gesto técnico “toque de dedos”, de modo a dar continuidade ao jogo.	

Existindo o alcance das metas de exercício anteriores, talvez também devido ao trabalho com alguns alunos presentes no desporto escolar e em trabalho extra direcionado ao treino para o torneio interturmas de voleibol organizado por nós estagiários, optei por organizar momentos com os alunos mais competentes, procurando ir de encontro às necessidades dos alunos mais competentes, procurando a introdução do bloco, do remate e do serviço por cima.

Quadro 22.

Objetivos 3ª Etapa - Voleibol - Alunos mais competentes

2ª Etapa da Lecionação- Objetivos da etapa Prioridades – Voleibol			
Situação de jogo 4x4, campo 12x6m, rede 2,15m			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Voleibol	AL, MD, AM, JD, MA, DR, TD, MC	Servir por cima ou por baixo para zona de difícil recessão; receber para dar continuidade ao jogo; executar um 2ºtoque que permita finalização; finalizar intencionalmente com remate apoiado ou em suspensão ou passe colocado;	Realizar 5 Finalizações intencionais

Para a matéria de Ginástica de solo mantiveram-se os objetivos, alunos continuaram com o treino da sua sequência, onde apenas em alguns casos foi necessário que sofresse alterações. Existindo alguns alunos que foi necessário o treino de sequências mais complexas, permitindo a que alcançassem um melhor nível na matéria.

Quadro 23.

Objetivos 3ª Etapa - Ginástica de solo

3ª Etapa da Lecionação – Ginástica de solo			
Matéria	Alunos	Objetivos	Meta
Ginástica de solo	MC, DL, AM, LF	Melhoria das habilidades: Rolamento à frente + Meia Pirueta + Rolamento à retaguarda + Ponte/Vela	Realizar fluidamente a sequência, acrescentando elementos de ligação;
	AM, CR, DR. AZ, TD	Melhoria das habilidades: Roda +: Rolamento à frente, terminando com as pernas afastadas e estendidas + Meia Pirueta + Rolamento à retaguarda, terminando com as pernas afastadas e estendidas + Ponte/Vela.	
	AS, MM. AL, AJ, MD, JD, SF	Realizar: Pino de braços, terminando em cambalhota à frente + Rolamento à frente, terminando com as pernas unidas e estendidas + Meia Pirueta + Rolamento à retaguarda, terminando com as pernas unidas e estendidas + Ponte/Vela.	

Na Ginástica de aparelhos, decidi dar continuidade ao trabalho que estava a ser realizado, mantendo os objetivos da etapa anterior em relação aos saltos, já em relação à sequência na trave olímpica e à sequência da corda foram notadas boas melhorias, procurando que os alunos procurassem realizar uma sequência de um nível superior.

Uma das matérias com melhores resultados seria a matéria de ginástica acrobática, organizando objetivos que consolidavam as figuras necessárias à apresentação final, procurando a criação de um esquema onde os alunos integrassem uma música e coreografia à sua escolha, passando por todos os elementos obrigatórios a serem realizados. Todos os grupos tinham o objetivo de realizar pelo menos oito elementos em que, quatro seriam a pares e quatro seriam em trios, onde pelo menos um destes elementos teria de ser dinâmico, procurando ainda a realização de um elemento de grupo que não estivesse incluído nos elementos dados no documento orientador.

Relativamente ao Atletismo, especificamente no lançamento do peso, as estratégias colocadas foram eficazes, dado ao alcance dos objetivos definidos, onde posso destacar a melhoria pela parte dos alunos menos competentes na forma de lançamento, chegando a alcançar distâncias superiores a outras anteriormente registadas. Para a corrida de barreiras está a ser utilizado um regime de competição enquanto fator potenciador de aprendizagens formando grupos mais homogêneos para a realização desta tarefa.

No que diz respeito à dança os alunos trabalharam a dança tradicional Malhão Minhoto, mostrando grande interesse na aprendizagem da dança, no entanto apresentando alguns problemas no ritmo da música, principalmente no momento de entrada. Recorri a estratégias utilizadas por Pragana, F (2023) onde procurei optar pelo ensino em *Linedance* primeiro, por três fatores principais, a baixa complexidade da estrutura rítmica e dos passos, depois juntei os alunos em pares para que os alunos fossem expostos ao contacto físico, algo que, os alunos não se sentiam totalmente à vontade. A variabilidade dos pares foi fundamental para ampliar as aprendizagens e consolidar os conteúdos adquiridos (Barreiros, Catela & Godinho, 2017). Formando grupos seguindo as orientações de Silva, J (2023)⁷ onde encorajei rapazes a dançar com rapazes e raparigas, assim como raparigas dançar com raparigas, promovendo uma relação positiva com a matéria e a sensibilidade em relação à igualdade de género (Hill, Hannon & Knowles, 2012).

⁷ Hill, G., Hannon, J., & Knowles, C. (2012). Physical education teachers' and university teacher educators' perceptions regarding coeducational vs. single gender physical education. *Physical Educator*, 69(3), 265-288.

No que diz respeito às matérias futebol e andebol, foi dada continuidade ao trabalho da 2ª Etapa, onde optei por continuar com o ensino através do jogo, condicionando-o de modo que fosse mais fácil de guiar os alunos aos objetivos. Para promoção do sucesso dos alunos foram também utilizadas formas de jogo seguindo as indicações de JDC de Comédias Henriques (2022) que incluíam superioridade numérica, como o exercício 3x1+GR, em que a defesa era sombra, não podendo tirar a bola diretamente ao jogador com posse, podendo apenas interceptar. Este condicionamento pretendia promover o sucesso e também proporcionar uma noção de oposição, por mais básica que esta fosse.

No badminton, foram utilizadas situações de jogo de cooperação 1+1 para resolver questões relacionadas com a pega da raquete e o serviço, a alunos que demonstravam níveis menos competentes, com o objetivo de alcançar mais transposições de rede, o que contribuiu para a motivação e aprendizagem das habilidades técnicas e táticas. Optei por uma situação de competição 1x1 para alunos mais competentes, como forma de os manter motivados, com o objetivo de dificultar o ponto do colega utilizando todas as técnicas que conhecem. Algo que se destacou como problema foi o facto de os alunos não estarem familiarizados com muitas das regras do badminton, sendo necessária uma explicação detalhada sobre as tarefas.

1.7.2.2 Área da Aptidão Física

Como método de desenvolvimento das capacidades motoras, procurei aumentar a intensidade das tarefas na aula. Procurei integrar a aptidão física com as atividades físicas, especialmente nos JDC, e complementado com exercícios de menor intensidade, como a ginástica de solo e/ou lançamento do peso. Procurei também continuar com os momentos de aptidão física, no entanto, por vezes não consegui organizar a aula de forma que existissem momentos específicos de aptidão física procurando então uma intervenção reforçada aos alunos que estavam num nível crítico de aptidão física. Segui as metodologias de Silva, J (2023)⁸ de que utilizava uma metodologia de treino intervalado de intensidade moderada a vigorosa (Marin, 2013).

⁸ Marin, F. (2013). Conditional Motor Capacity - Resistance at Pupils of 13-14 Ages during the Physical Education Lesson. Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health, 13, 460–465.

1.7.2.3 Área dos Conhecimentos

Na Área dos Conhecimentos, as estratégias utilizadas foram vitais uma vez que o nível dos alunos subiu substancialmente o que permitiu que quase todos os alunos concretizassem com sucesso todos os elementos de avaliação propostos, sendo que, apenas um aluno obteve classificação negativa.

Os alunos foram expostos a um trabalho de grupo e individual para apurar o seu conhecimento sobre a aptidão física Flexibilidade. Realizando antecipadamente um teste de carácter obrigatório antes da realização dos trabalhos, não podendo obter nota abaixo de 7,5.

1.7.3 Balanço

Como opção para os JDC recorri à tese de Comédias Henriques (2012) e ao seu caderno de exercícios da disciplina de JDC onde foram utilizados jogos simplificados, reduzidos e condicionados permitindo pôr em evidência os problemas táticos do jogo. Durante esta etapa tomei como objetivos a construção de tarefas que dessem oportunidades aos alunos de resolver problemas nas suas decisões enquanto jogadores com e sem bola, através dos constrangimentos metidos por mim no jogo, traduzindo-se em tempo de prática para o alcance dos objetivos e melhoria das suas dificuldades.

Começando pela matéria Basquetebol, relato que foram notadas melhorias significativas de encontro aos objetivos definidos, observando maior luta pelos ressaltos ofensivos e defensivos, no entanto muito protagonizados por alunos que já demonstravam competências mais elevadas. Relato também que, existiu uma melhoria substancial na observação da desmarcação do seu adversário pelos alunos que apresentavam estas dificuldades.

Para o futebol, as estratégias implementadas à turma para os alunos com menos competências ainda não permitiram alcançar os objetivos previstos, onde o uso da estratégia defesa sombra não funcionou para todos os alunos, uma vez que muitos continuaram a apresentar grandes dificuldades na receção e controlo da bola, gerando problemas nos processos de tomada de decisão enquanto portadores da bola.

Para o voleibol os alunos mostraram progresso em relação aos objetivos definidos, observando em jogo a dinâmica dos 3 toques, a deslocação ao ponto de queda da bola. Os alunos com maior competência também demonstraram progressos, principalmente a nível do serviço, conseguindo servir por cima para zona de difícil recessão e demonstrando uma dinâmica de 3 toques conseguindo finalizar em remate em suspensão. Tendo uma boa prestação no torneio de voleibol, no entanto não conseguindo lugar de pódio.

Para ginástica de solo, foi dada uma sequência de nível superior aos que conseguiram realizar a sequência, e a quem ainda precisava de treino a decisão foi manter a sequência, trabalhando nas aulas os elementos de forma separada e depois em sequência.

Para ginástica de aparelhos, as dificuldades dos saltos continuavam existindo erros na corrida de balanço e na falta de coordenação, já na trave e corda os alunos demonstraram melhorias, tendo sido pedido que treinassem uma nova sequência.

No atletismo, existiu uma melhoria na técnica de salto de barreiras e de lançamento do peso, procurei dar feedbacks visuais onde demonstrava várias vezes a técnica correta, por vezes utilizando o aluno TD ou MD e por outras vezes sendo eu próprio a demonstrar a técnica.

No Badminton, os alunos mostraram-se mais à vontade com a matéria, e aqueles que ainda não conseguiam jogar individualmente passaram a competir em vez de jogar em cooperação até ao final do terceiro período. Assim, alcançaram a meta estabelecida para fazer essa transição, bem como a aquisição da técnica de segurar a raquete e deslocar-se para o ponto de queda do volante.

Na dança, destaco a falta de coordenação dos pares, a dança trabalhada foi o malhão minhoto, onde os pares tiveram dificuldades na entrada e em manter o ritmo da música. Procurando a troca de pares que estavam mais à vontade com pares que sentiam mais dificuldade, criando uma situação de tutoria, algo que se demonstrou num aspeto positivo para a assimilação do ritmo musical e para os conteúdos da tarefa.

Como forma de dar continuidade ao bom trabalho de cooperação dos alunos com a dança, comecei então a prática do projeto específico de lecionação, danças progressivas, mais especificamente a Valsa Lenta, tendo formado pares consoante os níveis dos alunos nas danças, procurando formar pares mais heterogéneos. Começando a dança Valsa Lenta em *linedance* de forma que, os alunos compreendessem os movimentos corretos da dança e o ritmo musical, juntando-os a pares heterogéneos em que se sentissem confortáveis a dançar, existindo a regra de que, todas as alunas do género feminino teriam de ter um par do género masculino.

1.8 4ªEtapa

Durante a 4ªEtapa tomei como objetivo pessoal a consolidação das competências adquiridas durante as etapas anteriores, utilizando sempre que possíveis situações que se assemelhassem ao jogo formal.

Quadro 24.

Objetivos Lecionação - 4ªEtapa

Objetivos	Consolidar as aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano
	Apurar o desenvolvimento e resultados nas matérias prioritárias.
	Verificar resultados ao nível da aptidão física e inter-relacionamento e interação da turma

1.8.1 Plano

1.8.1.1 Área das Atividades Físicas

Como forma a dar continuidade ao trabalho realizado pelos alunos a ginástica acrobática, tomei a decisão de manter os grupos de trabalho para esta 4ªetapa dado que estava planeado uma sequência de dança livre de dois minutos, existindo já a dinâmica de grupo, ficaram então:

Quadro 25.

Grupos 4ªEtapa

Grupos 4ªEtapa									
	Grupo 1			Grupo 2			Grupo 3		
	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes	Alunos Críticos	Alunos com algumas dificuldades	Alunos competentes
Alunos (Iniciais)	LF	AM, AZ, JD, MC	MA	CR, DL	AF	AL, TD		AS, MM, DR	AJ, MD

Posto isto, defini a organização das tarefas através de um quadro onde procurava identificar o potencial de aprendizagem de cada aluno e trabalhar com objetivos específicos com cada um, de forma que superassem o seu nível de desempenho.

Quadro 26.

Níveis de desempenho JDC

Matéria	Consolidar I	Obter E	Consolidar E	Obter A	Consolidar A
Basquetebol	CR, LF	AS, AZ, DL	AF, DR, MC, MM, SF	AM, JD,	AL, AJ, MD, MA
Futebol	CR, LF, SF	AS, AZ, DL, MM	AF, DR	AM, JD, MC	AL, AJ, MD, MA, TD
Voleibol	CR, DL, LF	AF, AZ, JD	AS, AM, AJ, DR, MC, MM, SF, TD	MA	AL, MD
Andebol	CR, DL, LF, SF	AF, AS,	AZ, DR, JD, MC	TD	AM, AL, AJ, MD, MA

Quadro 27.

Níveis de desempenho Patinagem/Raquetes/Dança

Matéria	Consolidar I	Obter E	Consolidar E	Obter A	Consolidar A
Badminton		LF	CR, DL, MC,	AF, AS, AJ, AZ, DR, JD, MM, SF	AM, AL, MD, MA, TD
Patinagem	CR, DL, LF	AF, AZ, JD,	AS, AM, AJ, MM, TD	AL, DR,	MD, MA, SF
Dança		DL,	AF, AL, CR, JD, LF, MC, TD	AJ, AZ, DR, MA, SF	AS, AM, MM, MD

Quadro 28

Níveis de desempenho GIN/ATL

Matéria	Consolidar I	Obter E	Consolidar E	Obter A	Consolidar A
Ginástica					
Solo	DL, LF, MC	AF,CR	AZ, TD	AM, AL, DR, JD, SF	AS, AJ, MM, MD, MA
Aparelhos	DL, LF, MC	AF,CR	AZ, TD	AM, AL, DR, JD, SF	AS, AJ, MM, MD, MA
Atletismo					
Lançamento do Peso	CR, DL, LF, MM, SF	MC,	AF, AS, DR, TD	AZ, JD,	AM, AL, AJ, MD, MA
Corrida de Barreiras	AZ, CR, DL, LF, MC, MM	SF	AF, AS, AM, DR,		AL, AJ, JD, MD, MA, TD

1.8.1.2 Área da Aptidão física

Como produto do desenvolvimento desta área, foi criado o objetivo de continuar com o trabalho das etapas anteriores. Ao realizar a avaliação dos testes do *FitnessGram*, verifiquei que existia uma melhoria das capacidades físicas, existindo apenas o teste do Vaivém onde existiam alunos que se encontravam FZSAF, por terem estado lesionados durante um período de um mês, não realizando qualquer tipo de desporto como foi o caso dos alunos MC e DL, tendo de realizar um teste sobre uma matéria considerada como prioritária.

Quadro 29.

4ª Etapa- Aptidão Física

Testes Aptidão Física	FZSAF	ZSAF
Vaivém	MC, AZ, DL, LF	AF, AS, AM, AL, AJ, DR, JD, MM, MD, MA, SF, TD
Extensões Braços		Todos
Elevações Braços	CR	AF, AS, AM, AL, AJ, AZ, DL, DR, JD, MC, MM, MD, MA, LF, SF, TD
Abdominais		Todos
Salto Horizontal		Todos
Senta e Alcança	AF, AZ	AS, AM, AL, AJ, CR, DL, DR, JD, MC, MM, MD, MA, LF, SF, TD
Ombros		Todos

1.8.1.3 Área dos conhecimentos

Para esta etapa na área dos conhecimentos foi proposto aos alunos a realização de um trabalho de grupo onde identificavam tipos de flexibilidade, vantagens, métodos de treino e testes, para dar continuidade ao trabalho realizado na etapa anterior e um trabalho individual onde identificavam um exercício relacionado com flexibilidade, explicando como realizar, número de séries/repetições e o método de treino a ser aplicado. Realizaram um teste de conhecimentos global apenas de escolha múltipla, com a área A “Aprendizagem dos processos de desenvolvimento e manutenção da Condição Física” e com a área B “Aprendizagem dos conhecimentos relativos à interpretação e participação nas estruturas e fenómenos sociais extraescolares no seio dos quais se realizam as atividades físicas”.

A decisão de propor a aprendizagem da apresentação do trabalho de grupo e planos de ação de flexibilidade vai de encontro ao pensamento dos autores Cothran e Kulinna (2005) que nos mostram que, quando os alunos conseguem entender e aplicar a prática do exercício físico, existe uma grande hipótese deste comportamento manter-se ao longo da sua vida.

1.8.2 Balanço

Durante a etapa Produto as aulas concentraram-se na utilização de jogo formal com algumas pequenas alterações.

Durante o ano utilizei indicadores de observação e critérios de avaliação que iam de encontro ao que seria desejado nos PNEF, revelando-se benéfico para a aprendizagem dos alunos, mas sobretudo, permitindo-me realizar uma avaliação fiável correspondentes a uma adequação e diferenciação do ensino durante todas as etapas (Comédias Henriques, 2012).

No Basquetebol, o trabalho realizado e as decisões tomadas ao longo do ano resultaram num desenvolvimento significativo na matéria. A maioria dos alunos que se propôs a alcançar o nível Elementar atingiu esse objetivo, exceto por alguns que ainda tinham dificuldades com o drible. Os alunos mais habilidosos mostraram melhorias notáveis na compreensão do jogo e no princípio do passe e corte, bem como a importância do ressaltado ofensivo, o que impactou positivamente a qualidade das situações de jogo ao longo do ano.

Quanto ao Voleibol, as restrições implementadas foram pertinentes e foi evidente a progressão dos alunos especialmente na concretização dos objetivos finais do nível Introdução.

No caso do Futebol, apesar das dificuldades iniciais dos alunos, eles demonstraram motivação para trabalhar a matéria, o que foi crucial para as melhorias alcançadas. A prescrição de tarefas contextualizadas e construídas em referência ao contexto de aplicação contribuiu para esses avanços. Ao avaliar o progresso dos alunos percebeu-se que eles estavam alinhados com os objetivos estabelecidos anteriormente, reforçando a importância de manter a organização e formação dos grupos como planeado.

Na Ginástica de Solo, as melhorias foram limitadas, onde apenas um pequeno número de alunos conseguiu obter um nível superior ao que tinha sido proposto apesar de diferentes estratégias e progressões pedagógicas terem sido aplicadas. Na Ginástica de Aparelhos, também houve dificuldades em observar um progresso acentuado embora os alunos com maiores dificuldades tenham melhorado na corrida preparatória e na chamada consolidando assim o nível em que se encontravam. Alguns alunos que não conseguiam subir no plinto no início do ano demonstraram a capacidade de realizar o salto ao eixo e entre mãos para o plinto com conforto no final do ano. Alunos próximos do nível Introdução conseguiram alcançar as metas definidas, no entanto a grande maioria dos alunos manteve o nível em que se encontravam.

Na Ginástica Acrobática, todos os alunos alcançaram os objetivos previstos, realizando o esquema com as figuras do nível Avançado.

No Atletismo, existiram grandes melhorias alcançando os objetivos definidos para o lançamento do peso e corrida de barreiras. No entanto, dado que a avaliação na ESSC permite para atribuição do nível das matérias a escolha entre Atletismo e Ginástica, a grande maioria dos alunos acabou por ficar com um nível superior na matéria Ginástica.

Em relação ao Badminton, considerando as dificuldades iniciais ao deslocamento do ponto de queda do volante, os alunos conseguiram alcançar os objetivos para o nível Elementar, conseguindo realizar corretamente os batimentos em lob, clear e em drive em contexto de jogo 1x1 de forma a dificultar o colega adversário.

Na Dança, a maioria dos alunos alcançou os objetivos, destacando-se a estratégia de uma nova dança a pares e a utilização de músicas diferentes ao longo do ano. Esses ganhos refletiram-se na compreensão e execução da matéria Valsa Lenta, permitindo que alguns alunos com maiores dificuldades se conseguissem expor perante os colegas. Notando-se ainda algumas dificuldades na noção rítmica e entrada na música.

1.9 Danças Sociais Modernas – Danças Progressivas

Os PNEF em Portugal assinalam a necessidade de garantir o ecletismo e o desenvolvimento multilateral das crianças e jovens. Como está no projeto curricular do Agrupamento das Escolas de Massamá, para o 12º ano está prevista uma avaliação para as danças sociais e danças tradicionais. O meu projeto vai de encontro à lecionação da matéria Dança, promovendo diferentes aprendizagens para além do que existe no Projeto Curricular (PC) que está a ser aplicado na escola secundária Stuart Carvalhais, formando o nome deste projeto “Valsa Lenta nas Aulas de Educação Física” tendo o objetivo de promover o desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem e o gosto pela matéria, procurando colmatar dificuldades identificadas, fomentando o conhecimento sobre a matéria e compreendendo a estrutura global das danças para sua posterior aplicação em contexto escolar.

A dança é uma disciplina que está desvigorizada no currículo de muitas escolas, no entanto é uma matéria que contribui para a promoção de atividade física e como ferramenta de inclusão social (Lundvall & Meckbach, 2008). Ambrósio, T (2023)⁹ afirmava que as diferentes abordagens pedagógicas desempenham um papel importante na transformação deste paradigma, combatendo a atribuição estereotipada de determinados géneros à dança (Garrett & Wrench, 2018).

Durante o estágio, deparei-me com o desafio de ensinar dança, mesmo tendo a coreografia pronta.

⁹ Garrett, R., & Wrench, A. (2018). Redesigning Pedagogy for Boys and Dance in Physical Education. *European Physical Education Review*, 24(1), 97-113.

A dança é um método de trabalho capaz de modificar comportamentos e valores segundo Brás (2017). O professor deve atuar como um modelo para a turma, onde os alunos trabalham em conjunto Professor-Aluno, Aluno-Aluno e também de forma autónoma (Veiga, 2018).

O professor deve considerar o nível em que cada aluno se encontra, valorizando os seus conhecimentos e experiências anteriores, mas sempre com o objetivo de desenvolver as habilidades e competências necessárias para o futuro. O papel dos professores é liderar e orientar os alunos para que todos contribuam para uma disciplina consciente, ativa e autónoma. O professor deve criar condições para o processamento de atividades tendo em conta o nível dos seus alunos, criando condições para o seu desenvolvimento. Portanto é necessário perceber que o professor deve criar condições sob as quais também possa desenvolver o seu conhecimento, criticá-lo e assumir responsabilidade. A aprendizagem pelo professor implica que sejam fomentados aspetos cognitivos, emocionais, orgânicos, psicossociais e culturais e que ensinar só faz sentido quando também se trata de aprender.

Ambrósio, T (2023)¹⁰ afirma que a dança assume uma estrutura cooperativa assente no pressuposto da cooperação dos alunos, sendo o seu papel atribuído em forma de tutor e tutelado onde existe uma partilha de objetivos comuns e uma promoção de uma interdependência positiva onde os alunos assumem momentos de interação face-a-face (Leitão, 2010), foi assim possível trabalhar um dos problemas identificado nas reuniões de conselho de turma (CT), o problema da dificuldade no trabalho em conjunto.

As Danças Sociais estão presentes no plano curricular da escola onde do 7º até ao 12º ano são ensinadas três danças latino americanas o Merengue, o Chachachá e Salsa, começando por ensinar em *linedance* as danças Merengue no 7º ano, Chachachá no 8º ano, existindo no 9º e 10º ano uma revisão/consolidação das duas danças a pares, sendo a primeira experiência da Salsa no 11ºano. Para os alunos do 12º ano, a dança é escolha do aluno, no entanto, nos PNEF os alunos do 12º ano praticam as danças latino-americanas que são danças não progressivas em que o aluno seleciona com antecipação do repertório desenvolvido, os passos/figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma), em função da disponibilidade de espaço, aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios e mantendo a estrutura rítmica das danças. Consta no PNEF que os alunos devem praticar danças a pares. Para este projeto, os alunos praticaram uma dança moderna/progressiva onde o aluno

¹⁰ Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso Española de Ediciones.

selecionou com antecipação o repertório a desenvolver, com todos os passos ou figuras com possível ligação (de acordo com as posições iniciais e finais de cada uma), executando à sua vontade e mediante a disponibilidade de espaço e aplicando as técnicas específicas de colocação dos apoios, nomeadamente em relação ao nível de execução dos passos.

Assim, um dos objetivos do projeto como professor de uma turma de 12º ano onde o nível esperado é o nível avançado foi conduzir a aprendizagem de uma das três danças modernas presentes nos PNEF, a Valsa Lenta.

Tendo em consideração as questões levantadas, a formulação do projeto específico **“Danças Sociais Modernas – Danças progressivas na Escola”** teve enquanto objetivos para os alunos:

Quadro 30.

Objetivos e Critérios de Êxito do Projeto Lecionação

Objetivos
Introdução do Ensino das Danças Modernas a pares;
Ensino de uma dança progressiva a pares nas aulas de EF (Valsa Lenta);
Indicadores de Êxito
O aluno domina a noção de alinhamento espacial;
O aluno mantém no decorrer dos passos/figuras a Posição Fechada com contacto (lado direito do tronco de ambos em contacto), numa postura natural.
Domina princípios básicos de condução, tanto no papel de condutor (atempadamente e de forma precisa e decidida) como de seguidor (sem se antecipar e ajustando as suas ações às do outro)
Dança a VALSA LENTA, realizando os passos/figuras aprendidos no nível elementar, com as qualidades referidas, e os abaixo indicados, mantendo a posição relativa com o par e o sentido de progressão da dança e aplicando a técnica específica dos apoios: reconhece e aplica o passo base, passo de canto e passo de espera;

1.9.1 Processo do Projeto Lecionação

Quadro 31.

Calendarização Projeto Lecionação

Etapas	1º	2º	3º	4º
	25 novembro – 27 janeiro		7 fevereiro - 4 abril	7 maio- 2 junho

O processo do projeto específico de Lecionação teve início com as aprendizagens iniciais e obrigatórias do projeto curricular de EF na escola. A avaliação dos alunos a nível da Dança Social expôs a importância da possibilidade de aplicar este projeto, uma vez que, seria necessário para que os alunos conseguissem melhorar as suas dificuldades, ajudando-me como professor a trabalhar uma das matérias em que senti maiores dificuldades na lecionação.

1.9.1.1 1ªEtapa

Durante a primeira etapa foram observadas as dificuldades principais dos alunos na aprendizagem das danças sociais, tendo sido observado que os seus maiores problemas iam de encontro a:

- Entrada no ritmo musical;
- Execução da estrutura rítmica;

1.9.1.2 2ªEtapa

Na segunda etapa desenvolvi o meu trabalho enquanto professor, onde procurei refletir sobre as minhas dificuldades na lecionação desta matéria, procurando o auxílio de coreografias da dança social e músicas que me permitiram captar a atenção dos alunos e direcioná-las para a sua aprendizagem. Após reunir-me com uma das professoras universitárias do meu mestrado, a professora Helena Jalles, defini para esta etapa:

- Músicas adaptadas à coreografia da Valsa Lenta;
- Métodos de treino da coreografia;
- Treino da contagem dos tempos musicais;
- Construção de exercícios para o passo base, passo de espera e passo de canto;

1.9.1.3 3ªEtapa

Para a terceira etapa, uma vez que os alunos teriam a primeira impressão do seu currículo de uma dança progressiva, optei pelo ensino em *linedance* como forma a que os alunos compreendessem os movimentos da dança, começando por momentos sem música para momentos com música com ritmo abrandado. Depois optei por juntar os alunos a pares, não definindo pares específicos pois durante esta etapa, foi essencial que alunos que mostravam

maiores capacidades conseguissem liderar o movimento, permitindo formas de tutoria entre pares, onde, pares que conseguiam entrar no ritmo correto da música, procuravam ajudar outros pares com maiores dificuldades, importante de dizer que nesta fase ainda não existia contacto, procurando a aprendizagem de forma simples apenas com o movimento correto dos membros inferiores, com o objetivo da compreensão do ritmo musical.

- Aprendizagem dos movimentos em linedance, sozinhos;
- Aprendizagem dos movimentos dos membros inferiores a pares;
- Aprendizagem do ritmo musical;

1.9.1.4 4ª Etapa

Durante o início desta quarta etapa, realizei uma avaliação ao trabalho desenvolvido até ao momento. Senti a necessidade de criar objetivos dado haver um grande número de alunos que dentro do seu par, não encontravam uma boa coordenação ao serem expostos ao movimento completo da dança, procurando a alteração ou a escolha de pares fixos até ao final desta etapa, ficando definido:

Quadro 32.

Objetivos Projeto Específico Lecionação

Matéria	Pares	Objetivos	Meta
Valsa Lenta	1, 3, 5	Entrada no ritmo correto da música, realização da tarefa realizando um 8 a pares e no local.	4 percursos, dentro do ritmo correto da música;
	2, 8	Entrada no ritmo correto da música, realizando a tarefa num percurso progressivo, avançando para a frente, a pares.	
	4, 6	Coordenação ao ritmo correto da música, num percurso progressivo, com os passos corretos da dança no formato zigzag .	

Importante referir que nesta etapa me deparei com algumas dificuldades na organização das tarefas da aula. O tempo necessário para a aprendizagem desta dança, não foi adequado, tendo sentido que os alunos precisariam de mais tempo de treino para alcançarem os objetivos definidos para esta etapa, influenciando assim os resultados pretendidos para a finalização deste projeto.

1.10 Professor a Tempo Inteiro

Esta foi uma etapa muito importante para mim, obrigou-me a reavaliar objetivos para melhorar fragilidades identificadas. Tive como critérios:

Quadro 33.

Critérios Turmas PTI

Critérios para a escolha de turmas no PTI
Turma diferente da que leciono;
Turmas de ciclos escolares diferentes;
Tempos de aula diferentes;
Espaços de aula diferentes;
Horários diferentes;

Durante uma semana, o meu horário de trabalho teve um total de 22h, tendo passado por duas turmas do 7ºano, quatro turmas do 9ºano, duas turmas do 10º ano. A minha maior dificuldade encontrou-se na organização temporal das aulas de 45 minutos, uma vez que todas as aulas tiveram momentos de trabalho da aptidão física e momentos de prática das matérias.

Segundo Lamas, D (2023)¹¹ citando Bom e Brás (2003) como estagiário, a gestão, a instrução e clima nas aulas, são as variáveis mais importantes associadas ao “Tempo Potencial de Aprendizagem”, sendo necessário que o estagiário aprenda a refletir e decidir para além da estrutura da aula.

A realização do PTI aconteceu durante a etapa Progresso, para realizar esta tarefa pedi aos professores que me enviassem o seu plano de aula, o número de alunos de cada turma e os seus respetivos grupos de trabalho, o espaço de aula e algum caso especial que mereça ser realçado. Tive como experiência 3 alunos com adaptações no currículo, em que, não causaram qualquer transtorno na aula, uma vez que, a professora da turma já teria uma organização de trabalho especial com eles, sendo na maioria, adaptações apenas ao trabalho da Aptidão Física.

¹¹ Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.

Defini então objetivos para superar fragilidades identificadas no meu trabalho como professor durante o PTI:

Quadro 34.

Objetivos PTI

Objetivos PTI
Direcionar e aumentar o número de feedbacks;
Melhorar a capacidade de exposição da voz;
Melhorar o posicionamento no espaço de aula
Ensinar pelo menos 1 dança social diferente;

De forma geral, esta fase Professor a Tempo Inteiro foi muito importante para entender o trabalho como professor de educação Física, permitindo conhecer métodos e estratégias de ensino diferentes, bem como realidades de outras turmas mais complicadas e de idades mais novas à que havia sido exposto.

Os objetivos do PTI tiveram o propósito de utilizar este momento para colmatar as dificuldades que eu escrevia nos meus balanços de aula. Sentia que os meus feedbacks eram apenas feedbacks positivos dando como exemplo “Bom trabalho na condução de bola”, procurando durante as aulas do PTI direcionar o feedback ao trabalho realizado pelo aluno utilizando outros tipos de feedback como o feedback construtivo procurando valorizar o bom trabalho realizado pelo aluno consecutivo de um feedback informativo onde ele conseguia melhorar, como exemplo “A tua passada está correta, procura aumentar a tua amplitude para melhorares a tua velocidade”.

Outro objetivo foi durante as aulas no pavilhão, procurar expor a minha voz, muitas vezes sentia que os alunos que estariam a trabalhar numa área diferente de onde eu estaria posicionado e eu queria dar feedback, os alunos acabavam por não me ouvir, sendo necessário a que eu circulasse e me posicionasse mais vezes no espaço de aula.

Por fim, o último objetivo do PTI vem das dificuldades sentidas na leção da dança social dada na minha turma chá-chá-chá. Este objetivo foi trabalhado com uma turma de 7ºano com a leção do merengue, uma dança onde eu me sentia mais à vontade em exemplificar, na entrada e no acompanhamento do ritmo musical.

1.10.1 Organização das aulas

Para iniciar o processo PTI conversei com os professores das turmas nas quais planeava dar as aulas, compreendendo as características e o seu modelo de organização das aulas que iria lecionar.

Os professores forneceram-me informações sobre os conteúdos que queriam abordar nas suas aulas. Cada professor forneceu informações diferentes, uns forneceram apenas objetivos e grupos de trabalho, deixando-me criar o plano de aula conversando sobre as atividades a serem realizadas., outros preferiram que eu seguisse o seu próprio plano de aula.

A grande maioria das turmas durante esta etapa estava a trabalhar a condição física resistência, onde nas aulas dentro do pavilhão os alunos realizavam o vaivém com algumas modificações de cada professor, estando definido um número máximo limite de percursos a alcançar, geralmente o suficiente para a ZSAF, para o exterior e ginásio os alunos tiveram de realizar uma corrida contínua, isto como forma de aquecimento seguido de mobilização articular.

Durante a parte principal da aula foram realizados exercícios que iam de encontro às matérias que os professores pretendiam trabalhar nas suas aulas, sentindo maior dificuldade nas aulas de 45 minutos onde a organização de um dos professores passava por dedicar o tempo útil da aula ao ensino do merengue e outro com rotações de 10 minutos entre matérias. Para a parte final eram realizados alongamentos estáticos. Após cada aula decidi refletir sobre as minhas ações para cada aula utilizando a ficha de observação MAGIC (Apêndice VII).

1.10.2 Formação de grupos

A nível da formação de grupos todos os professores forneceram os grupos de trabalho, não existindo grupos por género e com base nos objetivos definidos para a aula. Algo que me apercebi foi que para as aulas de 45 minutos os professores definiam objetivos mais simples e formas de jogo menos complexas, dando o exemplo do voleibol onde os alunos realizavam a situação de jogo 1+1 com o objetivo de trabalhar o toque de dedos, sendo que, numa aula de 90 minutos já jogariam em situação de jogo 2x2.

O meu objetivo passou pela diferenciação nos feedbacks utilizados para cada aluno, parando a aula apenas quando necessário para fornecer feedbacks direcionados ao jogo, utilizando bastantes feedbacks positivos quando os alunos realizavam boas tomadas de decisão ou um bom movimento técnico.

1.10.3 Balanço PTI

Como aspetos positivos, realço o meu trabalho na instrução aos alunos, considero que os exercícios construídos iam de encontro aos objetivos propostos pelos professores, procurei adequar os meus feedbacks de forma que fossem positivos quando individuais e direcionados ao jogo quando gerais.

Como maiores dificuldades senti na gestão de tempos de aula para turmas com 30 alunos e para horários de 45 minutos, tendo de ser bastante rigoroso no tempo de instrução e de transição para que aproveitasse o maior tempo útil da aula.

A experiência de trabalhar com diferentes idades implicou mudança do meu comportamento e forma de estar durante as aulas, alunos mais novos criavam um maior número de comportamentos desviantes à tarefa, já alunos mais velhos procuravam saber como poderiam melhorar na tarefa.

Com a turma do 7ºA os alunos estariam a treinar para o torneio de Parkour da escola, este foi um desafio para mim, uma vez que não era uma matéria ao qual me sentia confortável a ensinar, apesar de me ter sido dado um plano de aula com exercícios específicos a fazer, foi para mim difícil de analisar que tipos de erros os alunos poderiam estar a cometer. Desta forma decidi direcionar o meu feedback para os objetivos definindo metas para cada obstáculo que os alunos teriam de ultrapassar.

O PTI, permitiu-me experienciar diferentes métodos de como organizar a minha aula, procurando perceber de que forma os professores se organizam em relação ao PNEF e ao projeto curricular presente na escola. A realização do PTI permitiu-me conhecer melhor os professores do DEF, perceber os seus métodos de ensino, organização de aulas, tipos de instrução que utilizavam e como motivavam os seus alunos nas aulas. Interagindo com professores que por ter um horário da parte da tarde não tinha oportunidade de me relacionar com eles por trabalharem num horário de manhãs.

Considero, portanto, que o PTI é uma ferramenta essencial ao começo de carreira de um professor. As adversidades ao que somos expostos levam-nos a aprendizagem, principalmente com turmas que não conhecemos com disparidades de níveis de desempenho, turmas de diferente número de alunos, diferentes tempos de aula, implicando que sejamos nós a tomar uma atitude. A realização do PTI ocorreu num momento essencial para mim, após reuniões com os meus professores orientadores, juntos definimos objetivos de melhoria na minha presença dentro de aula e este momento permitiu-me melhorar os meus planos de aula, formas de organização e instrução, mais específica e mais direcionada às metas definidas para cada aluno, melhorando a minha rotação pelo espaço e ganhando conhecimento de outros

exercícios para as metas de aprendizagem definidas para os meus alunos.

2. Direção de Turma

O Diretor de Turma deve possuir competências para integrar os alunos na escola, coordenar os professores da turma, planificar tarefas, aplicar ação disciplinar e informar encarregados de educação, pais e alunos. Como afirma Rodrigues, D. (2023) o diretor de turma deve desempenhar a função de gestão intermédia da escola, garantindo o desenvolvimento pessoal dos alunos e facilitando o relacionamento entre toda a comunidade educativa, sendo considerado um pilar do sistema escolar e desempenha um papel fundamental na articulação curricular entre as diferentes disciplinas e na promoção do trabalho colaborativo entre os docentes. Ele é responsável pelo processo de ensino e aprendizagem, juntamente com os professores e deve criar situações de aprendizagem dinâmicas e inovadoras, levando em consideração as necessidades individuais de cada aluno.

Na Direção de Turma, o foco principal deve ser nos problemas académicos dos alunos, embora muitas vezes exista uma influência social subjacente a essas dificuldades. Portanto, é responsabilidade do diretor de turma identificar e resolver essas questões.

2.1 Caracterização da turma

Ao longo deste ano letivo 2022/2023 coadjuvei na direção de turma (DT) do 12ºD, sendo esta constituída por 19 alunos, nenhum deles repetente na disciplina de EF. Destes 19 alunos, 6 seriam do género feminino e 13 do género masculino, tendo o conhecimento de que 2 seriam repetentes das disciplinas Português e Matemática e um estaria inscrito a Matemática de 11ºano, sendo que, um dos alunos repetentes de Matemática encontrava-se no modelo de ensino em casa devido aos problemas com que se encontrava. Esta turma resulta de alunos de 2 turmas diferentes do 11ºano, ambas do Curso de Ciências e Tecnologias.

A turma tinha uma média de 17 anos de idade, contemplando apenas 1 aluno do escalão B. Importa referir também que nenhum dos alunos era referenciado com necessidades educativas especiais.

2.2 Aprendizagem Cooperativa

Desde a primeira reunião intercalar, um dos grandes problemas identificados pelos professores da turma foi a falta de capacidade de cooperação entre os alunos. Existindo seis alunos no quadro de mérito da escola tornou-se para mim um problema a resolver, sendo uma turma de um ano terminal, torna-se essencial a que os alunos aprendam a cooperar e a colaborar entre si.

Relativamente a estratégias utilizadas neste projeto, a ideia foi criar uma ligação de programas de tutoria ou de aprendizagem cooperativa durante as aulas de EF, utilizando

também aulas no horário de direção de turma para a realização de um projeto de cidadania.

Carvalho, MC (2010) enfatiza a influência do ambiente na educação dos jovens e ressalta que é por meio desse ambiente que adultos podem exercer controlo sobre o processo educativo das crianças e dos jovens. A autora argumenta que o ambiente deve ser cuidadosamente planeado e organizado para oferecer oportunidades de aprendizagem significativas, estimulantes e relevantes para os alunos. Para Dewey, a educação não se restringe apenas ao ensino em sala de aula, mas deve envolver a interação dos alunos com o mundo real e as experiências práticas, defendendo a importância de uma educação baseada em experiências concretas e situadas, em que os jovens possam explorar, experimentar e refletir sobre o mundo ao seu redor.

Ajzen (1991) desenvolveu a Teoria do Comportamento Planeado (TCP) com o objetivo de esclarecer e prever o comportamento humano em diferentes contextos. Identificou a intenção como o fator central na realização de um comportamento específico. De acordo com a TCP, a intenção é um indicador das motivações que influenciam o comportamento e reflete o esforço que as pessoas estão dispostas a fazer para realizar esse comportamento.

Um comportamento intencional ocorre quando o indivíduo tem controlo total sobre a sua realização, ou seja, quando ele tem a capacidade de decidir se irá ou não realizar o comportamento em questão. A TCP sustenta que a intenção de agir é determinada por três principais componentes: atitude em relação ao comportamento, normas subjetivas e controlo comportamental percebido.

A aprendizagem cooperativa é uma abordagem pedagógica que se baseia em princípios de cooperação e colaboração entre os alunos. De acordo com Leitão (2010), essa abordagem deriva de quatro grandes tradições do pensamento educacional:

- Pensamento democrático de Dewey: defendia a importância da participação ativa dos alunos no processo educativo, enfatizando a construção de relações de respeito, partilha e solidariedade entre os membros de uma comunidade de aprendizes. A aprendizagem cooperativa incorpora estes princípios democráticos, incentivando a participação ativa e o diálogo entre os alunos.
- Abordagens sociais e complexas de Lewin: considerava a escola e a sala de aula como contextos sociais complexos que influenciam a socialização e a aprendizagem dos alunos. A aprendizagem cooperativa valoriza o impacto positivo dos processos de grupo na aprendizagem e incentiva a interação e a colaboração entre os alunos.
- Abordagens construtivistas e sócio construtivistas de Vygotsky: o papel ativo do

aluno na construção do conhecimento. Ele via a aprendizagem como um ato social, construído em um ambiente cooperativo de partilha, compreensão e resolução de problemas. A aprendizagem cooperativa incorpora esses princípios, encorajando os alunos a aprenderem juntos e a colaborar na construção do conhecimento.

- Abordagens comportamentalistas de Skinner, Bandura e Slavin: destaca-se a importância dos fatores motivacionais intrínsecos e extrínsecos, da imitação e das contingências de grupo na modificação do comportamento. A aprendizagem cooperativa usa esses princípios para promover a motivação dos alunos e criar um ambiente de apoio mútuo entre eles.

No geral, a aprendizagem cooperativa combina elementos dessas tradições educacionais para criar um ambiente de aprendizagem colaborativo, onde os alunos trabalham juntos para alcançar metas comuns, compartilham conhecimentos e experiências, e ajudam-se mutuamente no processo de aprendizagem. Essa abordagem tem sido amplamente utilizada em diversos contextos educacionais, pois se mostrou eficaz para promover a aprendizagem, a motivação e o desenvolvimento social dos alunos.

De acordo com Leitão (2010), a aprendizagem cooperativa proporciona aos alunos a oportunidade de desenvolverem uma variedade de competências, incluindo competências académicas, comunicativas, sociais e interpessoais. Ao trabalharem em grupo de forma cooperativa, os alunos estão envolvidos em atividades que vão além do mero domínio de conteúdos de aprendizagem. Eles também estão aprendendo a fazer inferências, a sintetizar informações, a defender seus pontos de vista e a compreender os pontos de vista dos outros.

No contexto da aprendizagem cooperativa, os alunos são encorajados a colaborar, a comunicar efetivamente com os seus pares e a desenvolver habilidades sociais e interpessoais, como respeito mútuo, empatia, trabalho em equipa e resolução de conflitos. Essas competências são fundamentais para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, além de serem habilidades essenciais para o mundo profissional e para a vida em sociedade.

Desta forma, é compreensível que o trabalho colaborativo e cooperativo desempenhe um papel fundamental no desenvolvimento das competências sociais e comunicativas no decorrer de um projeto. Os alunos têm a oportunidade de interagir uns com os outros, trocar ideias, expressar opiniões, ouvir perspectivas diferentes e aprender a comunicar de forma clara e eficaz. Além disso, eles aprendem a trabalhar em equipa, a resolver problemas em conjunto e a construir relações saudáveis e respeitadas.

Ao participarem em projetos colaborativos, os alunos têm a oportunidade de aplicar e desenvolver essas competências em contextos reais, o que contribui para o seu crescimento

peçoal e para o fortalecimento das relações interpessoais. Portanto, o trabalho cooperativo e colaborativo não apenas promove a aquisição de conhecimentos e competências académicas, mas também desempenha um papel crucial no desenvolvimento das competências sociais e comunicativas dos alunos.

No contexto do projeto em questão, foi dado um foco central ao aluno e à criação de relações positivas e interdependências entre os alunos. Além da relação professor-aluno, que é fundamental em qualquer processo de ensino-aprendizagem, o objetivo era promover a relação aluno-aluno e desenvolver a capacidade dos alunos de se comunicarem e expressarem.

A estruturação das atividades com caráter cooperativo visava garantir que os alunos assumissem duas responsabilidades simultâneas: empenhar-se em aprender os conteúdos previstos no material informativo fornecido e ajudar seus colegas a aprenderem esses mesmos conteúdos, através da comunicação efetiva. Essa abordagem, conforme destacado por Leitão (2010), enfatiza a importância da aprendizagem colaborativa, na qual os alunos não apenas adquirem conhecimentos, mas também assumem um papel ativo na aprendizagem dos outros.

No contexto das aprendizagens cooperativas, os alunos são encorajados a assumir responsabilidades, a questionar a si mesmos e aos outros, e a avaliar sua própria aprendizagem. Eles são incentivados a desenvolver processos de autorregulação, ou seja, a refletir sobre o que sabem, o que desejam saber e o que já aprenderam, tanto individualmente como em grupo.

Essa abordagem promove o desenvolvimento de habilidades metacognitivas nos alunos, permitindo-lhes monitorar e regular seu próprio processo de aprendizagem. Além disso, ao questionar e discutir os conteúdos com os seus pares, os alunos aprofundam sua compreensão, desenvolvem habilidades de pensamento crítico e constroem conhecimento de forma colaborativa. Portanto, no contexto desse projeto, a ênfase na aprendizagem cooperativa e na responsabilidade individual e coletiva dos alunos visa promover a autorregulação, a reflexão e a construção colaborativa do conhecimento. Essas práticas contribuem para o desenvolvimento das habilidades de comunicação, expressão e pensamento crítico dos alunos, preparando-os para enfrentar desafios académicos e sociais.

Quadro 35.

Objetivos Projeto Direção de Turma

Objetivo Geral	Desenvolver a capacidade de partilha de conhecimentos e de inter-relacionamentos através da autoexposição e argumentação das suas ideias.
Objetivos Específicos	Desenvolver a capacidade de autoexposição através de apresentações orais a pares (LF)

	Utilização do método de aprendizagem cooperativa, Jigsaw como método de trabalho para realização de uma saída de campo a uma escola primária;
	Interdependência positiva e colocar a turma como uma comunidade de aprendizes onde todos são valorizados. Cooperação e confiança uns nos outros.

2.3 1ª Etapa

Para a área da DT, optei também por realizar um plano por etapas, tive a oportunidade de estar presente em todas as reuniões entre professores e todos os momentos que envolvessem os Encarregados de Educação, acompanhando o trabalho da professora Diretora de Turma Alexandra Figueiredo.

Foi realizada uma avaliação inicial da turma na primeira aula de EF o que me permitiu perceber qual a idade dos alunos, quais as suas antigas turmas, que métodos de transporte usavam para chegar à escola e qual o seu grau de sedentariedade.

Na primeira reunião foram detetados alguns problemas de relações aluno-aluno na turma, perturbando o trabalho em sala de aula, onde foram identificados como alunos perturbadores do comportamento os alunos MA e MC. Outro dos aspetos observados pelos professores era existirem alguns problemas no que toca à capacidade de argumentação e oralidade no que dizia respeito à generalidade da turma.

Já o trabalho realizado com a professora DT seria maioritariamente a marcação de faltas durante esta etapa, procurando utilizar o tempo para verificar se a turma teria um projeto de cidadania (PC). Não existindo PC propus a criação de uma atividade que promovesse a interação entre os alunos e um público-alvo que permitisse os alunos manterem-se confortáveis e confiantes ao exporem os seus conhecimentos.

Durante esta etapa tive a oportunidade de aprofundar o conhecimento sobre a turma e sobre os alunos por meio dos diferentes processos desenvolvidos. As reuniões com os professores do conselho de turma também facilitaram a construção de relacionamentos com eles, permitindo a implementação de estratégias sugeridas por mim e a realização da minha atividade interdisciplinar.

Os alunos no início do ano decidiram quem seria o delegado e subdelegado da turma, procurando estabelecer uma dinâmica de comunicação de forma a promover um bom clima de relacionamento professor-aluno com a turma nas aulas.

2.2 2ªEtapa

Com base nos dados recolhidos na primeira etapa procurei definir prioridades a trabalhar com base na reunião do CT.

Quadro 36.

Objetivos 2ªEtapa - DT

Objetivos	Cultivar o clima relacional positivo nas aulas de EF.
	Potenciar atividades de inter-relação entre os alunos
	Construir um projeto de cidadania para a turma

Para que existisse uma construção adequada do PC reuni-me com a DT para mostrar os objetivos traçados por mim para esta saída de campo.

Quadro 37.

Objetivos Gerais e Específicos do PC

Objetivos Gerais	Construção de um projeto que tivesse temas relacionados com a cidadania; (Saúde e Voluntariado);
	Desenvolver aprendizagens essenciais desenvolvendo relações afetivas entre alunos e a sensibilidade ambiental e comportamentos ao ar livre, através de experiências pessoais;
	Promoção de hábitos e estilos de vida saudáveis através da prática de atividades físicas;
Objetivos específicos	Melhorar o inter-relacionamento da turma, procurando a cooperação e colaboração dos alunos na construção de tarefas para a atividade;
	Promoção de comportamentos de interdependência positiva entre os alunos através da aplicação das atividades construídas por eles, expondo-as a um público alvo específico;

Procurando ir ao encontro de todos os objetivos propostos para o projeto de cidadania, foi definido que a atividade decorreria de uma apresentação de atividades físicas a uma escola primária do agrupamento. Durante este processo, obtive também a informação que a turma iria também realizar um projeto nas escolas primárias com a disciplina de Física, infelizmente acabei por não conseguir comunicar com a professora a tempo de exercer uma atividade em conjunto.

Durante esta etapa foi também definido como seriam os processos do planeamento da saída de campo de DT, baseando-me no modelo por etapas.

2.3 3ªEtapa

De forma a progredir na concretização do PC e da saída de campo, foram utilizados os tempos de aula propostos para DT.

Quadro 38.

Planeamento Saída de Campo

	Planeamento Saída de Campo			
Processos	1ªEtapa	2ªEtapa	3ªEtapa	4ªEtapa
	Levantamento de possibilidades	Definição de Objetivos	Preparação dos recursos	Realização da Saída de Campo
	Caracterização do contexto da escola primária	Definição do programa de atividades	Revisão dos conteúdos pertinentes	Avaliação
	Definição das oportunidades	Definição dos recursos espaciais e materiais necessários	Confirmação de presenças	Balanço

A saída de campo, através de um conjunto de atividades enriquecedoras em grupo, visa proporcionar o alcance dos objetivos da EF (Jacinto et al., 2001).

No sentido de contribuir para melhorar o inter-relacionamento dos alunos, seguindo os objetivos definidos para este projeto, iniciou-se então a aplicação de estruturas cooperativas seguindo uma lógica progressiva baseadas em Leitão (2010).

O primeiro momento determinou-se pela estrutura cooperativa é chamada de "*Timed-Pair-Share*" que é uma abordagem simples que promove a participação igualitária dos alunos, garantindo tanto a interdependência social como a responsabilidade individual. Os alunos trabalharam em duplas e em pequenos grupos de 4 alunos, aqui, tinham de expor as suas ideias durante um determinado tempo, enquanto outro par procurava ouvir. Optei por começar por esta estratégia como forma de colocar o aluno fora da sua zona de conforto, uma vez que, para alguns alunos existia a dificuldade de se exporem à turma, procurando a exposição perante um a três colegas de cada vez.

O segundo momento da atividade procurou outra estratégia cooperativa chamada de *Jigsaw*. A estrutura cooperativa chamada "*Jigsaw*" envolveu o trabalho dos alunos em pequenos grupos, onde cada membro se tornou “especialista” no tema “jogos com bola” ou “jogos sem bola” onde o objetivo seria a construção e partilha de exercícios físicos e lúdicos das suas infâncias, compartilhando o seu conhecimento com os colegas. A cooperação e a confiança mútua foram valorizadas e foram fundamentais para o sucesso da atividade. A primeira fase teve início através da partilha inicial do seu conhecimento com a estrutura cooperativa “*Timed-pair-share*” onde existiu uma partilha de conhecimento dentro do grupo. Já a segunda fase, constituiu-se pela reorganização dos grupos, onde os alunos foram divididos com base nos subtemas atribuídos, onde cada grupo procurava aprofundar o seu subtema específico. Numa terceira fase, os alunos retornaram ao seu grupo original e compartilharam o que aprenderam e quais seriam as ideias de outros grupos que não compartilhavam o mesmo subtema. Esta dinâmica permitiu a troca de conhecimentos e a ampliação da compreensão sobre todos os subtemas abordados.

Completada esta etapa, foi aplicada a estrutura cooperativa “*Co-op Co-op*”, organizando os alunos em vários grupos em função dos conteúdos a trabalhar, ficando dois grupos responsáveis pela criação de tarefas com “jogos com bola” e dois grupos responsáveis por tarefas com “jogos sem bola”. Cada grupo procurou realizar um powerpoint com os tópicos trabalhados por cada membro do grupo, procurando sintetizar as tarefas e apresentá-las à turma.

2.4 4ª Etapa

Na 4ª Etapa procurei apurar os produtos das dinâmicas das intervenções dos grupos no desenvolvimento do processo da atividade. Para esta etapa foram definidos objetivos como:

Quadro 39.

Objetivos 4ª Etapa DT

Objetivos	Finalização do projeto de cidadania;
	Realização da saída de campo;
	Conclusão do produto final dos objetivos

No que respeita aos alunos, não foi necessária nenhuma intervenção mais rigorosa junto dos professores do CT, não existiam problemas quanto à assiduidade dos alunos nem existiu a necessidade de reunir com nenhum encarregado de educação (EE).

No que concerne ao PC, os alunos entraram na última fase do projeto. Durante esta fase, foi aplicada a estrutura cooperativas “*Circle of Sage*” que se tornou numa forma de organização para explicação dos exercícios durante a atividade.

Os alunos foram divididos em dois grupos com ambos subtemas diferentes, “jogo com bola” e “jogo sem bola”. Através da estrutura cooperativa os grupos tiveram de definir quais os alunos “comandantes”, estes alunos tinham a função de explicar e discursar sobre os exercícios escolhidos, explicando perante a turma, como seriam construídas as tarefas definidas, quais as regras dos jogos, qual o espaço necessário para o decorrer do jogo, número de alunos dentro da tarefa e tempo de tarefa. Após este momento formaram-se de novo os grupos iniciais divididos pelas diferentes tarefas definidas em conjunto com toda a turma, com o objetivo de cada elemento expor ao grupo o que aprendeu sobre a atividade que ouviu.

2.5 Balanço da saída de campo

A exposição de todo o processo aos alunos foi essencial para o sucesso do projeto, pois mostrou-lhes que o objetivo era ajudá-los a desenvolver suas competências como cidadãos. Todas as etapas foram transparentes e naturais, com o intuito de envolver os alunos nos processos e promover a melhoria de suas aprendizagens assim como o desenvolvimento da autonomia e autorregulação, conforme destacado por Redelius e Hay (2012).

Os processos até à saída de campo formaram momentos importantes de partilha de conhecimento entre os alunos, as experiências vividas para a formação deste projeto, implicaram a exposição de cada um dos alunos tendo recebido ótimos feedbacks dos Encarregados de Educação que na última reunião decidiram intervir dizendo que foi uma ótima

experiência para alunos que estão prestes a entrar no mundo de trabalho e no mundo universitário, dizendo que notaram mudanças de comportamento dos seus educandos que mesmo em casa procuravam explicar pormenorizadamente o que andavam a trabalhar e como se sentiam mais à vontade para exporem as suas ideias mais tarde.

A comunicação com a escola primária foi facilitada por ter um colega estagiário que lá trabalhava, possibilitando uma organização para atividade sem nos depararmos com problemas de materiais ou espaciais, obtendo feedbacks de que os alunos mais jovens se sentiram motivados para terem mais experiências como estas onde é envolvida a atividade física e a interação com outros “alunos mais velhos”. Todas as atividades decorreram sem qualquer problema, sentindo todos os alunos, do 12ºD e da turma do professor de AECS motivados para as tarefas, promovendo o gosto pela prática desportiva em conjunto com experiências que promovem as aprendizagens.

2.6 Saída de Campo Park Adventure

As saídas de campo são estratégias de aprendizagem que dão ênfase à componente lúdica, fomentando a relação aluno-professor quando entendida como oportunidade de aprendizagem. Matias, D (2023)¹² afirmava que as visitas de estudo assumem um carácter motivador para os alunos, quando não entendidas como um passeio, mas sim como oportunidade de desenvolvimento de técnicas de trabalho que promovem a sociabilidade e a aquisição de conhecimentos, fazendo uma ligação entre a teoria e a prática, escola e a realidade (Rebelo, 2014).

Matias D., (2023)¹³ defende ainda que para assegurar o sucesso de uma visita de estudo, é fundamental iniciar o processo com a definição clara dos seus objetivos educacionais e que, o planeamento deve levar em consideração diversas variáveis (Oliveira, 2008).

A formação de equipas responsáveis pela organização da atividade é o primeiro passo. Estas equipas podem incluir professores, coordenadores pedagógicos e outros profissionais relevantes. A escolha do local é crucial e deve estar alinhada com os objetivos educacionais,

¹² Rebelo, B. (2014). Visitas de Estudo: Uma estratégia de aprendizagem.

<https://core.ac.uk/download/pdf/48583024.pdf>

¹³ Oliveira, M. (2008) - As Visitas de Estudo e o ensino e a aprendizagem das Ciências Físico-Químicas: um estudo sobre conceções e práticas de professores e alunos. Dissertação de Mestrado. Instituto de Educação e Psicologia. Universidade do Minho.

considerando a pertinência do local para o currículo e a acessibilidade para os alunos.

A definição da duração da visita é igualmente importante, levando em conta a distância até ao local e o tempo necessário para explorar as instalações de maneira completa. O aspeto económico não pode ser negligenciado, sendo essencial planear o orçamento considerando transporte, entrada no local, alimentação e outros custos associados.

O tempo despendido para a realização da visita deve ser cuidadosamente avaliado, considerando não apenas o tempo no local, mas também a preparação prévia e as atividades pós-visita. A familiaridade dos alunos com o local pode impactar a experiência, sendo recomendável fornecer informações preliminares para os preparar adequadamente.

A elaboração de guiões ou roteiros detalhados é uma prática importante, fornecendo informações essenciais sobre o local e orientações sobre os pontos-chave a serem explorados. A metodologia a ser implementada durante a visita também deve ser definida, podendo incluir atividades práticas, entrevistas, observações, entre outras abordagens.

Após a visita, é crucial realizar uma avaliação do impacto, recolhendo feedback dos alunos e educadores. Este feedback é valioso para aprimorar futuras visitas de estudo, garantindo que continuem a ser experiências educacionais enriquecedoras.

A Saída de Campo foi uma atividade organizada pelo grupo de estágio da escola, envolvendo quatro turmas todas elas do 12º ano de escolaridade no Jamor, em Oeiras, com o horário previsto para a realização entre as 8 horas e as 17 horas. O grupo de estágio tomou decisões em conjunto com a supervisão dos orientadores onde tratámos os temas da organização da visita de estudo, partindo pela passagem da informação aos EE, a escolha da empresa de transporte e autorizações escolares, onde constavam o preço, local, e atividades que os alunos iriam fazer.

Relativamente ao transporte o grupo abordou várias empresas, optando pela Pj-tours que apresentou um preço mais agradável. No entanto, caso o grupo tivesse preparado mais cedo a saída de campo, teria tido mais oportunidades no que toca a este tema dado que quando abordada a junta de freguesia de Massamá-Monte Abrão já teria os autocarros comprometidos com outras escolas.

Foi contactada a empresa “Adventure Park” uma vez que esta contemplava todos os objetivos definidos pelo grupo de estágio da escola. Podendo os alunos realizar um “Megacircuito” com atividades de arborismo tais como: Slide, Rappel e uma atividade prática de canoagem.

Ao definir objetivos para a saída de campo decidi que a saída teria de ir de encontro

aos PNEF, realizando atividades que os alunos não conseguissem experienciar dentro da escola, que promovessem a prática desportiva em ambiente natural, fossem de encontro a um projeto (seminário) e pudessem desenvolver o gosto pela prática desportiva na natureza.

Procurámos ainda abordar os PNEF (Jacinto et al, 2001), de forma que assegurássemos um conjunto de matérias que promovessem o desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno, através das atividades de exploração da natureza e das suas dimensões pedagógicas.

Procurámos como objetivos para a saída de campo:

Quadro 40.

Objetivos Saída de Campo

Objetivos Saída de Campo
Convívio e Cooperação entre turmas;
Atividades de Exploração de Natureza;
Contacto com a matéria de Orientação;
Controlo da atividade física realizada durante a saída de campo;

Foi decidido pelo grupo que durante as atividades, as turmas dos professores estagiários fossem misturadas, levando à criação de dois grupos, um com a turma do 12ºD e 12ºB e a turma do 12ºA com a turma 12ºC.

No início da visita de estudo, os grupos partiram de 10 em 10 minutos para realizarem um percurso de orientação, organizado com a construção de um mapa através de imagens de satélite com pontos de controlo. Os alunos filmaram as atividades com os seus telemóveis e para assim obter os códigos. Estes pontos de controlo foram previamente montados pelos professores estagiários na manhã anterior à visita de estudo.

Durante a manhã enquanto duas turmas efetuaram o percurso de Orientação outras duas esperavam o retorno dos colegas realizando jogos coletivos, um de futebol e outro de rugby.

Após o almoço, os grupos realizaram as diferentes atividades do Parque Aventura, a turma do 12ºD e 12ºB que acompanhei começou pela atividade de arborismo, onde muitos alunos tiveram de enfrentar o medo das alturas, não encontrando nenhum que não conseguisse enfrentar todos os obstáculos. Após finalização da atividade os alunos tiveram um momento de pausa para o lanche e passaram à segunda atividade, a canoagem.

Ambrósio, T (2023)¹⁴ afirma que, ambas as atividades procuravam enriquecer a experiência dos alunos a nível da promoção de atitudes e conhecimentos sobre a preservação

¹⁴ Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193-212.

do ambiente, na perspetiva da educação ambiental (Kolb & Kolb, 2005).

No entanto considero a experiência da canoagem a mais proveitosa para os alunos, uma vez que, foi o primeiro contacto com atividades náuticas.

O objetivo destas duas atividades partiu da estratégia de promover atividades que não são possíveis de realizar em contexto escolar sendo benéficas aos alunos na sua aprendizagem. Como afirma Matias D., (2023)¹⁵ a interação entre o praticante e o ambiente provoca um ambiente de instabilidade e incerteza no objetivo das práticas dos alunos (Lozano et. al., 2015).

2.6.1 Reflexão sobre a saída de campo

O planeamento da saída de campo não foi o ideal dado que foi efetuado muito em cima do acontecimento e poderia ter causado problemas, uma vez que, quando contactada a Junta de Freguesia já não existiam autocarros disponíveis, obrigando-nos a procurar outras empresas para o transporte dos alunos.

Durante a Saída de Campo, o meu papel passou pela supervisão dos alunos nas diferentes tarefas, o momento pelo qual me sinto mais satisfeito foi a construção e aplicação da tarefa de Orientação.

Tive como objetivo a realização de tarefas dentro dos tempos previstos, que conseguissem marcar o aluno, sendo uma novidade a realizar na aula de EF, sendo uma delas, uma matéria presente no currículo da escola, que não tinha sido praticada em anos anteriores. Por consequente, foi notada uma melhoria na autonomia dos alunos durante as aulas, onde tanto em aspetos pessoais como grupais foi notado um desenvolvimento

A prova foi de encontro aos níveis dos alunos, tendo eles finalizado as tarefas dentro dos tempos previstos, garantindo que todos os alunos passassem por uma aprendizagem marcante e novidade face ao que realizam regularmente nas suas aulas de EF, uma vez que, não foi praticada a matéria em anos anteriores, procurando aumentar a autonomia dos alunos.

Notando após a visita de estudo que as relações interpessoais entre aluno-aluno foram melhoradas, existindo um maior conforto a comunicar com os colegas de turma, na exposição das suas dificuldades, na entreajuda entre colegas e no comportamento em aula de EF.

2.6.2 Conclusão

O objetivo do grupo de estágio foi a aplicação de matérias que os alunos não

¹⁵ Lozano, C., Correas R., & Costa S. (2015). Las actividades en el medio natural en Educación Física, teoría o práctica?. Cultura, 31(11), 27-36. Disponível em:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5392811>

estivessem acostumados ou que não fosse possível experienciar em contexto escolar, promovendo a aprendizagem através da partilha, criação de valores e diversão dos alunos procurando fomentar o seu interesse pelas matérias com a realização das diferentes atividades.

2.7 Balanço Direção de turma

Para mim, enquanto professor estagiário, talvez a parte em que, me senti maiores dificuldades na criação de projetos específicos. A turma do 12º ano que acompanhei era uma turma pequena com 17 alunos, sendo 6 raparigas e 11 rapazes. Esta turma resulta do encontro de duas turmas diferentes, devido às escolhas de disciplinas que tiveram de realizar para o 12ºano. Os alunos têm uma média de 17 anos ao início do ano escolar e têm como disciplinas: Educação Física, Português, Matemática, Física e Aplicações Informáticas.

No primeiro semestre foi realizada a primeira reunião com os Encarregados de Educação. Esta reunião envolveu todos os pais da turma, tendo sido apresentado como professor estagiário, conhecer todos os envolvidos, eleger o representante dos pais e tendo sido exibido pela Diretora de Turma informações relativas aos exames e atividades que iriam decorrer ao longo do ano.

A primeira reunião intercalar foi positiva em que pude conhecer os professores do conselho de turma. Permitiu-me realizar uma breve apreciação da turma, identificando alguns problemas e dificuldades comuns em todas as disciplinas, quais os alunos mais difíceis a nível de comportamento demonstravam atitudes menos corretas que mesmo durante as aulas de educação física apesar de ter um bom nível nas matérias, conhecimentos e aptidão física se mantiveram. Durante esta fase, não me foi possível avançar com o meu primeiro projeto de direção de turma uma vez que envolvia a coadjuvação com os professores de Matemática e Português e estes não demonstraram curiosidade em trabalhar em conjunto, tendo posteriormente de repensar o projeto.

Após final do primeiro semestre realizou-se outra reunião com os Encarregados de Educação. Para esta segunda reunião os temas abordados pela diretora de turma foram os exames nacionais, fornecendo informações sobre a sua realização e sobre a viagem de finalistas.

Foi realizado também um evento sobre o futuro dos alunos, ajudando aqueles que não sabiam como encontrar as médias e exames necessários para entrada nos diferentes cursos profissionais. Foi exposto como problema o facto de muitos alunos não saberem o que seguir no final desta etapa.

Realizou-se também, uma reunião do conselho de turma, em que foram apresentadas

as avaliações dos alunos em cada disciplina. Importa destacar, a preocupação de todos os professores, com alguns alunos que cada vez mais mostravam o seu desinteresse e falta de atenção nas suas aulas, tendo sido um problema para as disciplinas de Português e Matemática.

Após o final do segundo período, foi realizada uma reunião intercalar em que estiveram presentes a Diretora de Turma, o Representante de Pais, a Delegada de Turma e os professores das disciplinas. Foram apresentadas informações sobre as avaliações intercalares da turma até ao momento. Após apresentação, a reunião contou apenas com a presença dos professores das disciplinas onde se abordou o tema do comportamento dos alunos, avaliações e apresentação da Saída de Campo e Projeto de Direção de Turma.

Entre todos os projetos, o Projeto de Direção de Turma foi o mais difícil de avançar, uma vez que me senti com pouca influência nesta área tendo de reformular o meu projeto por completo para esta área. Inicialmente tinha intenção de formar grupos de alunos de níveis diferentes que partilhassem os seus pontos fortes em determinadas disciplinas com outros que nas mesmas tivessem dificuldades e que desta cooperação resultasse melhorias a nível das disciplinas e nas suas relações interpessoais, no entanto, foi necessário abandonar o projeto porque as professoras das disciplinas de Matemática e Português não se demonstraram cooperantes.

Outra dificuldade encontrada foi que a turma não tinha um Projeto de Cidadania, apenas um trabalho sobre as diferentes áreas das Aprendizagens Essenciais, nesta sequência, foi proposto aos alunos que realizassem uma ação de solidariedade que envolvesse a Educação Física, procurando colmatar a falta de motivação de certos alunos para com a disciplina. A proposta foi realizada como promoção da atividade física, em que, o seu plano de ação foi desenvolvido e programado de modo a criar uma campanha de sensibilização ao à prática desportiva, com a ida a uma escola primária em que os alunos em conjunto com os professores de Educação Física, escolhessem atividades lúdico-desportivas, para realizarem com alunos do 1ºCiclo de escolaridade.

A realização destas atividades procura explorar a motivação dos alunos pela prática desportiva uma vez que, os alunos encontram-se na conclusão do 12ºano e para muitos a motivação para o contacto com a atividade física, muito possivelmente, vai diminuir. Também através de aspetos como a cooperação na criação de atividades e aspetos como a liderança, procurar motivar os alunos que se demonstravam menos interessados pelo ambiente escolar.

Senti nesta área que o meu trabalho enquanto professor diretor de turma não teve muita presença, o trabalho foi maioritariamente tratar de faltas de atraso ou de comparência nas aulas.

Existindo um problema com um aluno repetente na matéria de matemática que enfrentava problemas psicológicos, estando em ensino à distância durante o primeiro semestre e em modo presencial no segundo. Procurei estar atento a esta situação, no entanto a professora diretora de turma também não tinha muita informação a partilhar comigo sobre este tema.

3. Desporto Escolar

3.1 Caracterização da Oferta do DE na ESSC

Para muitos alunos, a EF e o DE, são os únicos locais onde podem ter oportunidade de praticar atividades físicas, assim sendo, a ESSC procura abrir portas ao desporto, desde outubro até ao final do ano letivo. Todas as atividades estão organizadas em formato de competições, existindo assim núcleos para as diferentes modalidades: o Voleibol tendo um núcleo para equipas de iniciadas femininas e um núcleo com juvenis femininas e masculinos, um núcleo de Basquetebol, um núcleo de Ténis de mesa, um núcleo de Padel e um núcleo de Patinagem. Tive oportunidade de trabalhar com o núcleo de Voleibol no escalão de juvenis masculinos que durante a sua AI foram avaliados um total de 25 alunos maioritariamente de turmas do 11º e 12º ano e com o escalão de juvenis femininas que, durante a AI foram avaliadas um total de 45 alunas de diferentes turmas e anos de escolaridade entre o 9º e o 12º ano.

A nível de recursos humanos, fomos 3 professores estagiários encarregues deste núcleo orientado pelo professor orientador José Monteiro. A nível de recursos temporais, teríamos três aulas semanais de 90 minutos, todas as segundas-feiras, terças-feiras e quintas-feiras. A nível espacial, para as aulas de segunda-feira dispúnhamos de um total de 2 campos e para as aulas de terças e quintas-feiras dispúnhamos de um total de 3 campos. A nível de recursos materiais a escola teria apenas para utilização específica do DE, 25 bolas para treino 3 bolas para competição, 6 varetas, 3 placards competitivos e 1 coluna.

Relativamente ao modelo adotado dentro do núcleo de juvenis de voleibol, adotamos o modelo por etapas. Na primeira etapa realizando uma avaliação inicial a todos os alunos, a segunda etapa atendendo às prioridades para as 3 equipas diferentes definidas por nós estagiários (Equipa de competição masculina, equipa de competição feminina, equipa de formação feminina). Uma terceira etapa representando a progressão das aprendizagens dos alunos e finalizando com uma quarta etapa com consolidação dos objetivos definidos por nós, manifestando as aquisições de habilidades, conhecimento e capacidades treinadas durante o ano. Importante também salientar que tivemos a oportunidade de jogar em 6 momentos de competição formal, que aconteceram mais concretamente durante a 3ª e quarta etapa, chegando a equipa feminina ao apuramento para os pré-regionais e os rapazes aos pré-regionais.

3.2 Abordagem Pedagógica ao Gesto Técnico Toque de Dedos

A formação desportiva segundo Proença (1984) é atualmente um requisito inegável para qualquer desporto, uma vez que “todo o indivíduo é portador, à nascença, de um determinado potencial genético cuja expressão está diretamente dependente das experiências ou vivências que lhe são proporcionadas”. Portanto, é primordial que seja dada uma importância à formação, de modo que esta comece cedo na vida de todos os jovens. Também Mesquita (1997) refere que a formação deverá ocorrer o mais cedo possível, sempre com respeito pelas leis do treino e pelo estado de desenvolvimento do atleta. Já Garfía e Buñuel (1998) defendem que as crianças devem ser capazes de praticar jogos coletivos para melhoria das qualidades físicas e motrizes (força, perceção e coordenação), como pelo desenvolvimento das qualidades psíquicas (vontade, concentração e estabilidade emocional).

Dentro da AI foram identificados problemas semelhantes dentro do grupo, nascendo aqui o projeto de Desporto Escolar.

A equipa foi dividida em 3 grupos, o grupo de competição, as alunas que estão prontas para competir, mas que precisam de maior capacidade técnico-tática e o grupo de alunas que precisa de uma maior formação. Como a equipa em que eu me encontrava apresentava maiores dificuldades que a equipa de competição, a estrutura do treino foi organizada de forma a colmatar as dificuldades que identifiquei como prioritárias.

Para a equipa de formação, a competição apresenta-se como uma oportunidade de avaliação de capacidades, na comparação consigo e com os outros, de criação de uma boa imagem social e de aquisição e desenvolvimento de valores para uma vida em sociedade. Ganhar e perder são contingências do desporto, apenas através da vivência podemos levar a que os alunos aprendam a conviver com as diferentes faces da disputa (Gaya e Torres, 2004).

Quadro 41.

Objetivos Equipa de Formação Voleibol Feminino

Objetivos para a equipa de Formação
Promoção do voleibol como atividade pluridisciplinar, através das características de desenvolvimento, expectativas e motivação dos jovens;
Promoção de capacidades e habilidades técnicas de base para uma formação desportiva abrangente;
Tornar a jogadora inteligente, capaz de agir autonomamente;
Formar jogadoras de qualidade para posterior integração na equipa de competição;

3.1 Plano

3.1.1 1ª Etapa

A primeira etapa teve início no dia 3 de outubro, onde numa reunião foram definidos os objetivos para esta primeira etapa.

Quadro 42.

Objetivos Desporto Escolar 1ª Etapa

Objetivos	Conhecer e identificar os alunos definindo as suas equipas de trabalho;
	Definir e implementar regras e rotinas;
	Realizar uma avaliação inicial das dificuldades dos alunos;

Durante esta primeira etapa de avaliação inicial, planeei que tivesse foco no jogo e nas suas formas, procurando uma avaliação válida e fiável onde conseguisse como afirma Silva, J. (2023)¹⁶ que afirmava para a necessidade de garantir uma avaliação autêntica baseada em desempenhos contextualizados, procurando alinhar a instrução como avaliação (Graça & Mesquita, 2007).

Foram realizados jogos de 6x6 para perceber quais as principais dificuldades das alunas, tendo sido observado o uso excessivo da manchete, a grande dificuldade nos serviços, a comunicação dentro do jogo, a fragilidade na capacidade física para saltar ao bloco e para realizar o remate, estruturando assim os treinos de modo a melhorar os aspetos de cooperação e competição em que eram priorizadas as soluções às dificuldades encontradas.

Uma vez que a equipa em que eu estava enfrentava maiores dificuldades em comparação com a equipa de competição, a estrutura do treino foi organizada de forma a colmatar as dificuldades que identifiquei como prioritárias, o excessivo uso da manchete e a quase impossível realização do serviço. Realizando inicialmente exercícios mais analíticos, para situações mais globais, ajustando a estrutura do treino ao longo do ano letivo.

¹⁶ Graça, A & Mesquita, I. (2007) A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), pp 401-421

Quadro 43.

Indicadores de eficiência para o passe em suspensão na finalização do ataque

Pré-Contacto	Contacto
último passo longo e rasante	Contacta a bola acima do nível da testa
último passo no solo do lado contrário do membro superior dominante	Durante o contacto os membros superiores estão estendidos
Membros superiores efetuam o movimento para cima durante a chamada	Orienta o corpo para o alvo

Para avaliar a eficácia, utilizou-se o método de avaliação de Coleman como referência. A escolha de avaliar em 6x6 e em 2+2 permite analisar o comportamento das alunas quando enfrentam restrições nas opções de tomada de decisão. Ao serem obrigadas a realizar 3 toques, as alunas têm mais oportunidades de praticar. O critério de avaliação para a defesa foi a área para onde a bola deveria ser direcionada, enquanto para o ataque foi o efeito registado (positivo, negativo ou nulo). Nos testes do jogo 2+2, o campo tinha dimensões de 6m de largura por 4,5m de comprimento. Já nos testes do jogo 6x6, as alunas foram avaliadas num campo de 12m de largura por 6m de comprimento. A opção de ter um campo com maior largura em relação ao comprimento no jogo 2+2 foi para posicionar as jogadoras lateralmente, de modo que ambas pudessem desempenhar todas as funções (receber ou defender e atacar ou passar).

3.1.2 2ªEtapa

Para esta etapa, considerando os resultados da AI, foi de extrema importância incorporar o planeamento das aprendizagens com o trabalho da aptidão física de forma a conseguir abordar as dificuldades identificadas e atender às lacunas observadas na compreensão do jogo. Apesar de por vezes, sentir alguma limitação em relação ao espaço disponível, foram estabelecidos os seguintes objetivos:

Quadro 44.

Objetivos DE - 2ªEtapa

Objetivos	Alcançar as aprendizagens prioritárias aos alunos, de forma a conseguir jogar 2+2
	Aumentar o ritmo de esforço no treino, promovendo o trabalho aeróbico das alunas;
	Promover o gosto pela prática da modalidade;

Durante os treinos, dentro da equipa de formação, notava-se o gosto pela prática da modalidade, no entanto, as alunas presentes nesta equipa teriam objetivos pessoais muitos distintos, onde algumas tencionavam chegar à equipa de competição, outras estariam apenas presentes para melhorar as suas habilidades e capacidades para obtenção de uma melhor nota nas aulas de EF e outras que apenas apareciam nos treinos como forma de relaxar e de se divertirem praticando desporto com as suas amigas. Esta diferença de objetivos, provocava nos treinos reações menos favoráveis dentro do que seria ideal para o clima motivacional ideal para a promoção das aprendizagens.

Seguindo as indicações de Comédias Henriques (2012) procurei modificar as formas representativas do jogo de voleibol, mantendo a estrutura do jogo formal, mas reduzindo algumas variáveis. De acordo com os autores, é possível manipular as regras, o espaço e o tempo do jogo, utilizando estratégias de exagero para enfatizar aspetos específicos a serem desenvolvidos. Por exemplo, num exercício de 1x1 pode-se atribuir dois pontos ao jogador que realizar um saque por baixo e vencer a jogada, valorizando assim o serviço por baixo. Além disso, é possível ajustar a complexidade da situação de aprendizagem para adaptar o desafio às capacidades dos alunos.

Durante esta etapa, os exercícios focaram-se na coordenação e movimentação dos apoios, sendo esta uma das prioridades identificadas para todas as alunas da equipa de formação, priorizando a utilização do passe em toque de dedos em todos os exercícios.

Os problemas identificados como prioridade a treinar na utilização do toque de dedos constituíam-se em:

Quadro 45.

Dificuldades na habilidade "toque de dedos"

Dificuldades na habilidade passe em toque de dedos	Falta de precisão: Pouco controlo na direção e trajetória do passe;
	Falta de força;
	Utilização incorreta da técnica, utilizando postura incorreta;
	Falta de antecipação devido à posição em campo;
	Falta de comunicação durante o jogo;

Como forma de superar estes problemas foi essencial um treino adequado à ênfase da técnica correta do toque de dedos, procurando o treino da força nos dedos e nas mãos, a antecipação dos movimentos da bola e deslocação ao ponto de queda e o treino da comunicação efetiva entre as jogadoras, procurando incentivar a persistência e a melhoria das suas habilidades ao longo do tempo.

3.1.3 3ªEtapa

Nesta etapa, foi essencial prosseguir com o trabalho realizado para abordar as necessidades prioritárias dos alunos e promover o desenvolvimento das aprendizagens. Com isso em mente, foram definidos os seguintes objetivos para o processo de ensino-aprendizagem no Desporto Escolar (DE):

Quadro 46.

Objetivos 3ªEtapa - Projeto DE

Objetivos	Posicionamento correto em campo;
	Treino de repetição da técnica de toque de dedos;
	Exercícios de treino que simulem situações de jogo;
	Feedback constante sobre a técnica e desempenho na utilização da técnica
	Aumento da complexidade dos exercícios e desafios;

Chegando a esta 3ªEtapa foi planeado a realização de um minitorneio 3x3 em formato escada onde as equipas que chegassem ao final teriam oportunidade de realizar um jogo com o formato de competição, contra a equipa de competição. Este momento foi essencial para promover estímulos de competição à equipa de formação, no entanto, existir competição não implica que as alunas ficassem mais motivadas, para algumas alunas a exposição das suas capacidades quando comparadas com a equipa de competição deixava um sentimento de

desconforto, optando assim por construir uma equipa apenas de 6 alunas.

Num momento de início da fase competitiva este jogo entre as alunas da equipa de formação contra a equipa de competição criou um momento favorável à recolha de novas informações de alunas que estariam prontas a entrar para a equipa de competição. Bem como, contribuiu como um momento de treino importante para em fase competitiva.

Delimitado que todas as quintas-feiras seria o momento do torneio 3x3 durante um mês, foi importante a construção de unidades didáticas que implementassem rotinas desde a entrada no treino.

Quadro 47.

Exercícios propostos para a Unidade didática nº6

Unidade didática nº6		
Segunda-feira	Terça-Feira	Quinta-Feira
Treino do serviço por baixo ou por cima com sucesso; Treino em cooperação 2+2 apenas utilizando o toque de dedos	Treino em cooperação 2+2; Treino em jogo reduzido 3x3 e introdução do jogo 6x6 em sistema 6:0:0	Torneio 3x3 em formato escada;

Importante referir que apesar das restrições à utilização do toque de dedos quando em jogos de cooperação 2+2, a mesma não existia quando existe a situação de competição, onde durante a parte fundamental do treino eram treinadas regularmente todas as outras habilidades técnicas, o toque de dedos de modo a complicar a recessão, o remate, o remate em suspensão, a manchete e o bloco.

Durante esta etapa, foram adotadas estratégias específicas para abordar os problemas identificados anteriormente, no que diz respeito ao uso excessivo da manchete e à escolha incorreta de habilidades no voleibol. O objetivo era evitar o uso excessivo da manchete, pois isso poderia aumentar o tempo de trabalho de aptidão física. Por exemplo, a cada 3 toques utilizando a manchete de forma inadequada, acrescentava-se 10 segundos ao trabalho de fortalecimento dos músculos abdominais. Desta forma, foi estabelecido um incentivo para que os alunos procurassem utilizar outras habilidades técnicas e tomar decisões adequadas durante o jogo, reduzindo assim o tempo de trabalho de aptidão física relacionado à manchete.

A implementação do momento competitivo voltou a demonstrar os problemas identificados em relação à falta de comunicação e deslocação ao ponto de queda da bola, no

entanto, o trabalho da técnica de toque de dedos começaria a mostrar o seu fruto, deixando-me satisfeito com a existência da dinâmica dos 3 toques durante o jogo, existindo alguma qualidade nas ações. A nível de exercícios de teor mais analítico iam de encontro ao serviço, existindo o problema onde no serviço por cima a bola estaria a ser lançada para trás e a solução, uma vez que não teríamos paredes onde trabalhar, foi utilização das linhas do campo onde o aluno estaria atrás da linha e teria de lançar a bola de forma vertical e a passar a linha.

Além disso, a intervenção em relação ao respeito pelas decisões de arbitragem no minitorneio 3x3 assumiu um papel distinto. Durante os momentos de competição nos treinos, os problemas surgiam na forma de discussões sobre as decisões arbitrais nas situações de jogo.

A introdução do jogo 6x6 foi um desafio, principalmente devido à falta de conhecimento sobre o funcionamento do sistema 6:0:0. A função atribuída a posição foi facilitada através deste sistema, no entanto atribuía a função específica de passadora à jogadora de posição número 3.

A continuidade da estrutura competitiva contribuiu para o sucesso das alunas em termos de aprendizagem, relacionando seus avanços no ataque, conseguindo observar a dinâmica dos 3 toques com finalização em remate em suspensão.

3.1.4 4ª Etapa

Esta etapa ficou marcada pelo torneio de encerramento onde foi proposto que conseguisse levar pelo menos 4 alunas da equipa de formação a jogo, procurando assim a criação de novos objetivos para esta etapa final.

Quadro 48.

Objetivos Desporto Escolar 4ª Etapa

Objetivos	Consolidar aprendizagens desenvolvidas ao longo do ano;
	Proporcionar mais momentos de jogo formal;
	Conhecimento do sistema 4:2:0;

No que toca aos objetivos definidos, nomeadamente para a aprendizagem do sistema 4:2:0, este objetivo foi alcançado para a grande maioria das alunas da equipa de formação. Durante esta etapa foi criada a rotina de jogo 6x6 uma vez que todas as alunas com a exceção de uma, já apresentavam qualidades suficientes para jogar o jogo formal.

A parte principal do treino seguia a lógica da explicação da formação 4:2:0 e a distribuições de funções específicas. Foram também introduzidas funções a quatro alunas, GC, NB, SR e IC. Estas alunas teriam a função da aprendizagem como passadora, uma vez que,

seriam as alunas que melhor teriam desenvolvido a técnica do passe em toque de dedos. Outro momento fundamental durante os treinos foi desenvolver a comunicação verbal entre as jogadoras.

Durante esta fase foram realizados exercícios no início dos treinos de levantamento e remate e bloco como forma de criar a ligação a uma situação real e especialmente exercícios em situações de jogo formal em que seria necessária uma transição rápida entre as fases defensivas e ofensivas do jogo, onde o objetivo seria a recuperação da bola para uma posição de levantamento após o momento defensivo e a transição rápida para a posição de ataque.

Para além dos treinos, durante esta etapa decidi convidar a equipa de competição do núcleo de voleibol feminino da escola, sabendo que estas subiriam de escalão, convidando-as para poder pôr em prática o sistema treinado pela equipa de formação em formato de jogo competição, onde a última unidade didática foi toda à volta do jogo formal, onde apenas a regra do número de pontos por set foi alterada de forma que não existissem alunos muito tempo em espera.

Durante esta etapa, os treinos caracterizavam-se por um momento inicial procurando o treino da melhoria da capacidade aeróbia das alunas em conjunto com os movimentos técnicos de preparação para o remate em suspensão e bloco, existindo já a dinâmica criada no grupo. Seguida de uma parte principal, em que se realizavam jogos 6x6, existindo uma equipa de fora que realizava exercícios em circuito para promover o desenvolvimento do gesto técnico do toque de dedos. Por fim, o momento de retorno à calma, as equipas de formação e de competição se juntavam para a realização de alongamentos e o grito que caracterizava o desporto escolar de Voleibol da ESSC.

Em relação à dinâmica instituída dos jogos formais, surpreendeu-me bastante as capacidades de jogo no fim desta etapa da equipa de formação, sendo capaz de ganhar jogos às equipas de competição, convidando por vezes também a equipa da Escola Secundária Miguel Torga.

Denoto ainda que, o facto de terminar o ano a jogar em 6x6 implicou um grande trabalho das alunas ao nível da compreensão do jogo, deixando-me impressionado com a capacidade de rápida aprendizagem das alunas, que começaram a privilegiar o passe em toque de dedos em relação ao passe em manchete, conseguindo um balanço positivo em relação à primeira etapa, onde já existia de forma constante a dinâmica de 3 toques, a passagem da bola sobre a rede no serviço por baixo para a grande maioria das alunas mas também por cima em alunas da equipa que seriam mais esforçadas, ainda que, não fosse para zona de difícil receção

existindo um incrível progresso entre o início do ano, onde seria impossível a realização do jogo 6x6 para um final de ano onde é essencial existir momentos de jogo formal para fomentar a aprendizagem.

3.2 Encontros do DE – Balanço

No âmbito do projeto de DE da ESSC, estavam previstos um mínimo de três momentos de competição formal, todos eles durante ao Sábado. Estes momentos de competição realizaram-se na nossa escola e na Escola Secundária António Sérgio e ocorreram entre o meio da 3ªetapa e o final da 4ªEtapa. Felizmente, a equipa de juvenis feminina e masculina conseguiram passar à fase seguinte obtendo o primeiro lugar nos dois primeiros momentos de competição. No entanto, na final four de acesso aos pré-regionais a equipa feminina foi eliminada, tendo apenas acesso a quatro momentos de competição de DE no ano, já a equipa masculina conseguiu passar a final four tendo acesso aos pré-regionais, infelizmente passando apenas uma equipa acabaram por finalizar a sua época competitiva nesse torneio. Para a equipa feminina existiu ainda um torneio de encerramento com um total de 6 equipas do concelho de Sintra e Queluz onde teve a presença de 4 jogadoras que começaram na equipa de formação e que evoluíram até ao nível de conseguir um lugar na equipa titular de competição feminina. Em relação a objetivos para os momentos de competição foram definidos:

Quadro 49.

Objetivos Encontros de DE

Objetivos	Mostrar valores de fair play e desportivismo;
	Demonstrar durante a competição, as táticas e os sistemas trabalhados nos treinos;
	Diversão e a experiência do que é a competição formal;

Os objetivos pretendidos para os encontros de DE, foram centrados nos alunos, uma vez que esses momentos constituíam mais uma oportunidade de aprendizagem para os próprios alunos. Nesse sentido, considero que o resultado dos encontros foi bastante positivo.

Em relação aos momentos dos encontros, foi a primeira vez em que participava como treinador de uma equipa de competição de um JDC, cabendo a mim o preenchimento das fichas de jogo, bem como o controlo das presenças e organização do dia do encontro. A escolha das jogadoras que entrariam em competição não foi fácil uma vez que não existiam muitas jogadoras que se distinguiam com níveis mais elevados em relação às suas colegas, existindo um nível muito homogéneo dentro da equipa de competição. A organização das fichas de jogo

por set, foi realizada de modo que todas as jogadoras mantivessem o mesmo de tempo de jogo, à exceção das três alunas CP, CB e MC, uma vez que estas seriam as chaves essenciais para o jogo competitivo.

3.3 Balanço Final

O Desporto Escolar foi uma experiência diferente da Lecionação. Abordei desde o início uma relação professor-aluno de uma forma um pouco diferente, isto porque, como treinador de outras modalidades fora do contexto escolar, a minha forma de estar também seria diferente.

Tive a escolha de poder ficar com o escalão de Juvenis Femininas na modalidade de voleibol. Optei por esta modalidade uma vez que, na escola existem dois professores Orientadores de Escola e um deles está encarregue desta modalidade.

A equipa contava com alunos com idades entre os 14 e os 18 anos, sendo que apenas alunas nascidas até ao ano de 2005 podiam competir. Contava no início do ano com 45 alunas de diferentes turmas e anos de escolaridades entre o 9º e o 12º ano.

Inicialmente foi realizado uma avaliação inicial para perceber os níveis das alunas e quais as suas características e dificuldades que ira trabalhar. Uma vez que seríamos dois estagiários com este escalão, dividíamos tarefas em que, o colega ficaria encarregue da equipa de competição e eu ficaria encarregue da equipa de formação constituída por alunas com maiores dificuldades e outras com capacidade de futuramente atingir a equipa de competição.

Relativamente às jornadas de Desporto Escolar, acompanhei os trabalhos dos colegas estagiários que estavam encarregues das equipas de competição porque é importante para a experiência como professor estagiário perceber as mudanças de comportamentos dos alunos quando expostos a fatores de competição. A primeira jornada foi organizada pelo nosso grupo de estagiários na Escola Secundária Stuart Carvalhais, com ajuda de ambos Orientadores de escola, tanto para a 1ª jornada de juvenis masculinos, como para a 1ª jornada de juvenis femininos, tendo em ambas as jornadas, sido a vitória alcançada pelas nossas equipas escolares.

Relativamente à 2ª jornada, a equipa masculina foi realizada na mesma escola, no entanto organizada pelo grupo de professores da Escola Secundária Matias Aires, em que infelizmente resultou uma derrota tendo a equipa masculina passado à fase seguinte em 2º lugar. A 2ª jornada feminina vai ainda ser realizada na Escola EB 2/3 António Sérgio com objetivos definidos para passar em primeiro lugar.

Sobre o projeto a executar nesta área foi “a priorização do toque de dedos em relação ao excesso da utilização da manchete na modalidade de voleibol”. Este tema foi escolhido com

base na avaliação inicial da equipa feminina, em que após a observação de todos os jogos existia uma média de 27 toques com qualidade por set em que apenas 4 eram em toques de dedos. Para a recolha destes dados foi utilizada a gravação de um vídeo a cada uma das diferentes equipas estruturadas por mim, com conhecimento das alunas, tendo sido gravado em 3 fases diferentes do ano para observação da progressão das alunas em relação a este tema. Como ferramentas de observação teria a observação a realização do 1º toque, 2ºtoque e 3ºtoque, definindo-os como com sucesso ou sem sucesso e como toque de dedos, manchete ou remate. Observando que, a realização do 1º toque era exclusivamente realizada em manchete, com bastantes dificuldades para a realização do segundo toque. Sendo este um fator que pode ser influenciado pelo adversário, mas no caso a que as alunas estavam a ser expostas, não era justificado o uso da manchete. Identificado como problema a falta de proatividade das alunas para se posicionarem corretamente ao ponto de queda da bola.

Ao nível das aprendizagens, considerando que no início do ano as alunas demonstravam enormes dificuldades devido à sua falta de conhecimento sobre o jogo, tiveram de ser fomentadas rotinas que aumentassem o ritmo das alunas, desenvolvendo em conjunto com a melhoria das suas técnicas. Considerando o enorme progresso desenvolvido sobre as dificuldades que considerei como prioritárias, traçando um excelente caminho na direção do desenvolvimento das aprendizagens das alunas, sendo que, para o ano poderão ser elas a integrar a equipa de competição de voleibol da ESSC.

Segundo Katic, R. et al. (2006), estas dificuldades devem-se à fragilidade das capacidades físicas das alunas, que se manifesta através das habilidades motoras como a agilidade, força explosiva e performance nas habilidades motoras específicas no voleibol. Influenciando assim a sua performance em jogo. Fazendo com que, as contribuições para os comportamentos técnico-táticos das alunas sejam determinadas pelo seu conhecimento geral sobre o jogo, uma vez que a eficiência em jogo seria determinada pela qualidade individual de cada jogadora.

Como principais aspetos positivos, aponto a adesão das alunas e alunos a todas as aulas, chegando a ter um máximo de 100 alunos dentro do pavilhão, contando muitas vezes com presenças de alunos de outras escolas, que apareciam pelos bons comentários que ouviam em relação às três equipas do nosso núcleo. Por outro lado, como aspeto negativo, aponto para alguma desorganização nas tarefas nos momentos em que havia um número excessivo de alunos ao qual não estaríamos à espera, criando bastantes tempos de espera.

Seminário – Orientação na escola

Um bom professor deve ser preparado para intervir e perceber sobre o funcionamento do sistema educativo e da realidade da escola como objetos de reflexão e investigação (Bom e Brás, 2003). Neste sentido, o meu trabalho de seminário enquanto professor estagiário procura fazer uma proposta de melhoria ao DEF do AGEM, aplicando um projeto de investigação científica e de aplicação nas aulas de Educação Física.

Foi assim elaborado um projeto estruturado por etapas que integrava uma apresentação com o objetivo de criar discussão no GEF, com as conclusões e principais soluções para a organização de exercícios e tarefas para a matéria Orientação em contexto escolar. Toda a argumentação apresentada foi baseada nos documentos orientadores, desde o Projeto Curricular da escola ao Plano Anual de atividades, seguindo as instruções do PNEF e do documento das aprendizagens essenciais, pretendendo com o projeto levantar a questão do porquê da dificuldade na lecionação da Orientação.

4.1. 1ª Etapa

4.1.1 Pertinência e Revisão de Literatura

A Orientação é uma matéria que está presente nos Planos Nacionais de Educação Física e nas Aprendizagens Essenciais em Portugal. Ela faz parte do currículo da Educação Física e tem como objetivo desenvolver nas crianças e jovens competências relacionadas com a orientação espacial, a perceção do ambiente e a capacidade de tomar decisões em contextos de deslocação.

Nos Planos Nacionais de Educação Física, a Orientação é abordada como uma das áreas de conteúdo a serem trabalhadas ao longo do percurso escolar, juntamente com outras modalidades desportivas e atividades físicas. São definidos objetivos específicos para cada ciclo de ensino, tendo em conta as competências a desenvolver em cada faixa etária.

Já nas Aprendizagens Essenciais, que são um documento orientador para o ensino e aprendizagem em Portugal, a Orientação é mencionada como um dos conteúdos a serem abordados no âmbito da Educação Física. São identificados conhecimentos, capacidades e atitudes que os alunos devem adquirir ao longo do seu percurso escolar em relação à Orientação. Desta forma, a inclusão da Orientação nos Planos Nacionais de Educação Física e nas Aprendizagens Essenciais reforça a importância desta matéria no desenvolvimento integral dos alunos, promovendo a sua capacidade de se orientar no espaço, tomar decisões e interagir de forma segura e consciente com o meio envolvente.

Segundo Ferreira, A., Costa, F., e Marinho, D. (2017), o ensino da orientação envolve uma combinação de habilidades cognitivas, físicas e de navegação. Os professores utilizam

estratégias como a aprendizagem baseada em problemas, a aprendizagem cooperativa e o uso de tecnologias de informação e comunicação para melhorar a experiência de aprendizagem dos alunos. Os autores defendem ainda que existe uma necessidade de uma melhor formação dos professores para o ensino da Orientação, enfatizando os conhecimentos específicos sobre a modalidade e estratégias pedagógicas apropriadas.

França, S. e Gaspar, J. (2016) defendem que a orientação é pouco abordada e que normalmente a matéria é abordada de uma forma muito superficial e com menos importância em relação a outras matérias de Educação Física. Os autores sugerem que as atividades devam ser mais diversificadas, incluindo jogos de orientação simples até atividades mais complexas que envolvam a interpretação de mapas e a utilização de bússolas.

A Orientação requer o uso de habilidades motoras básicas, como corrida, caminhada, saltos e equilíbrio. A prática regular da modalidade auxilia no desenvolvimento e aprimoramento dessas habilidades, contribuindo para a melhoria da coordenação motora e do controle corporal. Geralmente, a Orientação é praticada em ambientes naturais, como florestas e parques, o que proporciona uma maior conexão com a natureza. Promovendo o desenvolvimento da consciência ambiental e da valorização da preservação dos recursos naturais. Requer a capacidade de interpretar mapas, planejar rotas e tomar decisões estratégicas durante a prática. Essas habilidades de resolução de problemas são estimuladas e desenvolvidas na modalidade, contribuindo para o desenvolvimento cognitivo dos praticantes.

Surge assim a importância deste seminário, que se centrou na identificação das dificuldades e limitações dos professores do DEF relativamente à lecionação da Orientação.

Assim, a minha intervenção operacional teve os seguintes objetivos:

Quadro 50.

Objetivos Seminário

Objetivos	Reconhecer a importância dos conteúdos da matéria Orientação nas aulas de Educação Física;
	Reconhecer os objetivos da Orientação em contexto escolar;
	Identificar as dificuldades na leção da matéria de Orientação no agrupamento;
	Implementar uma estratégia de trabalho dentro do GEF;

4.2 2ª Etapa

Baseando-me nos princípios da investigação-ação propostos por Whitehead e McNiff (2006) tive o objetivo de contribuir de forma significativa nas lacunas identificadas no DEF.

4.2.1 Desenho do estudo

Este foi um estudo de natureza observacional com base em pressuposições da investigação qualitativa e transversal e destinou-se a todos os professores do DEF do AGEM.

4.2.2 Instrumentos

Para a recolha de dados, foram consideradas várias técnicas e métodos. Tendo em conta a necessidade de aprofundar os temas a abordar e a falta de instrumentos validados adequados, optei por seleccionar a realização de entrevistas semiestruturadas ao Coordenador Nacional do Desporto Escolar de Orientação, procurando também realizar inquéritos a todos os professores do DEF. Silva, J (2023)¹⁷ definia um conjunto de perguntas pré-definidas organizadas num guião. A entrevista decorreu como uma conversa, permitindo assim ao professor entrevistado explorar os temas que considerava importantes sobre a aplicação da Orientação em contexto escolar, ajudando a obter mais informações sobre o tema (Longhurst, 2003).

Silva, J (2023)¹⁸ mostrava ainda que, a entrevista possibilitava a recolha de dados precisos sobre o tema e permitindo que o entrevistado se expressasse, demonstrando o seu pensamento e percepção sobre o problema em questão (Quivy & Campenhoudt, 1995).

¹⁷ Longhurst, R. (2003). Semi-structured interviews and focus groups. *Key methods in geography*, 3(2), 143-156.

¹⁸ Quivy, R., & Campenhoudt, L. (1995). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Grávida

Foi então, criado um protocolo de entrevista que fosse direto ao problema identificado, procurando informação sobre objetivos, critérios e reposta a perguntas de forma a garantir a coerência das respostas dos professores em relação ao tema, mas permitindo, no entanto, alguma liberdade nas respostas.

4.2.3 Amostra

A amostra do estudo contou com a contribuição de todos os professores do DEF, totalizando 21 professores de EF, 14 que lecionam na ESSC e 7 na EB Egas Moniz. Contando também com a disponibilidade do professor coordenador do desporto escolar de Orientação.

4.2.4 Procedimentos

Para a realização da entrevista e de cada inquérito, foi dada uma atenção para que cada uma delas fosse conduzida de forma individual, dentro de um ambiente tranquilo que permitisse algum grau de privacidade. Antes de cada inquérito e entrevista, os professores eram informados sobre a importância do estudo, sendo combinado uma data e hora em que tivessem disponíveis para a aplicação das ferramentas.

4.3 3ª Etapa

4.3.1 Análise de dados

O Seminário começa com a identificação de problemáticas que dificultam a lecionação da matéria Orientação nas aulas de educação física, identificando que existia lacunas no conhecimento dos professores do AGEM sobre como lecionar a matéria nos diferentes espaços. Após conversa com os professores orientadores da escola e com a professora coordenadora do DEF foi identificado que os professores do AGEM não trabalhavam a matéria nas suas aulas por diversas razões. Procurando recolher mais informações sobre este tema realizei inquéritos e uma entrevista.

Na segunda fase foi iniciado o trabalho de pesquisa, onde procurei conseguir esclarecer dúvidas sobre a organização de exercícios para os diferentes espaços das escolas do agrupamento. Foi importante compreender os professores no objetivo do estudo, garantindo que todas as respostas e dados recolhidos seriam anónimos e que a sua opinião seria importante para a construção e identificação das dificuldades no ensino da Orientação. Numa terceira fase, foram agregadas as dificuldades por categorias de forma a conseguir dar-lhes uma resposta organizando os conteúdos para o estudo. Numa quarta fase, procurei interpretar resultados, procurando bibliografia para colmatar as dificuldades. Na quinta fase, foi apresentado numa reunião de departamento as principais dificuldades apresentadas pelo GEF, procurando criar discussão para a descoberta de soluções aos problemas identificados. Permitindo planear a intervenção junto dos professores do DEF, criando um momento de partilha de conhecimentos

entre todos, acabando por no fim ser proposto a realização de um caderno de exercícios.

4.3.1 Apresentação e Discussão de Resultados

A análise dos dados recolhidos foi realizada de acordo com os procedimentos estabelecidos. Os resultados obtidos foram apresentados de forma organizada na seguinte tabela:

Quadro 51.

Resultado Inquéritos para o Seminário

Resultados Entrevistas Seminário				
Realiza Orientação nas suas aulas				
Sim		Não		
1		20		
Dificuldades	Muita Dificuldade	Alguma dificuldade	Pouca dificuldade	Sem dificuldades
Metodologia de ensino	2	10	1	8
Construção de tarefas	3	7	2	7
Adequação aos espaços	5	5	3	8
Instrução específica	2	14	0	5
Avaliação	2	12	1	2
Gestão de aula	0	9	0	12
Recursos Materiais	6	13	0	2

A lecionação da Orientação era inexistente nas aulas de EF do GEF, estando propostas no Projeto Curricular começando no 5ºano de escolaridade e terminando no 12º com objetivos e critérios bem definidos. No entanto, praticamente todos os professores entrevistados não lecionavam orientação nas suas aulas. Poucos dos professores tiveram uma formação recentemente sobre o tema, embora a grande maioria indicou que o último momento de aprendizagem de conteúdos sobre esta matéria teria sido durante a sua formação como professores, não tendo grande conhecimento sobre a mesma.

Um estudo relevante nesse contexto é o de Rito, A., Coelho, C. e Correia, J. (2015), que investigou a formação inicial de professores de Educação Física e a sua preparação para o ensino da Orientação. Os autores analisaram o currículo dos cursos de formação de professores e realizaram entrevistas com os formadores responsáveis pela disciplina de Orientação. Os resultados indicaram a necessidade de melhorar a formação inicial dos professores nessa área, destacando a importância de uma abordagem teórico-prática que integre conteúdos específicos

da Orientação e estratégias de ensino adequadas.

Relativamente às questões problemáticas, prendem-se fundamentalmente à metodologia de ensino, à instrução específica e à utilização dos recursos materiais.

Segundo as considerações de Brás e Monteiro (1998), existe uma necessidade de coesão dentro do grupo/departamento de Educação Física. O GEF deve promover a disciplina garantindo coerência de objetivos curriculares ao longo dos anos. Procurando que na próxima etapa fosse criada uma discussão dentro do GEF para colmatar as dificuldades encontradas nos questionários.

4.4 4ª Etapa

A 4ª Etapa foi definida pela apresentação do seminário aos professores do DEF, tendo ocorrido no dia 24 de maio de 2023. A apresentação teve o objetivo da divulgação do problema da importância da lecionação da matéria Orientação, procurando identificar ao grupo as dificuldades sentidas por todos, permitindo a troca de conhecimentos junto dos professores para que fosse possível posteriormente colocar em prática.

Destaco ainda, a preparação da apresentação de resultados junto de ambos os professores orientadores de escola José Monteiro e Cristina Jesus, na perspetiva de fundamentar a compreensão da dinamização das estruturas cooperativas e das estratégias que poderíamos implementar no momento da apresentação de seminário, de forma que, conseguíssemos envolver todos os professores do DEF na troca de conhecimentos.

A apresentação foi dividida em três momentos diferentes. O primeiro momento decorreu de um pequeno alerta sobre a importância da lecionação da orientação das escolas, onde procurei identificar a pertinência do tema, justificando com os PNEF e aprendizagens *documentos orientadores da escola. Dentro deste primeiro momento procurei ainda explicitar quais os objetivos da orientação em contexto escolar e o que se pretende sobre o trabalho com os alunos para os diferentes níveis existentes no currículo, por fim, ainda neste primeiro momento identifiquei as suas dificuldades com a construção de exercícios, adequação dos espaços e feedback específico.

Num segundo momento começamos com a partilha de conhecimento, começamos por entregar uma ficha aos professores onde teriam que inicialmente se juntar a pares, procurando a construção de um exercício de orientação onde, teriam quais os conteúdos a lecionar, possíveis estratégias a utilizar e tipos de feedbacks que poderiam dar aos alunos.

O objetivo deste momento, foi conseguir mostrar aos professores, as diferentes possibilidades de lecionação da orientação e como poderiam adequar ao número de alunos que

tivessem nas suas turmas, saindo com o sentimento de que foi criada uma boa dinâmica dentro do DEF.

4.5 Balanço Final

A exposição de ideias do seminário teve um suporte literário e considerações do coordenador do desporto escolar de orientação. Os inquéritos permitiram aferir as dificuldades na lecionação da matéria, criando um momento de partilha e de aprendizagem dentro do GEF.

Em termos de impacto para o DEF, provou-se que o trabalho colaborativo entre professores nas reuniões de DEF pode resolver as dificuldades que cada professor sente nas lecionações das diferentes matérias e que seria necessário criar mais momentos como este. Todos os professores compareceram ao seminário, destacando apenas a discussão sobre a utilização da competição no treino das habilidades na matéria, onde concluiu que deve existir um equilíbrio entre a competição e a colaboração de forma a promover um ambiente que valorize o esforço individual, o crescimento pessoal e a cooperação entre os alunos. Dessa forma, é possível maximizar os benefícios da competição na aprendizagem, ao mesmo tempo em que se minimizam os seus potenciais efeitos negativos. A competição segundo Deci e Ryan (2000), pode ser obstáculo à aprendizagem, onde recompensas externas podem ser prejudiciais à motivação intrínseca e ao envolvimento dos alunos na aprendizagem. Já Johnson e Johnson (1999) argumentam que a competição excessiva pode levar a um ambiente de aprendizagem desfavorável, onde os alunos se concentram mais na vitória e na derrota do que na cooperação. A cooperação promove uma aprendizagem mais significativa, uma vez que os alunos procuram a troca de conhecimentos de forma a colmatar os seus problemas, na partilha de conhecimentos e no suporte mútuo.

5. Conclusão

Este capítulo tem como objetivo sintetizar o que foi o processo de elaboração deste relatório de estágio, bem como uma sintetização das experiências e trabalho desenvolvido durante o mesmo. Este capítulo, finaliza o presente relatório, mas também a conjugação dos 5 anos de formação específica em Educação Física, onde tive oportunidade de aprender, errar, descobrir ferramentas de suporte aos meus objetivos e simboliza o início de um sonho de um jovem que desde os 5 anos de idade quis entrar por este ramo.

Este momento simboliza o término da minha primeira etapa de formação. Para ser um bom professor, é necessário ter uma formação contínua, devido ao compromisso necessário para me tornar num melhor profissional. São necessárias aprendizagens e experiências que formulem conhecimentos autênticos que possam ser aplicados durante as minhas aulas de EDF.

O EP foi um momento prazeroso e exigente a nível de trabalho e responsabilidade comparando-se a anos de formação anteriores na faculdade. Esta preparou-nos através da prática simulada, não existindo comparação entre a exigência e o rigor necessários para a realização do estágio. Apesar de possuir alguma experiência no ensino como professor de AECS de desporto, foi um ano completamente diferente, com sentimentos diferentes, nível de trabalho diferente, que em muito contribuiu para a minha formação.

O primeiro desafio do ano foi a construção do planeamento anual de atividades, procurando que este fosse eficaz e capaz de produzir melhorias significativas nas aprendizagens dos alunos. Durante esta fase inicial foi necessário um acompanhamento pedagógico, cooperando com a professora orientadora e colegas de estágio, permitindo-me colmatar dificuldades encontradas na organização do processo de anual, procurando durante o planeamento priorizar o tempo potencial de aprendizagem.

Na dimensão da instrução, sinto que fui melhorando ao longo do tempo, procurando ser cada vez mais específico nos objetivos que pretendia para as tarefas. O clima de aula decorreu sempre num ambiente calmo e motivador, tendo procurado a utilização de feedback positivo transmitindo sempre mensagens encorajadoras para a tarefa.

Penso que o balanço entre a minha postura como professor de EF foi bastante positivo, tendo sido bastante ajudado pelas reuniões com os professores orientadores, comprometendo-me com eles em enviar as minhas unidades didáticas, planos de aula e balanços de aula no segundo semestre. Este momento foi muito importante, promovendo uma melhoria no meu trabalho.

Sobre o PTI, foi a minha primeira experiência com o horário completo de um professor. Lecionei em 10 turmas entre o 7º e o 12ºano, deparando-me com situações de organização diferentes entre aulas de 45 minutos e aulas de 90 minutos, bem como, a construção de tarefas para níveis de alunos diferentes.

A minha maior dificuldade no PTI foi a organização de aulas de 45 minutos para as turmas de 7ºano onde tinham 28 alunos num curto espaço tendo planeado a prática de quatro áreas de trabalho, onde a formação de grupos em turmas que não conhecia se tornou um problema e a adequação de exercícios de forma a potenciar o tempo útil de aula se tornou num objetivo a alcançar e concretizado nas etapas seguintes.

Sobre a saída de campo, existiu um trabalho de cooperação e colaboração com os meus colegas de estágio, tendo como objetivo a prática de Atividades de Exploração da Natureza que não fossem possíveis na escola. Promovendo o contacto direto com a natureza, experiências novas e enriquecedoras com o objetivo de desenvolver relações afetivas nos alunos com o ambiente natural e comportamento ao ar livre, bem como as suas relações sociais.

Como diretor de turma, a minha preocupação foi de encontro ao desempenho do trabalho cooperativo e colaborativo dos alunos da turma, procurando situações que os motivassem a exporem o seu conhecimento e saírem da sua zona de conforto. O trabalho em equipa foi essencial para promover as aprendizagens dos alunos este ano a todas as disciplinas, não existindo necessidade em gestões de conflitos, nem na intervenção junto dos encarregados de educação.

A minha intervenção no DE, assentou-se na formação de alunas que procuravam melhorar as suas habilidades, na promoção de experiências competitivas e na organização de quadros competitivos onde foram realizados 4 momentos em 3 diferentes escolas. A organização de uma equipa competitiva, mostrou-se como uma tarefa desafiante, onde foram definidas regras em conjunto com o meu colega de estágio, para que todas as alunas selecionadas para o jogo, tivessem o mesmo tempo de participação. Outra regra definida foi que levaríamos todas as alunas que se mostrassem aptas e disponíveis para o momento competitivo, onde procurámos que algumas alunas da equipa de formação tivessem também oportunidade de competir.

Do ponto de vista do treino, foi notório a evolução das alunas da equipa de formação durante este ano. A gravação de vídeos foi um instrumento essencial para a avaliação pormenorizada das alunas e para a construção de tarefas adequadas às suas necessidades.

No âmbito do seminário foi possível implementar uma dinâmica de reflexão conjunta dentro do DEF, onde se debateu a proposta de intervenção na lecionação da Orientação nas aulas de EF. Nesta área do estágio foi possível desenvolver um projeto de investigação-ação onde foram utilizadas ferramentas de pesquisa e recolha de dados sobre a Orientação que promoveu o meu conhecimento sobre a didática da Orientação.

Em suma, no final deste ano intenso, mas profícuo posso realçar a importância do mesmo para conseguir regular as minhas emoções perante as diversas pressões que um ano letivo desta natureza encerra.

Referências Bibliográficas

- Ambrósio, T. (2022) *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na Escola Secundária da Portela*. Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por João Comédias, Lisboa
- Ambrósio, J (2023) *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na escola secundária Stuart Carvalhais*, Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por Eduardo Silva, Lisboa
- Andrade, P., Pestana, L., Lopes, A., & Lopes, H. (2013). *Heterogeneidade nas aulas de Educação Física: Um problema ou um meio? Análise ao nível dos Desportos Coletivos*. Comunicação apresentada no Seminário Desporto e Ciência, Madeira, Portugal. Retirado de <https://www.researchgate.net/publication/344058346>
- Ajzen, I., (1991) The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, (50) 179-211
- Barreiros, J., Catela, D., & Godinho, M. (1997). Organização Contextual da Actividade Motora. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (15-16), 49-57.
- Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para «dar aulas» ou para «ser professor»? *Revista Horizonte*, 18(108) 15-24.
- Bom, L., Carvalho, L., Mira, J., Pedreira, M., Carreiro da Costa, F., Cruz, S., ... Rocha, L. (1989). *Programas Nacionais de Educação Física, 1º – 12º ano*. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei nº286/89, de 29 de Agosto. Edição: DGBS-Ministério da Educação.
- Bom, L., Pedreira, M., Mira, J., Carvalho, L., Cruz, S., Jacinto, J., ... Carreiro da Costa, F. (1990). A elaboração do Projecto de programas de Educação Física. *Revista Horizonte* 6(35), 1 – 9.
- Brás, J. G. V. (2017). A Dança de Mentalidades... Na Dança da Educação... Física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (13), 99-107.
- Brás, J., & Monteiro, J. E. (1998). A Importância do Grupo para o Desenvolvimento da Educação Física. *Revista Horizonte*, 15(86), 1-12.
- Caeiro, C. (2011). *Organização Curricular e Aptidão Física em alunos do Ensino Secundário - Estudo de caso*. Tese apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para obtenção do grau de mestre, orientada por Jorge Proença. Lisboa.

- Cattelan, A. V. (2003). Estudo das técnicas de alongamento estático e por facilitação neuromuscular proprioceptiva no desenvolvimento da flexibilidade em jogadores de futsal. *Kinesis*.
- Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação da Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.
- Comédias Henriques, J (2022). *Caderno de Jogos Desportivos Coletivos*. Manuscrito não publicado, Universidade Lusófona, Lisboa
- Cothran, D., & Kulinna, P. (2005). Well researched, yet little understood: Young adults and physical activity. *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 76(8), 24– 37.
- Cunha, P., Guimarães, M., & Guterres, A (2022) *Caderno de Metodologia do Treino*. Manuscrito não publicado, Universidade Lusófona, Lisboa
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185
- Ferreira, A., Costa, F., & Marinho, D. (2017). Teaching orienteering: a systematic review of literature. *Journal of Human Kinetics*, 57(1), 23-32.
- Fraga, F. (1996). *O Ensino do Voleibol*. Lisboa: Pelouro do Desporto da Câmara Municipal de Lisboa.
- França, S., & Gaspar, J. (2016). Orientação no currículo de educação física: análise de livros didáticos. *Motricidade*, 12(2), 54-66.
- Garfia, F & Buñuel, P. (1998). La Iniciación al Fútbol: Propuesta Metodológica Y Aplicaciones Práticas. *Fútbol Cuadernos Técnicos* (10), pp. 34-49
- Garrett, R., & Wrench, A. (2018). Redesigning Pedagogy for Boys and dance in Physical Education. *European Physical Education Review*, 24(1), 97-113.
- Gasparelo, A. C., Kronbauer, G. A., & Gomes, D. (2018). Arte e educação física: o caso da dança na escola. *EDUCA-Revista Multidisciplinar em Educação*, 5(10), 30-49.

- Gaya, A., Torres, L. (2004). O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polémicos. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Org.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades* (pp. 57-74). Porto Alegre: Universidade Federal do rio Grande do Sul Editora.
- Gonçalves, F., Lima, R., & Albuquerque, A. (2017). O perfil do professor de Educação Física e o perfil do treinador, segundo a perspetiva dos alunos do Ensino Básico e Secundário. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 83-90.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2002). A investigação sobre o ensino dos jogos desportivos: ensinar e aprender as habilidades básicas do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2(5), 67-79.
- Graça, A. & Mesquita, I. (2007) A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7(3), 401-421
- Hastie, P., & Siedentop, D. (1999). An ecological perspective on physical education. *European Physical Education Review*, 5(1), 9-30.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: Como Efectuar Alterações Curriculares para Todos os Alunos*. Porto: Porto Editora
- Hill, G., Hannon, J., & Knowles, C. (2012). Physical education teachers' and university teacher educators' perceptions regarding coeducational vs. single gender physical education. *Physical Educator*, 69(3), 265-288.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (1999). *Learning together and alone: Cooperative, competitive, and individualistic learning*. Allyn & Bacon.
- Katić, R., Grgantov, Z., & Jurko, D. (2006). Motor structures in female volleyball players aged 14–17 according to technique quality and performance. *Collegium antropologicum*, 30(1), 103-112.
- Kolb, A. Y., & Kolb, D. A. (2005). Learning Styles and Learning Spaces: Enhancing Experiential Learning in Higher Education. *Academy of Management Learning & Education*, 4(2), 193-212.

- Lamas, D. (2023) *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na escola secundária Padre António Vieira*, Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por Mário Guimarães, Lisboa
- Leitão, F. (2010). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso Española de Ediciones.
- Lundvall, S., & Meckbach, J. (2008). Mind the gap: physical education and health and the frame factor theory as a tool for analysing educational settings. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 13(4), 345-364.
- Marin, F. (2013) Conditional Motor Capacity – Resistance at pupils of 13-14 Ages during the Physical Education Lesson. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 13, 460-465
- Martins, J., Gomes L., & Carreiro da Costa F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda & A. Marques (Eds), *Educação física escolar: Referenciais para um ensino de qualidade* (pp.53-82). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Matias, D. (2023) *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na escola secundária Stuart Carvalhais*, Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por Eduardo Silva, Lisboa
- Menem, T (2023) *Relatório de Estágio Pedagógico em Educação Física na Escola Básica 2,3 de Telheiras*. Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por João Santos, Lisboa
- Mesquita I. (1997). *Pedagogia do treino: A formação em jogos desportivos coletivos*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Ministério da Educação [ME]. (1992). *A Educação Física no 1º ciclo do Ensino Básico*. Portugal: Direção Geral dos Ensinos Básicos e Secundários.
- Mosson, M., & Ashworth, S. (2008) *Teaching Physical Education*. Florida: Spectrum Institute for Teaching and Learning.
- Moura, M., & Alves, M. J. (2016). O Lugar da Dança no Sistema Educativo Português. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 6(1), 7-24.

- Newell, K. (1986). Constraints on The Development of Coordination. In M. Wade & H. Whiting (Eds.), *Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control* (pp. 341-360). Boston: Martinus Nijhoff Publishers.
- O'Neil, K., & Olson, L. (2021) Promoting Social Acceptance and Inclusion in Physical Education. *Teaching Exceptional Children*, 54(1), 6-15
- Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based Environmental Education of Children: Environmental Knowledge and Connectedness to Nature, Together, are related to Ecological Behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88-94.
- Palao, J., Hastie, P., Cruz, P., & Ortega, E. (2015). The Impact of Video Technology on Student Performance in Physical Education. *Technology, Pedagogy and Education*, 24(1), 51-63.
- Pragana, F (2023). *Relatório de Estágio Pedagógico de Educação Física realizado no colégio dos plátanos*. Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por António Quaresma, Lisboa
- Proença, J. (1998). Formação e alto rendimento desportivo. *Revista Horizonte I*, (2), 51-56
- Redelius, K & Hay, P. (2012). Students views on criterion-referenced assessment and grading in Swedish physical education. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 17(2), 211-225.
- Rito, A., Coelho, C., & Correia, J. (2015). Orienteering in physical education: a literature review. *Revista de Psicología del Deporte*, 24(3), 503-509
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68– 78.
- Siedentop, D., & Van der Mars, H. (2012). *Introduction to Physical Education, Sport and Exercise* (8^a ed.). New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Siedentop, D., Hastie, P., & Van der Mars, H. (2011). *Complete Guide to Sport Education* (2^a ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Silva, J (2023), *Relatório de estágio pedagógico em Educação Física realizado no externato São Vicente Paulo*, Apresentado à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona para a obtenção de grau de mestre, orientada por João Comédias, Lisboa.

- Silva, H., Costa, D., & Pereira, D. (2018). Teaching orienteering in physical education: a systematic review of intervention studies. *International Journal of Science Culture and Sport*, 6(2), 162-172.
- Skinner, B. F. (1984). The Operational Analysis of Psychological Terms. *Behavioural and Brain Sciences*, 7(4), 547-553
- Soares, D., Proença, J., & Bom. (2002). Educação Física Escolar – O tempo e a sua gestão. *Revista de Educação Física, Desporto e saúde – Gymnasium*, 1(1), 35-44
- Vargas, T. (2011). *A importância do Treino de Força nas aulas de Educação Física: Estudo em alunos de ambos os sexos do 7º ano de escolaridade*. Tese apresentada à Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção de grau de mestre, orientada por Jorge Proença, Lisboa.
- Veiga, F. (2018). *Psicologia da Educação-Teoria, Investigação e Aplicação: Envolvimento dos Alunos na Escola*. Lisboa: Climepsi.
- Werner, P., Thorpe, R., & Bunker, D. (1996). Teaching games for understanding: Evolution of a model. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 67(1), 28-33
- Whitehead, J.& McNiff, J. (2006). *Action Research: Living Theory*. London: Sage Publications. Retirado a 6 julho de 2023, em www.actionresearch.net

Apêndices

Apêndice I – Avaliação Inicial Matérias

12ºD	MATÉRIAS																									
NOME	JDC						Danças				Atletismo				Ginástica								Raq	Pat		
	Voleibol	Basquetebol	Andebol	Futebol	NOTA JDC 1	NOTA JDC 2	Tradic	Social	Livre	NOTA DANÇA	Peso	Altura	Barreiras	Mtinaimpolim	Cor da	Plinto	Trave	Acrobática	Gapnarselthcoas de	Solo	Nota GIN / ATL	Badminton	Pae trcnuar geom -	PVativnéamgem -	NPotainagem	
AF	E	I+	E	E	E	E		E			I+	I	I+	I+		E	I		I+	I	I	E	I+	E	I+	
AS	I+	NI	I	I	I+	I		E+			I+	I	I+	E		I	E		E	E+	E+	E	I+	E	I+	
AM	E	E	E	E	E	E		E			I+	I	I+	I+		I	E		I+	I	I	E	I+	I	I+	
AL	E	E+	E	E	E+	E		E			I+	I	E	I+		E	I		I+	I	I	E	E	A	E	
AJ	E	E+	E	E	E+	E		E			E	I	E	E		E	E		E	E-	E-	E	E	E	E	
AZ	I+	I+	I	I	I+	I+		E			I+	I	I	I+		I	E		I+	I	I	I+	I	I	I	
CR	I	I+	I	I	I+	I		E-			I+	I	I	I+		NI	I		I	I	I	I+	I	I	I	
DL	I	I+	I	I	I+	I		I+			I+	I	NI	I+		E-	E		E	I	I	I+	I	I	I	
DR	E	E	E	I	E	E		E			I+	I	I	I+		E	I		I+	E	E	I+	E-	E	E-	
JD	I	I+	E	E	E	E		I+			I+	I	I	I+		E-	E		E	E-	E-	I+	I	NI	I	
LF	I	NI	I	I	I	I		I+			I+	I	I+	I		NI	I		I	I	I	I+	I	I	I	
MC	I	E	E	E	E	E		E			I+	I	I	I+		NI	I		I	I	I	E	I	I	I	
MM	I+	I+	I	I	I+	I+		A			I+	I	I	E		I	E		E	E	E	E	I+	E	I+	
MD	E	E+	E+	E+	E+	E+		A			E+	E	E+	A		E	E		E+	A	A	E	A	A	A	
MA	E	E+	E	E	E	E+		I+			E+	I	E	E-		E	E		E	E	E	E	A	A	A	
SF	I	I	I	I	I	I		E			I+	I	I	I+		I	E		I+	I	I	I+	E-	A	E-	
TD	E	E	E	E	E	E		I+			I+	I	E	I+		E	E		E	I	I	I+	I	I	I	

Apêndice II – Resultados Aptidão Física 1ºSemestre

Nº	Nome	Vaivem	Nível	Ext bra	Nível	Ele bra	Nível	Abdo	Nível	Salto	Nível	Vel	Nível	Flex Esq	Nível	Flex Dir	Nível	Omr	Nível	Nível Final
1	AF	61	2	35	2	23	1,5	24	1,5	205	3	8,93	1	17	0,375	19	0,375	11	1	12,75
2	AS	43	2	43	2	15	2	32	2,25	180	3	9,9	1,5	46	1,5	46	1,5	11	1	16,75
3	AM	62	2	22	1	21	1,5	42	2,25	210	3	8,75	1	31	1,5	31	1,5	11	1	14,75
4	AL	74	2	28	1	56	2	36	1,5	226	3	8,02	1,5	32	1,5	32	1,5	11	1	15
5	AJ	83	2	38	2	41	2	81	3	265	3	8,18	1,5	35	1,5	33	1,5	11	1	17,5
6	AZ	25	1	20	2	10	1,5	55	3	200	3	10,77	1	23	0,375	24	0,375	11	1	13,25
7	CR	35	1	11	1	0	FALSO	18	1,5	170	3	10,41	1	37	1,5	37	1,5	11	1	11,5
8	DL	62	2	22	1	20	1,5	36	1,5	215	3	9,27	0,5	16	0,375	18	0,375	11	1	11,25
9	DR	65	2	39	2	27	1,5	42	2,25	245	3	8,49	1	27	1,125	26	1,125	11	1	15
10	JD	67	2	23	1	16	1	39	2,25	250	3	8,7	1	30	1,5	28	1,5	1	0,50	13,75
11	LF	22	1	16	2	10	1,5	22	1,5	130	3	11,89	0,5	36	1,5	34	1,125	1	0,5	12,625
12	MC	60	1	18	1	6	0,5	26	1,5	175	0,75	10,68	0	28	1,5	28	1,5	1	0,50	8,25
13	MM	47	3	23	2	13	2	72	3	160	3	10,9	1	45	1,5	47	1,5	11	1	18
14	MD	106	4	39	2	38	2	81	3	260	3	7,64	2	37	1,5	33	1,5	11	1	20
15	MA	100	4	35	2	50	2	38	2,25	264	3	7,65	2	31	1,5	32	1,5	0	0	18,25
16	SF	42	2	20	2	9	1	34	2,25	170	3	10,33	1	41	1,5	41	1,5	11	1	15,25
17	TD	61	2	21	1	31	2	47	3	216	3	8,08	1,5	26	1,125	26	1,125	11	1	15,75

Apêndice III – Prioridades por aluno - 2ªEtapa

Aluno	Matérias	Prioridades
AF	Ginástica de solo	Conseguir realizar elementos do tipo B
	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
AS	Patinagem	Melhorar no percurso de Habilidades
	Voleibol	Serviço + colocar a bola para zona de difícil receção
AM	Ginástica de solo	Conseguir realizar elementos do tipo A e C
	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
AL	Basquetebol	Melhoria nas ações técnico táticas defensivas
	Ginástica de solo	Melhorar nos elementos tipo B e C
AJ	Ginástica de solo	Melhorar nos elementos tipo A e tipo B
	Andebol	Procurar realizar mais situações 1x1
AZ	Basquetebol	Reconhecer que tem de aclarar para o cesto, procurar mais situações 1x1
	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
CR	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
	Condição Física	Conseguir chegar á zona saudável em todos os testes de aptidão física
DL	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
	Basquetebol	Melhoria nas ações técnico táticas defensivas
DR	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
	Ginástica de aparelhos	Melhorar a receção equilibrada nos saltos de trampolim e melhoria nos saltos tipo C
JD	Patinagem	Conseguir completar o percurso de habilidades
	Dança	Encontrar melhor o ritmo da dança
LF	Atletismo	Melhoria na qualidade técnica salto em altura
	Badminton	Conseguir colocar o volante para zonas de difícil receção
MC	Condição Física	Conseguir chegar á zona saudável em todos os testes de aptidão física
	Ginástica de aparelhos	Conseguir realizar todos os saltos do tipo B no plinto.
MM	Patinagem	Melhorar no percurso de habilidades especialmente do tipo B
	Voleibol	Finalização em remate ou passe colocado
MD	Ginástica de aparelhos	Trabalho da sequência da trave para nível avançado
	Badminton	Colocar o volante para zona de difícil receção
MA	Dança	Ritmo da música e fluidez no movimento
	Ginástica de solo	Realização da sequência para o nível avançado
SF	Ginástica de solo	Conseguir realizar elementos do tipo B
	Ginástica de aparelhos	Melhoria das habilidades no salto dos plintos e minitrampolim
TD	Patinagem	Melhorar no percurso de habilidades especialmente do tipo B
	Ginástica de solo	Conseguir realizar elementos do tipo B

Apêndice IV- Horário PTI

Horas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
8h15-9h			10ºH		
9h-9h45	9ºA		10ºH		
10h-10h45	9ºF		9ºG	7ºH	9ºB
10h45-11h	9ºF		9ºG	7ºH	9ºB
11h45-12h	7ºA		9ºB	10ºI	
12h30-13h	7ºA			10ºI	
13h30-14h	DE	12ºD	12ºA		12ºA
14h15-15h	DE	12ºD	12ºA		12ºA
15h15-16h					12ºD
16h-16h45					12ºD
17h-17h45					
17h45-18h30		DE		DE	
18h30-20h		DE		DE	

Professor Tempo Inteiro				
Turma	Professor	Tempo de aula	Espaço	Dia
9ºA	Helena Barros	45	2	Segunda-Feira
9ºF	Helena Barros	90	3	Segunda-Feira
7ºA	Helena Barros	90	1	Segunda-Feira
12ºD	Cristina Jesus	90	3	Terça-Feira
10ºH	Filipe Monteiro	90	3	Quarta-Feira
9ºG	Ana Pimentel	90	1	Quarta-Feira
12ºA	Cristina Jesus	90	4	Quarta-Feira
9ºB	João Brites	45	1	Quarta-Feira
7ºH	Hugo Aurélio	90	4	Quinta-Feira
10ºI	Pedro Gonçalves	90	3	Quinta-Feira
9ºB	João Brites	90	1	Sexta-Feira
12ºA	Cristina Jesus	90	1	Sexta-Feira
12ºD	Cristina Jesus	90	1	Sexta-Feira
DE	José Monteiro	90	3	Terça-Feira
ADE	José Monteiro	90	3	Quinta-Feira

Apêndice VI- Ficha de apresentação



REPÚBLICA
PORTUGUESA

EDUCAÇÃO



ag.em
agrupamento de escolas de massamá

Nome: _____ Ano: _____ Turma: _____

Sobre ti:

Local de residência: _____

Como te deslocas para a escola: _____

Classificação obtida no ano letivo anterior: _____

Tens algum problema de saúde que te impeça de praticar alguma atividade física? Se sim, qual?

Hábitos de vida saudáveis:

Praticas algum desporto ou já praticaste? Se sim, quais e quando?

Consideras que tens uma alimentação equilibrada e saudável, porquê?

Se praticas alguma atividade física ou desporto, quantas vezes por semana e quanto tempo?

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo

(Ex: Segunda-Feira: Karaté das 20 às 22h)

Educação Física:

Quais as áreas de educação física que preferes desenvolver (atividades físicas/ aptidão física/ conhecimentos), e porquê?

Quais as modalidades que mais gostas de praticar na aula e porquê?

Desporto Escolar:

Já praticaste algum desporto escolar na escola? Se sim, qual?

Tens intenção de te inscreveres em algum clube escolar este ano? Se sim, qual modalidade?

Obrigado e Bom ano

Apêndice VII – Ficha de observação Magic

Professor Titular: _____

Professor Estagiário: _____ Turma: _____

Hora: _____ Espaço: _____

Ficha de Observação MAGIC ‘Professor a Tempo Inteiro’

O professor de cada turma deverá preencher a seguinte grelha de observação, colocando um círculo na classificação de 1 a 5, em que 1 será a classificação mais baixa e 5 a classificação mais alta. No fim da ficha de observação, o professor da turma pode ainda colocar sugestões de aspetos a melhorar pelo estagiário.

Protocolo MAGIC							
Gestão	Tempos	Tempo de instrução	1	2	3	4	5
		Tempo de transição	1	2	3	4	5
		Tempo disponível para a prática	1	2	3	4	5
	Organização	Aproveitamento do espaço	1	2	3	4	5
		Aproveitamento dos materiais	1	2	3	4	5
		Segurança nas atividades	1	2	3	4	5
		Aproveitamento dos tempos de espera	1	2	3	4	5
Instrução	Controlo das atividades	Utilização de feedback adequado	1	2	3	4	5
		Incentivo aos não participantes	1	2	3	4	5
	Adequação dos objetivos	Clareza nos objetivos e critérios de êxito	1	2	3	4	5
		Pertinência das tarefas	1	2	3	4	5
	Relação com os alunos	Interação com os alunos	1	2	3	4	5
Clima	Motivacional	Estratégias de incentivo	1	2	3	4	5
		Valorização das prestações	1	2	3	4	5
Sugestões de melhoria:							

Apêndice VII – Resultados Inquérito Seminário – Egas Moniz

Nomes	Género	Tempo Serviço	Formação Inicial	Importância no Currículo	Dificuldades						
					Metodologia de Ensino	Construção de Tarefas	Adequação de Espaços	Instrução Específica	Avaliação	Gestão de Aula	Recursos Materiais
Escola Egas Moniz											
Vítor Lobo	M	5	Politécnico Castelo Branco	Muita importância	Sem Dificuldade	Alguma Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldade	Muita Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades
Filomena Araújo	F	42	ISEF	Muita importância	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Muita Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Muita Dificuldade
Vítor Carneiro	M	23	IPG	Muita importância	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Alguma Dificuldade
Daniel Ferreira	M	2	FMH	Alguma Importância	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Muita Dificuldade	Algumas Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Muita Dificuldade
Rui Rolo	M	28	ESEV	Alguma Importância	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Muita Dificuldade
Carlos Gomes	M	38	ISEF	Alguma Importância	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades
Ana Pires	F	23	FMH	Alguma Importância	Algumas Dificuldade	Algumas Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldade	Algumas Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades

Apêndice VIII – Resultados Inquérito Seminário – ESSC

Escola Stuart Carvalhais											
Helena Barros	F	33	ISEF/FMH	Muita importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades
João Brites	M	8	LUSÓFONA	Muita importância	Algumas Dificuldades	Muita Dificuldade	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades
Pedro Gonçalves	M	23	FMH	Alguma Importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades
Jessica Pedreiras	F	54 DIAS	FMH	Alguma Importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Muita Dificuldade	Muita Dificuldade	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Muita Dificuldade
José Fraga	M	32	ISEF/FMH	Alguma Importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade
António Monteiro	M	3	FMH	Alguma Importância	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades
Teresa Martins	F	32	FMH	Muita importância	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Muita Dificuldade	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade	Sem Dificuldade
Maria Sousa	F	1,5	FMH	Muita importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Pouca Dificuldade	Algumas Dificuldades	Pouca Dificuldade	Sem Dificuldades	Algumas Dificuldades

Nomes	Género	Tempo Serviço	Formação Inicial	Importância no Currículo	Dificuldades	Nomes	Género	Tempo Serviço	Formação Inicial	Importância no Currículo	Dificuldades
Mariana Leal	F	1	LUSÓFONA	Muita importância	Algumas Dificuldades	Pouca Dificuldade	Pouca Dificuldade	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades
João Ribeiro	M	42	ISEF/FMH	Muita importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Sem Dificuldade	Algumas Dificuldades
Ana Pimentel	F	27	PORTO	Ligeira Importância	Muita Dificuldade	Muita Dificuldade	Muita Dificuldade	Muita Dificuldade	Muita Dificuldade	Algumas Dificuldades	Muita Dificuldade
Cristina Jesus	F	27	FMH	Alguma Importância	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades
José Monteiro	M				Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades	Algumas Dificuldades
Hugo Aurélio	M	8	FMH	Muita importância	Sem Dificuldades	Pouca Dificuldade	Pouca Dificuldade	Sem Dificuldades	Sem Dificuldades	Algumas Dificuldades	Muita Dificuldade

Apêndice IX – Plano Anual de atividades

Plano Anual das Atividades - Matérias								
Semestres	1º Semestre				2º Semestre			
Períodos	1º Período		2º Período			3º Período		Espaços
Futebol								4
Basquetebol								2,3 e 4
Voleibol								2,3 e 4
Andebol								4
Ginástica de Solo								1,2 e 3
Minitrampolim								1
Plinto/Boque								
Trave Olímpica								
Corda								1,2 e 3
Ginástica Acrobática								1 e 2
Corrida de Barreiras								4
Lançamento do Peso								
Salto em Altura								
Patinagem	Percurso	Vaivém	Percurso	Vaivém	Percurso			2 e 3
Dança		Coreografia	Dança	Social		Dança Tradicional	Dança Livre	1,2 e 3
Raquetes								2 e 3

Apêndice X – Ficha de dados do desporto escolar



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



2022-2023

DESPORTO ESCOLAR

JUVENIS FEMININOS

Código Grupo-Equipa	
Número de Semanas de Competição	4
Número de Jornadas/Encontros	4
Número de Jogos/Provas	7
Número de Sábados de Competição	4
Número de Quarta-Feira de Competição	0
Número de Outros dias de Competição	0
Números de Falta de Comparência	0
Número de altas Administrativas	0
Número de Cartões Brancos	0

Actividades Desenvolvidas (Indique Designação, Descrição, Nº Participantes, Nº de Semanas, Nº dias por actividade)

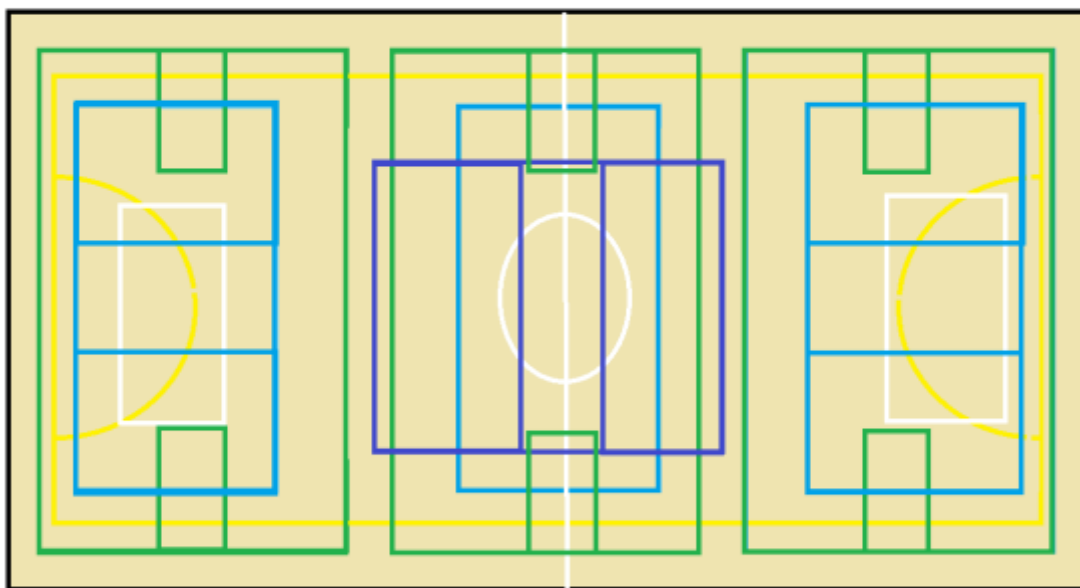
1ª JORNADA DE DESPORTO ESCOLAR – FASE DE GRUPOS – JUVENIS FEMININOS – 73 PARTICIPANTES – 1 DIA DE ATIVIDADE

Apêndice XI – Ficha de trabalho aplicada no seminário



Professores: _____ e _____

Descrição do exercício/material utilizado/organização da aula:



Descritores de desempenho:

Cumpe o nível de Introdução quando:

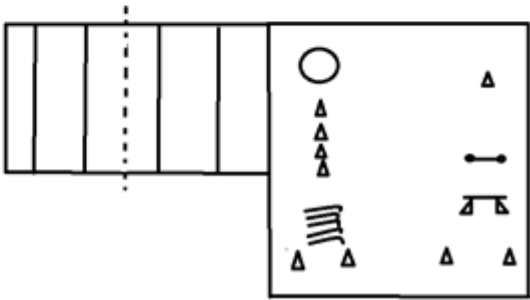
Não cumpe o nível de introdução quando:

Apêndice XII- Exemplo do plano de aula

UNIDADE DIDÁTICA Nº2 – 4ª ETAPA PRODUTO

Escola Secundária Stuart Carvalhais

Professor Estagiário	Ano Letivo	Etapa	Unidade Didática	Aula nº	Turma	Nº de Alunos
Hugo Macedo	2022 / 2023	4ªEtapa Produto	12/05/2023	2	12ºD	17
Objetivos: Marcação de tempos na Valsa Lenta; Coreografia com pelo menos 6 passos ou outras ações diferentes; Preparação para avaliação de patinagem; Avaliação matéria badminton;						
Recursos Materiais: 8 pinos, 12 marcas, 6 tacos hóquei, 6 raquetes badminton, 1 pena;						
Instrução Inicial: Valsa Lenta, percursos em zigzague preparação para a avaliação, focar na fluidez de movimento com os passos básicos adequados à marcação musical, mantendo as posições adequadas ao par; Dança Livre, realizar pelo menos 6 passos ou outras ações diferentes, com duas variações de ritmos e dois planos de movimentação do grupo, com correção e ritmo adequando os movimentos ao tema musical. Percurso de Habilidades, obrigatório passar pelas 12 habilidades, tentar ser mais rápidos a cada volta. Badminton, fazer serviços curtos e compridos, utilização do <u>lob</u> , clear, drive, <u>amorti</u> , criando dificuldades na receção do colega adversário.						
Data:	Espaço:	Matéria:		Objetivos		
12/05	2	Valsa Lenta		Marcação dos tempos;		
		Dança Livre		Construção de uma Coreografia;		
		Percurso de Habilidades Patinagem		Treino das 12 habilidades definidas para a avaliação;		
				Completar o percurso em menos de 55 segundos;		
		Badminton		Avaliação da matéria		
		Trabalho Aptidão Física;		1 Tabata – 2.+x durante a aula;		

Horas	Matérias	Croqui
15 minutos	Valsa Lenta	
5 minutos	Aptidão Física	
20 minutos	ROT 1	
20 minutos	ROT 2	
20 minutos	ROT 3	
5 minutos	Alongamentos	

Matérias	
Rotação 1	
Grupo 1	Badminton
Grupo 2	Dança Livre
Grupo 3	Patinagem
Rotação 2	
Grupo 1	Patinagem
Grupo 2	Badminton
Grupo 3	Dança Livre
Rotação 3	
Grupo 1	Dança Livre
Grupo 2	Patinagem
Grupo 3	Badminton
Notas	Poderá haver melhorias de notas a algumas das matérias já avaliadas (ex: Ginástica de solo), e a alguns testes de aptidão física propostos pelos alunos; A aula caso o aluno Diogo Ribeiro venha terá de acontecer a avaliação ginástica acrobática uma vez que existe um grupo em falta.

Apêndice XIII- Exemplo do balanço de aula

Balanço Aula 12 maio

A aula começou com o vaivém, esta tarefa foi realizada como avaliação para os alunos que necessitavam melhorias nas suas notas e como forma de aquecimento aos alunos que não era necessária melhoria para este teste de aptidão física.

Foram indicados os objetivos de todas as tarefas aos alunos no início da aula, definindo que, seria necessário para o badminton, focarem-se no deslocamento ao ponto de queda da pena, que procurassem a intencionalidade na marcação do ponto, procurando dificultar o batimento dos colegas adversários. Para a Dança livre, os alunos teriam de se preocupar com os planos de movimentação dos grupos, procurando duas variações de ritmos adequados ao tema musical. Para a patinagem, indiquei que, os alunos teriam de procurar uma maior concentração nas habilidades de saltos e equilíbrios, uma vez que estas, seriam para todos, a maior dificuldade.

Após realização da avaliação da aptidão física, foi realizada a valsa lenta de forma massiva, senti-me satisfeito com o progresso que os alunos têm feito, a maioria já consegue realizar o passo básico de forma correta, no entanto falta alguma fluidez no movimento quando adequado ao ritmo musical.

Para a rotação os alunos foram divididos pelos seus grupos de dança livre, o que ajudou na organização do tempo de aula, foi possível avaliar todos os alunos no badminton há exceção de dois alunos. Infelizmente durante a aula, existiram comportamentos desviantes ao exercício e os alunos que demonstraram comportamentos incorretos na aula, foram convidados a ir “respirar”, no entanto, seria suposto voltarem a entrar na aula, algo que não aconteceu.

Como reflexão da aula, penso que correu de forma organizada e que todos os objetivos foram alcançados, podendo melhorar talvez a minha rotação pelo espaço, uma vez que, de forma geral, comparada a outras aulas no mesmo espaço, senti maior controlo na aula. Procurei aumentar o meu número de feedbacks em todas as áreas mesmo enquanto avaliava o badminton. No entanto, sei que consigo melhorar este aspeto, uma vez que, em três áreas a decorrer ao mesmo tempo na aula, a dança livre poderia ter tido uma maior atenção.

Na próxima aula, tenho como objetivos melhorar os feedbacks na matéria de dança livre, onde, sinto que está a ser um problema na aula, resultando numa área onde, alunos menos interessados, acabam por relaxar e não alcançar os objetivos propostos. Sentindo esta falha, foi dito no final da aula que muitos dos alunos precisam desta nota como avançado para chegar ao nível 4 nas matérias, relevando que, caso os alunos não cumpram a tarefa, não alcançam no final do ano a nota que tencionam obter. Foram também revelados, os resultados do último teste de conhecimentos, tendo todos os alunos informação sobre as notas obtidas.

Apêndice XIV – Autorização Saída de Campo DT



educação



ESCOLA SECUNDÁRIA STUART CARVALHAIS

FICHA DE VISITA DE ESTUDO

Ano Letivo 2022/2023

Visita de Estudo a Escola Básica Nº2 Massamá

Aprovada em Conselho Pedagógico de ____/____/____

Professores: Cristina Jesus; Hugo Macedo;

Disciplina(s): Educação Física

Anos	Turmas	N.º de Alunos
12º	D	17
Total	1	17

Data: 26/05/2023

Transporte: A pé

Preço da Visita: 0 euros

Objetivos específicos: Promover a Cooperação e a integração social dos alunos;

Promover a convivência entre alunos e professores;

Motivar os alunos para a prática de Atividade Física;

Promoção do tema: Saúde no Projeto de Cidadania;

Massamá, ____ de ____ de ____

Assinatura do(s) Professor(es): _____



(destacar e devolver ao professor)

_____, Encarregado(a) de Educação do aluno
_____, do ____ Ano, turma __, nº __, declaro que autorizo
o meu educando a participar na visita de estudo a realizar no dia ____/____/20__.

O(A) Encarregado(a) de Educação: _____ ____/____/20__

Apêndice XV- Ficha Autorização Saída de Campo Lecionação



GOVERNO DE
PORTUGAL

MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
E CIÊNCIA



ag.em
Grupo de Escolas de Massamá
Escola Secundária Stuart Carvalhais

FICHA DE VISITA DE ESTUDO

Professores: Cristina Jesus, José Monteiro;

Professores Estagiários: André Conde, Hugo Macedo, Igor Fares;

Disciplina: Educação Física

Objetivos:

- Promover a cooperação e a integração social dos alunos do curso de Ciências e Tecnologias;
- Promover a convivência entre alunos e professores;
- Motivar os alunos para prática de atividade física ao ar livre através de Atividades de Exploração da Natureza (Arborismo, Orientação, Canoagem).

Turmas: 12ºA; 12ºB; 12ºC; 12ºD

Local: Jamor, Cruz Quebrada

Preço da Visita: 23 €

Data da Visita: 30 de maio de 2023

Horário: Partida – 8h00

Chegada – 17h30

Nota: O valor inclui o transporte e todas as atividades, variando consoante o número de alunos na visita.

Massamá, ____ de maio de 2023

Assinatura dos Professores

Visita de Estudo

Autorização do Encarregado de Educação

_____, Encarregado(a) de Educação do(a) Aluno(a)

_____, nº ____ da Turma _____, autorizo o meu

educando a participar na visita de estudo que se irá realizar no Jamor - Atividades de Exploração da Natureza, no dia 30 de maio de 2023 (8h – 17h30).

Massamá, ____ de maio de 2023

Apêndice XVI – Avaliação Final Matérias

12º D - 2º Semestre	MATÉRIAS		APTIDÃO FÍSICA			CONHECIMENTOS							Média AF+C										
Nome	Matérias	Nível	ZSAF	TOTAL	NÍVEL	TESTE 1	TESTE 2	TESTE 3	T.GRUPPO	RESUMO	Média	Nível		NÍVEL	NOTA	Sug	Nota Cris	1ºSem	10º	11º	12º	Média	
AF	1A+5E	3	6+1	13,4	3	13,5	18	16	13	16	15,5	4	14,5	3+	13	14	15	13	13	13	15	13,67	
AS	3A+3E	5	7+1	19	5	15,5	20	20	15,5	17	17,9	4	18,5	5	19	19	19	17	18	17	19	18	
AM	3A+3E	5	7+1	16,5	4	14,5	17,5	17	12,5	14	15,6	4	16,1	4	16	16	17	14	17	16	17	16,67	
AL	4A+2E	5	7+1	18	5	7,0	9	15	12	11	10,6	3	14,3	4	14	15	15	13	16	16	15	15,67	
AJ	3A+3E	5	7+1	18	5	10,5	14,5	15	13	14	13,4	3	15,7	4	16	17	18	16	18	18	18	18	
AZ	2A+4E	4	5+1	13,3	3	16,0	15,5	18	14	15	16,0	4	14,7	4	15	15	15	12	16	16	15	15,67	
CR	3E+3I	3	6+1	14,5	4	15,5	19,5	18	14	17	17,1	4	15,8	3	13	13	13	11	15	14	13	14	
DL	3E+3I	3	6+1	11,8	3	8,5	13	15	12,5	16	12,7	3	12,3	3	12	12	13	11	14	12	13	13	
DR	3E+3A	5	7+1	17,25	4	17,5	18,5	18	15,5	17	17,6	4	17,4	4+	17	17	18	17	17	17	18	17,33	
JD	3A+3E	5	6,5+1	14,5	4	12,5	10	10	12,5	17	11,8	3	13,2	4	14	14	15	14	16	18	15	16,33	
LF	2E+4I	2	5,5	13	3	12,5	14	15	14	15	14,0	4	13,5	2	9	10	10	9	10	10	10	10	
MC	1A+3E+2I	3	6,5	10,3	3	7,5	12,5	8	13	11	10,0	3	10,2	3	12	13	11	9	9	12	11	10,67	
MM	3A+3E	5	7+1	18	5	18,0	17,5	20	15,5	17	17,9	5	18,0	5	19	19	19	17	18	18	19	18,33	
MD	6A	5	7+1	20	5	16,5	18	16	15,5	18	16,8	4	18,4	5	19	20	20	19	19	19	20	19,33	
MA	5A+1E	5	6,5+1	17	4	17,5	18	15	13	18	16,5	4	16,8	4	17	18	17	17	16	18	17	17	
SF	2A+4E	4	7+1	18,3	5	16,0	20	18	14	19	17,6	4	18,0	4	14	15	17	13	17	15	17	16,33	
TD	4A+2E	5	7+1	17,6	4	14,5	15,5	18	13,5	11	15,1	4	16,4	4	16	16	18	14	15	17	18	16,67	

Apêndice XVII- Avaliação Final Conhecimentos

Nom	Resur	Teste	Teste	Teste	ia dos	elho d	Fina
AF	16	13,5	18	16	15,83	13	15,5
AS	17	15,5	20	20	18,5	15,5	17,9
AM	14	14,5	17,5	17	16,33	12,5	15,6
AL	11	7,0	9	15	10,33	12	10,6
AJ	14	10,5	14,5	15	13,33	13	13,4
AZ	15	16,0	15,5	18	16,5	14	16,0
CR	17	15,5	19,5	18	17,67	14	17,1
DL	16	8,5	13	15	12,17	12,5	12,7
DR	17	17,5	18,5	18	18	15,5	17,6
JD	17	12,5	10	10	10,83	12,5	11,8
LF	15	12,5	14	15	13,83	14	14,0
MC	11	7,5	12,5	8	9,333	13	10,0
MM	17	18,0	17,5	20	18,5	15,5	17,9
MD	18	16,5	18	16	16,83	15,5	16,8
MA	18	17,5	18	15	16,83	13	16,5
SF	19	16,0	20	18	18	14	17,6
TD	11	14,5	15,5	18	16	13,5	15,1

Apêndice XVIII- Avaliação Final Aptidão Física

Nº	Nome	Vaivem	Nível	Ext bra	Nível	Ele bra	Nível	Abdo	Nível	Salto	Nível	Vel	Nível	Flex Esq	Nível	Flex Dir	Nível	Omr	Nível	Nível Final
1	AF	61	2	36	2	30	2	24	1,5	195	2,25	8,27	1,5	18	0,375	20	0,75	11	1	13,375
2	AS	45	3	20	2	13	2	37	3	173	3	9,4	2	45	1,5	45	1,5	11	1	19
3	AM	61	2	37	2	34	2	46	2,25	200	2,25	8	2	30	1,5	31	1,5	11	1	16,5
4	AL	61	2	36	2	61	2	50	3	215	3	7,2	2	32	1,5	32	1,5	11	1	18
5	AJ	84	2	38	2	37	2	81	3	265	3	7,62	2	38	1,5	34	1,5	11	1	18
6	AZ	25	1	23	2	10	1,5	55	3	182	3	10,24	1	24	0,375	27	0,375	11	1	13,25
7	CR	45	3	18	2	0	FALSO	21	1,5	170	3	10,75	1	40	1,5	39	1,5	11	1	14,5
8	DL	31	1	31	1,5	30	2	31	1,5	195	2,25	8,84	1	20	0,75	20	0,75	11	1	11,75
9	DR	80	2	36	2	30	2	37	2,25	215	3	7,84	2	28	1,5	29	1,5	11	1	17,25
10	JD	84	2	26	1	27	1,5	50	3	248	3	7,46	2	23	0,75	22	0,75	1	0,50	14,5
11	LF	26	1	18	2	10	1,5	21	1,5	145	3	11,45	0,5	37	1,5	37	1,5	1	0,5	13
12	MC	61	2	31	1,5	14	1	36	1,5	175	0,75	10,68	0	31	1,5	30	1,5	1	0,50	10,25
13	MM	45	3	23	2	13	2	72	3	145	3	10,62	1	44	1,5	46	1,5	11	1	18
14	MD	100	4	36	2	38	2	49	3	215	3	7,3	2	39	1,5	39	1,5	11	1	20
15	MA	105	4	31	1,5	55	2	30	1,5	236	3	6,74	2	30	1,5	29	1,5	1	0,50	17,5
16	SF	52	4	18	2	9	1	33	2,25	149	3	9,8	2	45	1,5	47	1,5	11	1	18,25
17	TD	86	3	27	1	41	2	50	3	216	3	7,43	2	27	1,125	28	1,5	11	1	17,625

Apêndice IX – Pontos de Controlo Visita de Estudo

Por favor: Não mexer

1

Código: 12Aventureiros

Por favor: Não mexer

2

Código: 12Bons

Por favor: Não mexer

3

Código: 12Competentes

Por favor: Não mexer

4

Código: 12Divertidos

Por favor: Não mexer

5

Vídeo com 50 flexões

Código: 30!!!

Por favor: Não mexer

6

Selfie de grupo com a paisagem

Código: Cheese

Por favor: Não mexer

7

Vídeo a realizar uma dança tradicional (15 segundos)

Código: Olé

Por favor: Não mexer

8

Código: :D

Por favor: Não mexer

9

Código: Despacha-te

Por favor: Não mexer

10

Código: Estouperdido

Por favor: Não mexer

11

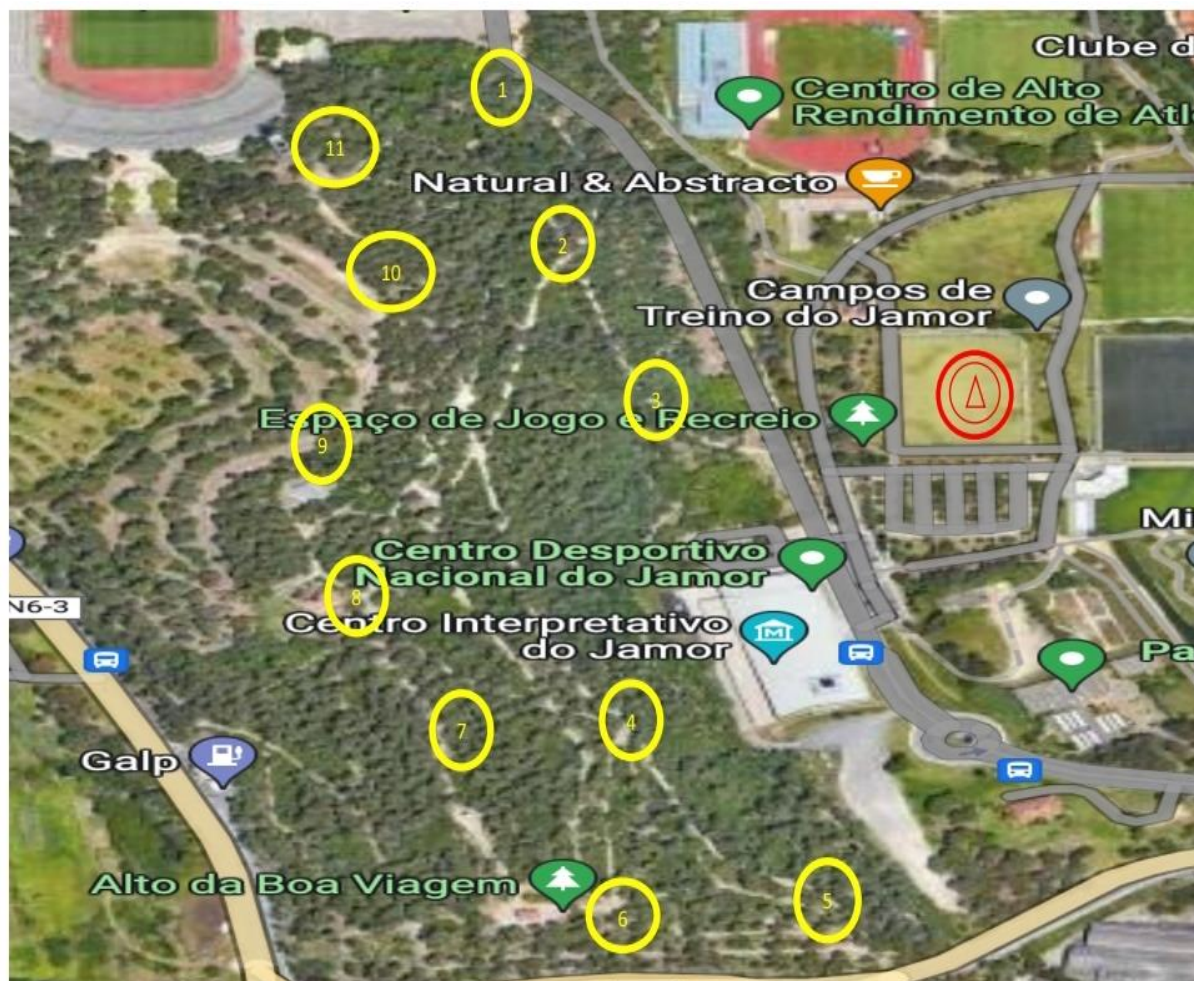
Código: Tazonde?

Apêndice X – Cartão de Controlo

Escola Secundária Stuart Carvalhais  Orientação	Nome							
△								
⊙	9	10	11					
Tempo:	1	2	3	4	5	6	7	8

Escola Secundária Stuart Carvalhais  Orientação	Nome							
△								
⊙	9	10	11					
Tempo:	1	2	3	4	5	6	7	8

Apêndice XI – Mapa de Orientação Jamar



Apêndice XII – Caderno de Exercícios de JDC (Comédias Henriques, 2022)

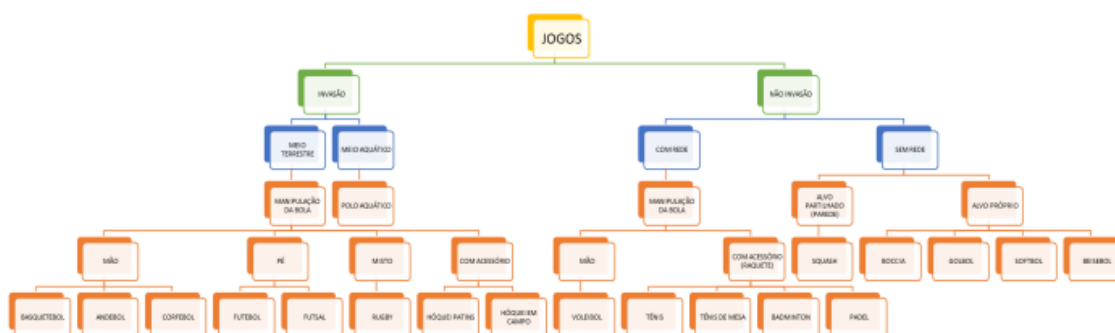
Matéria e Apontamentos- Didática dos Jogos Desportivos Coletivos

Os jogos desportivos coletivos assumem grande parte da expressão nos PNEF, devendo assim nós como professores estagiários prepararmo-nos para o ensino destes jogos desportivos coletivos, devendo privilegiar um ensino diferenciado porque todos os alunos têm níveis diferentes e, portanto, cabe ao professor ajustar os exercícios às necessidades dos seus alunos de forma que estes se possam desenvolver e adquirir novas capacidades.

No 1º semestre onde, compreendemos que existem 3 níveis onde os alunos podem estar inseridos e os critérios que definem um nível para avaliar um jogador, também indicadores de observação para se observar o nível do jogo e por último as situações de avaliação onde percebemos finalmente em que nível estão os alunos.

Definição de Jogo:

- Tem de ser uma atividade física;
- Tem de se usar um objeto para se jogar em sociedade;
- Tem um sistema de pontuação que determina um vencedor.



Um bom jogador

Bom jogador é um individuo que durante o jogo com frequência e no contexto correto escolhe e executa bem, demonstrando responder bem aos problemas que o jogo coloca. Um bom jogador consegue exercer pressão no jogo de forma a criar situações mais vantajosas para si e para a sua equipa, percebendo assim o jogo porque procura analisar quando há vantagem e sabe qual o momento mais adequado para interferir no jogo.

Jogos Desportivos Coletivos

Podem-se definir como um jogo entre equipas onde existe um objeto (normalmente uma bola)

onde há duas equipas (Jogado em sociedade, onde existe colegas para cooperar e adversário para nos impedir de ter sucesso) que lutam em confronto num terreno de jogo, existindo um alvo a atacar e um alvo a defender, enquadrados um conjunto de regras que se devem respeitar. Jogos Desportivos Coletivos são diferentes de Desportos Coletivos (Por exemplo: estafeta no atletismo é um desporto coletivo e não é um JDC)

Características dos jogos de Invasão

- As duas equipas lutam entre si (relação cooperação-oposição) num determinado terreno de jogo, com uma equipa a invadir o campo da equipa adversária
- Objetivo é produzir grande incerteza no adversário e reduzir a incerteza na própria equipa;
- Procura-se condicionar ou impedir o ataque do adversário;
- Predominam trajetórias de circulação de bola e existe uma grande diversidade de habilidades técnicas e táticas
- Predomina a relação cooperação – oposição com muitos momentos de transição entre ataque e defesa ou defesa – ataque
- Jogo complexo, com ambiente de grande incerteza e imprevisibilidade com a realização das habilidades técnicas ditas em ambiente aberto;
- Aceitando projeto coletivo, dando as suas ações pelo melhor do grupo.

Diferenças entre habilidades analíticas vs. situações de jogo

Habilidades analíticas

- Falta contextualização, realismo e autenticidade;
- Avaliação apenas numa componente de jogo;
- Habilidade isolada, não inserida no jogo;
- Não representa uma visão ampla do desempenho.

Situações de jogo:

- Importância do jogo sem bola (posicionamento, movimentações, etc.);
- Situações complexas, caóticas, ambientes abertos, com diversidade de habilidades em contexto aberto,
- Momentos constantes de transição (ganho e perda de bola), tomadas de decisão constantes, não havendo situações táticas exatamente iguais;
- Ajustar as habilidades técnicas às situações de jogo (contexto);
- Aspectos emocionais, pressão competitiva, fair-play, espírito de equipa.

Andebol

Situação de avaliação	
I/E	E/A
5 x 5 Campo reduzido (25 x 14) Bola afável n.º Área 5m em semicírculo Baliza: 1,80m	5 x 5 Campo reduzido (32 x 18)
Indicadores de Observação	
Jogo que vai de uma baliza à outra (há progressão no campo) Existem muitos golos, na sequência de remates em salto, não protagonizados Não há aglomeração em torno da bola	Há contra-ataque Vê-se o trapézio ofensivo com circulação da bola Jogo com largura e profundidade Situações de 1x1 Existe contacto físico
Critérios de Avaliação	
Sem bola desmarca-se Com bola sabem quando passar ou quando driblar Quando isolados, rematam em salto Boa pega da bola e armação do braço Reconhecem-se como defesas e colocam-se entre o adversário e o alvo Conhecem as regras Coopera com os companheiros Após receberem a bola enquadram-se com a baliza	Consegue desmarcar-se rapidamente após a recuperação da bola Ultrapassa o adversário direto (1x1) Colabora na circulação da bola e consegue fazer compensações ofensivas Faz marcação de vigilância e de controlo

Basquetebol

Situação de avaliação	
I/E	E/A
3 x 3 duas tabelas Campo reduzido (15 x 12) Bola n.5	5 x 5 Campo normal (28x15)
Indicadores de Observação	
Jogo com muitos lançamentos na passada não protagonizados Há progressão no campo Não há aglomeração em torno da bola	Na transição defesa/ataque a condução da bola é preferencialmente no corredor central Observa-se o “5 aberto” Jogo com largura e profundidade Movimentos claros em direção ao cesto Muita luta nos ressaltos Muitas situações de 1x1
Critérios de Avaliação	
Conhece as regras Coopera com os companheiros Sem bola, desmarca-se Com bola, decide bem quando passar ou dribla ou lança na passada Reconhece-se como defesa Participa nos ressaltos defensivos Após receber a bola enquadra-se com o cesto	Consegue libertar-se do seu adversário direto Trabalho de receção Passe e corte na direção do cesto Reposição Aclarar ao drible do colega Marcação Participa no ressalto defensivo e ofensivo

Futebol

Situação de avaliação	
I/E	E/A
4x4 em espaço amplo	5x5 (40x20)
Indicadores de Observação	
A bola anda muito tempo dentro de campo Não há aglomeração em torno da bola Jogo onde existe alguns remates	Muita posse de bola Jogo com largura e profundidade Há qualidade nas execuções (mesmo sob pressão) Existem muitos remates Defesas entre o atacante e a baliza
Critérios de Avaliação	
Conhece as regras Coopera com os companheiros O jogador tem capacidade de se desmarcar Sem pressão consegue receber e enquadrar-se com a bola, passar, conduzir a bola ou rematar Reconhece-se como defesa	Capacidade de manter a bola quando marcado Conduz a bola ou remata sob pressão Aclarar à desmarcação Desmarcação em função da baliza (ruptura/apoio) Marcação ao adversário Conforme a situação consegue passar, rematar ou driblar com qualidade

Voleibol

Situação de avaliação	
I/E	E/A
2 + 2 Serviço a 3 a 4,5m, atrás da linha de 3m Rotação a cada 2 Rede a 2 metros Campo: 18 x 9	4 x 4 Rede a 2,10/2,15 Campo (12 x 6) Serviço por cima ou por baixo para zona de difícil receção Rotação a cada 2 pontos ganhos
Indicadores de Observação	
Bola no ar sem ping-pong (Há continuidade no jogo) - Maioria dos toques em passe de dedos	Dinâmica dos três toques (receção, levantar e finalizar. As ações devem ser realizadas pelos jogadores de acordo com a posição em que se encontram) O 2º toque é dado, maioritariamente, pelo jogador que está na posição 3 A finalização é intencional: bola com força, bola em espaços vazios (deve pôr em causa a equipa adv.) Qualidades das execuções: passe, manchete, serviço, remate Os jogadores encontram-se em posição base defensiva.
Critérios de Avaliação	
Avaliação (representam os objetivos de Aprendizagem mais valorizados) Conhece as regras básicas: 2 toques toques consecutivos por equipa transporte rotação básica Desloca-se até ponto de queda da bola Toque de dedos ou antebraços para dar continuidade ao jogo Serviço por baixo colocado p dar continuidade ao jogo	Serve por baixo ou por cima para zonas de difícil receção – que dificultem a receção por parte dos adversários Receber em manchete ou em passe para dar continuidade ao jogo (preferencialmente para jogador de posição 3) Executar um 2º toque que permita finalização Finalizar intencionalmente com remate apoiado ou passe colocado (ainda n se pede que execute em suspensão)

Porque é que a Técnica não deve ser separada da tática?

O jogo tem características e uma natureza que queria problemas aos jogadores, a sua complexidade, abertura, irrepetibilidade são problemas táticos que surgem de um sistema dinâmico de interações constantes onde a técnica não pode estar separada da tática pois esta faz parte da sua ação motora.

Podemos dizer que a técnica são as ações motoras que ditam a tática do jogador, a técnica é uma ferramenta da tática, isto porque, um jogador muito técnico de futebol por exemplo vai ter uma relação melhor com a bola, bem como o seu controlo em jogo vai ser muito mais notável como conduzir a bola de cabeça levantada e conseguir analisar o jogo enquanto conduz a bola para que possa decidir da melhor maneira. Já no jogo sem bola as ações dos jogadores, isto é, a desmarcação, dar linhas de passe aos colegas, realizar coberturas e equilíbrios defensivos também são ações determinantes que não envolvem habilidade com bola.

Como professores de educação física ao estar a separar a técnica da tática estamos a procurar o trabalho da eficiência motora de forma analítica não mostrando aos alunos o valor contextual, na perspetiva de que, depois de adquirida a competência técnica, poderá surgir com eficácia durante o jogo, podendo assim o aluno demonstrar capacidades para executar bem o exercício não sabendo como aplicá-lo em situação de jogo.

Para concluir, durante o ensino dos JDC o professor deve interligar a técnica com problemas de natureza tática, promovendo uma aprendizagem sobre como fazer, quando e porquê.

O ensino deve ser realizado através do jogo (formas jogadas simplificadas) onde a aprendizagem dos princípios de jogo está sempre presente, ensinando o jogador a adequar a sua ação motora (técnica) na resolução de problemas táticos e estratégicos valorizando-a e dando-lhe sentido contextual.

Como devemos avaliar os JDC?

O professor apenas consegue produzir avaliações válidas e fiáveis nos jogos desportivos coletivos através do jogo. O jogo formal é o contexto caracterizado pela autenticidade das situações onde é expresso todos os comportamentos dos jogadores.

Apenas em situações de jogo em que exista oposição, com duas equipas que procuram o mesmo objetivo, procurando formas de evitar sofrer pontos ou golos e procurando dificultar as ações adversárias do adversário, uma vez que, também apenas em situações de jogo estão presentes as relações de cooperação entre os elementos da mesma equipa, dimensão da relação social e sua coordenação procurando enfrentar o adversário da forma mais eficiente possível; apenas em situações de jogo, cada jogador está dependente das ações que os restantes jogadores fazem, sendo um jogo de natureza coletiva e imprevisível, todas as decisões motoras devem procurar ser ajustadas durante o jogo porque este está constantemente a sofrer alterações táticas que surgem dos diferentes comportamentos seja dos colegas de equipa ou dos adversários, também apenas em situação de jogo é que é possível avaliar os JDC, isto

porque é necessário ao professor observar as características de um ambiente aberto, irrepetível e imprevisível onde permanentemente vai colocando problemas contextuais aos jogadores, requisitando ao jogador a escolha adequada da melhor ação técnico-tática para a configuração colocada, ou seja, durante o jogo o jogador demonstra a sua ação técnico-tática (saber fazer, quando, como e porquê).

Desta forma, a resposta é avaliar partindo do grupo para o indivíduo, do todo para a parte, da síntese para a análise e do jogo para o jogador. Do grupo para o indivíduo: na Educação Física as matérias de grupo só se aprendem em grupo, questões de resolução de problemas e trabalho de equipa, o aperfeiçoamento e desempenho individual estão dependentes das práticas coletivas porque o desempenho é intrinsecamente coletivo e é essa interação que é maior do que as capacidades de cada um. Do todo para a parte: o todo não é o somatório das suas partes, as partes constitutivas de um todo são interdependentes, estando organizadas e integradas no todo sendo que o jogo na sua complexidade funcional não é suscetível de ser reduzido às particularidades das partes pois perde-se a sua dinâmica, a sua complexidade, a sua essência e as suas características. Da síntese para a análise e do jogo para o jogador: no jogo há um produto coletivo que é resultante das interações dinâmicas entre as duas equipas refletindo um determinado nível de jogo.

As situações de avaliação em contexto devem ter 3 qualidades: Serem significativas para os alunos, representando uma visão aproximada do que eles observam, quer na televisão, quer em situações ao vivo; permitirem avaliar todos os aspetos do desempenho no jogo. Para se perceber qual é a qualidade do desempenho no jogo são importantes, quer os aspetos ofensivos, quer os aspetos defensivos. Mas, também o jogo sem bola deve ser contemplado, e não só aquele que se observa na presença da bola; terem um sistema de avaliação com todas as qualidades para avaliar no jogo, nomeadamente: permitir inferências válidas sobre o desempenho coletivo e individual; É fundamental contemplar todos os aspetos ofensivos e defensivos bem como o jogo sem bola e devem ter um sistema de avaliação com todas as qualidades para avaliar no jogo.

Os PNEF têm três níveis de jogo claramente definidos contemplando os conteúdos de aprendizagem a serem observados em cada um, sendo que desta forma está bastante explícito o que se pretende observar. Em termos gerais, os critérios de avaliação estabelecem o que o aluno deve fazer para demonstrar que domina os objetivos. Em avaliação, um indicador de observação sinaliza o facto de estarmos perante o efeito esperado e é lido como o cumprimento de um critério. Os níveis de jogo permitem situar o jogo e o jogador no jogo. Decidido qual o nível de jogo observado, bastará destacar quem não se encontra nesse nível, porque faz parte de um outro que é diferente do observado.

Problemas na Avaliação dos Jogos desportivos coletivos

As características dos JDC colocam problemas, deve-se ter em consideração que os JDC são jogos de envolvimento aberto, incertos, irrepetíveis e imprevisíveis resultantes da enorme complexidade que caracteriza um jogo desportivo coletivo. Os jogos de invasão são muito imprevisíveis, pela variedade e a quantidade de relações entre colegas de equipa e adversários, o número de variáveis e a complexidade das ações, não se conseguindo prever com antecedência o que vai acontecer, nem a ordem cronológica desses acontecimentos caracterizada também pela aciclicidade técnica nos jogadores. A estrutura do jogo é por vezes previsível, mas as suas circunstâncias não, o jogo é transitivo, é dinâmico, as situações nunca são iguais.

Deve-se também ter em consideração a dimensão do desempenho coletivo, ou seja, cada jogador está dependente do desempenho dos colegas de equipa e adversários e das relações de interação que se estabelecem constantemente entre eles. Os elementos de uma equipa são interdependentes, defendendo que para haver coerência cada jogador deve ser simultaneamente avaliado em conjunto com a equipa, sendo que as decisões dos jogadores num jogo não podem ser analisadas isoladamente, mas sim tomando em consideração o contexto das ações dos colegas de equipa e dos adversários. É preciso ter em consideração algumas limitações para avaliador como mesmo tendo critérios bem definidos, pode não chegar porque alguns comportamentos podem não ser observados pela qualidade superior das oposições ou pelas diferenças significativas entre colegas de equipa.

Por fim, a irrepetibilidade do jogo e a instabilidade dos indicadores de desempenho. Podemos considerar que o jogo é sempre o mesmo no sentido da sua essência, mas é irrepetível no desenrolar da cadência das suas ações. Os desempenhos desportivos estão dependentes do contexto, situação e oponente, e dependentes do tempo e assim não repetíveis, sendo por isso, não fiáveis. As situações de jogo são sempre diferentes mesmo que apresentem semelhanças

No 2º Semestre começamos por explorar soluções que pudéssemos aplicar em contexto de jogo, chegando a 5 “soluções” principais sendo elas:

Reduzir (ex.: nº de jogadores, dimensões de campo)

Simplificar (ex.: as regras)

Condicionar (ex.: zonas do campo, passes)

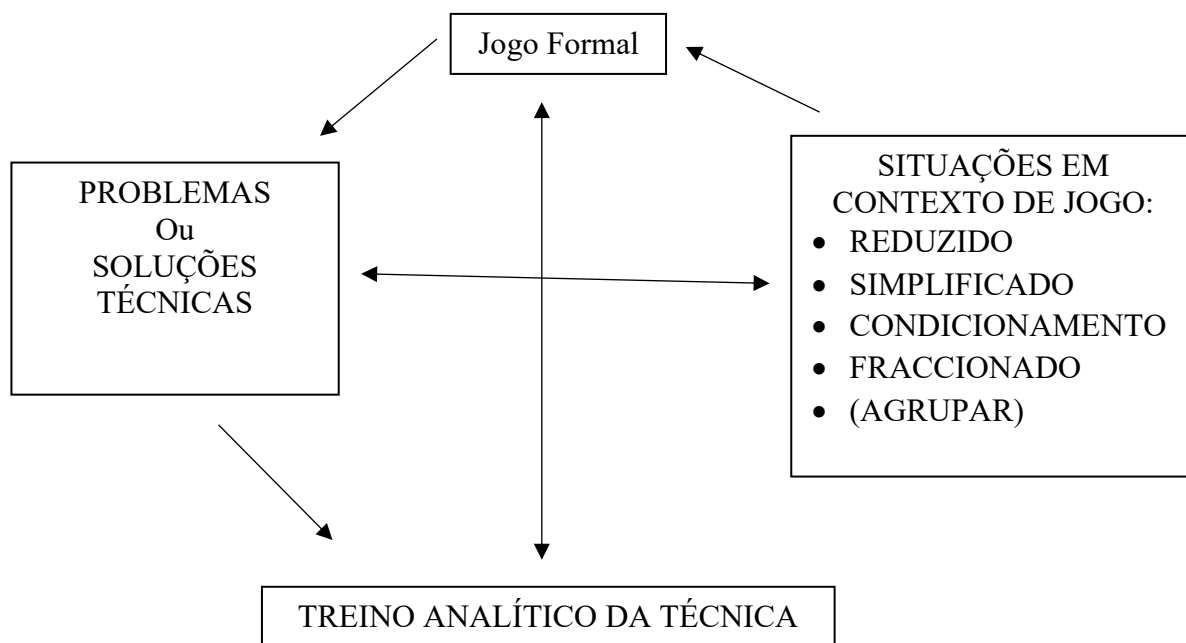
Fraccionar (ex.: certas posições)

Agrupar (ex: Criação de grupos heterogéneos ou homogéneos consoante os objetivos do professor)

Criação de grupos

- Grupos heterogéneos: se um jogo for apenas com um grupo de alunos do nível de introdução, estes não vão conseguir evoluir, a não ser que tenham ajuda, neste caso, de outros alunos de níveis superiores, que percebam o jogo e entendam o seu papel neste (que é ajudar). Nestes casos, os de nível superior até melhoram não só as suas capacidades físicas e técnicas, e entendimento do jogo, como também as relações sociais e de entreajuda;

- Grupos homogéneos: a partir do nível elementar (no jogo), os alunos de nível mais baixo só vão atrapalhar as aprendizagens dos mais avançados, pelo que não se deve fazer a mistura, como sugerido anteriormente



“A técnica não se treina analiticamente. A técnica treina-se em situações de jogo” (Professor Comédias, Henriques).

Situações em contexto de jogo, como modificar:

- Reduzir: número de jogadores, tamanho do campo, tamanho da bola;
- Simplificar: mais o jogo (utilizar situações de superioridade numérica, utilizar situações de ataque em vagas, simplificar através das regras, por ex: ter mais tempo em posse de bola;
- Condicionar: por exemplo: pode-se obrigar ou limitar a passagem da bola em determinados corredores, ou permitir que a bola vá para determinadas zonas, condicionar o passe, ou que haja limite de determinado número de toques, limitar o número de tempo que se tem para atacar;
- Fracionar: jogar só num lado do campo (por exemplo: do lado direito do campo só pode jogar o poste, 2º poste e o base);
- Agrupar: a maneira como agrupamos os alunos é um fator determinante na aprendizagem. Por exemplo: no nível introdução, os grupos devem ser heterogéneos. Por exemplo: no nível avançado, os alunos menos aptos podem “atrapalhar” a aprendizagem dos mais aptos.

Problemas e Soluções – Basquete e Andebol

PROBLEMA: DESMARCAÇÃO

SOLUÇÃO: CONDICIONAR O DRIBLE

Se condicionar o drible é inevitável que os jogadores deem mais linhas passe. Sem drible e sem desmarcação, não há progressão no campo. O jogo sem drible evita o individualismo, porque quem é muito individualista não tem armas para progredir no campo, a não ser que passe a bola e dê linhas de passe. Outra questão que acontece é que sem drible, evita também a utilização errada do drible, nomeadamente nos jogadores que são fortes fisicamente abusando do drible, não compreendendo verdadeiramente o jogo.

Progressão: Corfebol com progressão – Monocorfebol, porque permite resolver o problema da desmarcação, mais a compreensão do jogo, mais a receção e passe.

Monocorfebol: Jogo Corfebol adaptado jogado no campo todo, não havendo duas quadras distintas, jogado com os cestos de Basket ou balizas de Andebol.

Utilidade desta opção: como é um jogo de Corfebol, é um jogo misto, que já não tem drible. É um jogo com muito passe e muitas receções procurando-se enquadrar com o alvo. O início do Monocorfebol é o jogo primado da desmarcação, mas na fase inicial a nível ofensivo, tem muito passe, muita receção e também muitas perdas de bola (por más decisões ou por querer despachar a bola por exemplo). A nível defensivo, é necessário estar-se a assumir como defensor estando entre o alvo e o adversário.

PROBLEMA: SABER PASSAR E DRIBLAR EM CONTEXTO

SOLUÇÃO: JOGAR EM SUPERIORIDADE NUMÉRICA

Jogo em superioridade numérica ofensiva, porque possibilita a existência sempre de jogadores livres. Enfãse: cada jogador está permanentemente a decidir se passa ou se dribla Formas: Em vagas, com a colocação de um joker para ser elemento e superioridade numérica. Pode-se realizar 3x2 ou 2x1 para baixar a complexidade

PROBLEMA: SABER PASSAR E REMATAR EM CONTEXTO

SOLUÇÃO: JOGAR EM SUPERIORIDADE NUMÉRICA COM ALVOS PERTO UM DO OUTRO

Forma: Vagas com superioridade numérica perto do alvo para promover a existência de muito passe e remate em contexto.

PROBLEMA: PARTICIPAÇÃO NO RESSALTO NO BASQUETEBOL

SOLUÇÃO: JOGO COM SUPERIORIDADE NUMÉRICA COM MUITOS LANÇAMENTOS

Jogo dos 6

Pontos Positivos	Pontos Negativos
Muita intensidade	Dinâmica do Jogo
Muitos lançamentos	
Quando driblar ou quando passar	
Participação nos ressaltos	

Regras:

- 2x1 – quem ganha o ressalto continua a jogar

Desvantagem: mesmo que o jogador não faça ponto é sempre o mesmo a ganhar o ressalto, sendo que nesta situação se deve condicionar: ao terceiro ressalto ganho seguido a bola vai para o defesa;

- Sempre 2 em espera de onde se ataca; muita decisão, passe e drible;
 - Quem ganha o ressalto ataca o cesto contrário com o jogador que está em espera;
- O jogo é sempre 2x1, ataca sempre quem concretiza ou quem ganha o ressalto. Se não concretizar, entra o jogador que está em espera. Se não houver ressalto, o defesa passa a atacar.
- Inicia o exercício para o lado em que existem menos jogadores em espera

Problemas e Soluções – Futebol

PROBLEMA: DESMARCAÇÃO, RECEÇÃO E ENQUADRAR-SE PARA RECEBER

SOLUÇÃO: CONDICIONAR O DRIBLE + UTILIZAÇÃO DEFESA SOMBRA

Forma: GR + 3 x 3 + GR, com o conceito “defesa sombra” que são jogadores que estão sempre a defender, não podendo desarmar, mas podendo intercetar, impedindo a progressão para a baliza. Distanciamento de +/- 2m do adversário. Desta forma, permite que os jogadores atacantes recebam com tempo e enquadrem para a baliza.

PROBLEMA: QUANDO PASSAR OU CONDUZIR A BOLA

SOLUÇÃO: JOGOS EM SUPERIORIDADE NUMÉRICA EXPRESSIVA

Jogos em que exista superioridade numérica expressiva (3x1, 4x1, 4x2) devido à problemática do controlo da bola. Ou seja, em relação ao Basquetebol e Andebol onde há superioridade numérica simples, aqui é expressivo.

PROBLEMA: QUANDO PASSAR OU REMATAR

SOLUÇÃO: BALIZAS PERTO UMA DA OUTRA + SUPERIORIDADE NUMÉRICA

Balizas perto uma da outra e superioridade numérica ofensiva
Vagas expressivas ao nível da superioridade numérica (3x1, 4x1, 4x2)

Outra forma: Jogo formal reduzido com superioridade dada através dos jokers, tendo balizas perto para situações com muitos remates

Problemas e Soluções – Voleibol

PROBLEMA: CAPACIDADE MANUTENÇÃO DA BOLA NO AR + DESLOCAMENTO E POSICIONAMENTO PARA O PONTO DE QUEDA DA BOLA

SOLUÇÃO: GRUPOS HETEROGENEOS (APTOS COM MENOS APTOS)

Misturar os alunos de nível superior (estando presentes nas duas equipas) com alunos menos aptos de forma a promover mais tempo de bola no ar. Os menos aptos não conseguem aprender sem os melhores: é uma condição necessária

Forma: situação 2 + 2

PROBLEMA: SERVIÇO POR BAIXO DIRECIONADO

SOLUÇÃO: JOGO DO SERVIÇO

Forma: jogo do serviço, servindo a 3 a 4,5 metros atrás da rede com a rede a 2 metros de altura. O aluno serve para o seu par, este tem que se deslocar para o ponto de queda da bola, dar toques de dedos de forma que depois procura agarrar a bola antes dela cair. É preciso ter em conta que para agarrar a bola antes dela cair é necessário executar uma receção minimamente adequada para que seja exequível haver deslocamento para agarrar a bola.

Progressão:

- 1) Tentar colocar o serviço em uma zona definida;
- 2) Jogo 2+2
- 3) Jogo 2+2 Sem condicionantes.

Exercícios Analíticos Andebol Introdução

PROBLEMA: NO DRIBLE OS ALUNOS NÃO FAZEM A FLEXÃO E EXTENSÃO DO BRAÇO DE FORMA FLUÍDA E COORDENADA, USAM O BRAÇO COMO UMA RAQUETE

EXERCÍCIO 1: driblar em vários planos (driblar em pé, deitado, com as pernas afastadas)

EXERCÍCIO 2: com a bola parada no chão, em contato com o solo, o aluno procura através da libertação do pulso, levantar a bola

PROBLEMA: DRIBLAM COM A BOLA MUITO À FRENTE DO CORPO

EXERCÍCIO: Driblar para lá da linha de forma a conseguir controlar bem o drible ajustado ao corpo 3

PROBLEMA: NO REMATE EM SALTO TROCAM OS APOIOS OU NÃO CONSEGUEM APÓS A CORRIDA SALTAR VERTICALMENTE

EXERCÍCIO 1: Lançar a partir de cima de um banco sueco, procurando a estrutura rítmica do remate em salto (último apoio é o pé contrário ao braço do remate servindo de apoio)

EXERCÍCIO 2: Lançar a bola ao ar e em movimento treinar com a colocação do drible com os apoios corretos (último apoio é o pé contrário ao braço do remate servindo de apoio)

EXERCÍCIO 3: Utilização de um step com o miúdo a correr fazendo o último apoio em cima do step. Pode-se utilizar também um arco, não se devendo preocupar com a regra dos passos nesta altura para o aluno ganhar a noção de qual o último apoio e conseguir também saltar

PROBLEMA: PEGA DA BOLA

EXERCÍCIO 1: Jogo das pegas em que o aluno tem uma bola na mão e o outro a agarrar a bola tentando ficar com ela

EXERCÍCIO 2: Deixar a bola cair e tentar agarrar antes que ela bata no chão.

EXERCÍCIO 3: Por a bola a rolar na mão e depois agarrá-la.

PROBLEMA: ARMAÇÃO DO BRAÇO (SEM NOÇÃO DE COMO DEVE ESTAR AFASTADO) NO PASSE OU REMATE

EXERCÍCIO 1: Numa posição onde o aluno só usa alguma rotação do tronco e o braço (por exemplo: sentado no chão), vai passando a bola ao colega que está em pé

EXERCÍCIO 2: Lançar a bola contra o chão batendo na parede e ressaltando para o aluno.

EXERCÍCIO 3: Agarrar o braço do aluno colocando-o a 90° para promover a noção de como deve estar afastado na armação

PROBLEMA: NO PASSE, PROBLEMA DA DISSOCIAÇÃO DO TRONCO COM AS PERNAS

EXERCÍCIO: Fazer passes em corrida, por vagas, indo sempre desalinhados verticalmente.

Exercícios Analíticos Futebol

PROBLEMA: DISSOCIAÇÃO MOTORA DOS APOIOS

EXERCÍCIO: Dar toques na bola com possibilidade de ressalto. Possibilidade também de utilizar bolas mais leves, possibilidade de estar descalço também.

PROBLEMA: RECEÇÃO ORIENTADA COM O PÉ MAIS AFASTADO DO LOCAL DE ONDE VEM A BOLA

EXERCÍCIO: Em vagas, passar a bola em pares com corrida ligeira, havendo sempre o mínimo de toque de controlo aquando da receção.

PROBLEMA: CONTROLO DE BOLA NA RECEÇÃO E PASSE

EXERCÍCIO: Meinhos expressivos (5x1), roda de bola, futvolei

PROBLEMA: NA CONDUÇÃO NÃO UTILIZAR A SUPERFÍCIE DE CONTATO ADEQUADA E LATERALIDADE

EXERCÍCIO: Realizar em slalom em vários cones, onde o aluno necessita de conduzir a bola com as diferentes superfícies (parte externa, interna, peito do pé e parte plantar)

PROBLEMA: NO REMATE, QUAL A SUPERFÍCIE DE CONTATO NA BOLA / NA CORRIDA DE BALANÇO NÃO TER UMA TRAJETORIA CIRCULAR E PÉ DE APOIO NÃO SER COLOCADO AO LADO DA BOLA

EXERCÍCIO: Diversas bolas paradas com o aluno a fazer corrida de balanço (circular a 45°) e a rematar com a superfície certa (peito do pé). Se o aluno não souber qual é a superfície certa é o professor indicar lhe oralmente ou de forma tátil. Uma possível progressão é realizar o mesmo exercício, mas com a bola em movimento

Exercícios analíticos Voleibol

PROBLEMA: NO TOQUE DE DEDOS O ALUNO BATE NA BOLA OU ENGARRA A BOLA

EXERCÍCIO 1: Tocar com os dedos em forma de toque de dedos numa superfície dura (chão, mesa) de forma repetida com o objetivo e libertar o pulso no movimento e tonificar os dedos.

EXERCÍCIO 2: Auto-passe com feedback do professor

EXERCÍCIO 3: Bater na bola com as mãos em extensão

PROBLEMA: NA MANCHETE NÃO TOCA COM A SUPERFÍCIE CERTA OU NÃO CONSEGUE JUNTAR OS ANTEBRAÇOS OU FAZ A MANCHETE COM OS BRAÇOS FLETIDOS

EXERCÍCIO 1: Exercício 1 + 1, com um aluno a passar a bola em condições muito

favoráveis para o outro aluno realizar a manchete.

EXERCÍCIO 2: Fazer a manchete colocando um bastão debaixo das axilas, de forma que o bastão não caia, significando que o aluno está a realizar de forma correta, obrigando a extensão no movimento.

PROBLEMA: NO SERVIÇO NÃO BLOQUEIA O PULSO (MÃO-MORTA) OU NÃO FLECTE OS JOELHOS OU NÃO AVANÇA O PÉ CONTRÁRIO QUANDO BATE NA BOLA

EXERCÍCIO: Bater na mão do professor

Nível Elementar - Basquetebol

PROBLEMA: 1X1 MARCAÇÃO DEFENSIVA E LIBERTAÇÃO DO ADVERSÁRIO DIRETO

SOLUÇÃO: JOGO 1 X 1 Exercício jogo 1 x 1 para uma tabela, onde o jogo só inicia após o passe do defesa para o atacante. Pode-se jogar de duas maneiras: uma é se o atacante marcar golo, continua a poder atacar; outra maneira é por sistema de vidas. Variante: jogar a uma distância maior do cesto para que haja maior progressão (ex: desde o meio-campo)

PROBLEMA: ATAQUE ORGANIZADO: TRABALHAR PARA RECEBER, PASSE E CORTE, REPOSIÇÃO OFENSIVA, ACLARAR AO DRIBLE

SOLUÇÃO: JOGO 3X3 PARA UMA TABELA PROGREDINDO ATÉ AO 5X5 PARA UMA TABELA Inicialmente, realizar o 3x3 para uma tabela com defesa passiva e com explicação inicial através de uma circulação tática acerca da movimentação dos 3 atacantes para depois realizar situação de jogo 3x3 sem drible (não trabalha o aclarar ao drible) para promover mais passe e corte e reposição ofensiva onde o principal objetivo é o atacante sem bola realizar o passe e corte em direção ao cesto mostrando a mão alvo. Se não receber a bola, realiza reposição ofensiva para o lado contrário ao da bola. Variante: realizar o 3x3 com drible; outra variante: 5 x 5 sem drible. Por fim: 5 x 5 com drible

PROBLEMA: ATAQUE ORGANIZADO “5 ABERTOS”

SOLUÇÃO: SITUAÇÃO DE JOGO FORMAL COM FEEDBACK Forma: Jogo 5x5 onde o grande foco do Professor está no posicionamento da equipa ofensiva e suas movimentações.

PROBLEMA: TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

SOLUÇÃO: SITUAÇÃO DE ATAQUE RÁPIDO Exercício em que após ganharem o ressalto, ocupam rapidamente as 4 posições com o jogador com a bola a decidir com qualidade e rapidez. Fundamental haver linhas de passe à direita e esquerda do jogador que ganhou o ressalto e saída rápida dos restantes dois jogadores em direção ao cesto contrário. Joga-se 5 x 5, sendo que numa primeira fase pode o professor explicar através de uma ou duas circulações táticas os posicionamentos e movimentos que pretende após ganharem o ressalto, para depois jogarem 5x5 com foco na transição defesa-ataque. Possibilidade de dar pontos extra a pontos obtidos por contra-ataque.

Nível elementar Andebol

PROBLEMA: MARCAÇÃO CONTROLO E VIGILÂNCIA E 1X1 PARA O ATACANTE COM EXPLORAÇÃO VERTICAL E HORIZONTAL DO DEFESA

SOLUÇÃO: JOGO 1 X 1 Exercício 1: Jogo 1 x 1 para uma baliza, onde o jogo só inicia após o passe do defesa para o atacante. Pode-se jogar de duas maneiras: uma é se o atacante marcar golo, continua a poder atacar; outra maneira é por sistema de vidas. Variante: jogar a uma distância maior da baliza para que haja maior progressão (ex: desde o meio-campo)

Exercício 2: Jogo 1 x 1 onde o atacante tem a ajuda de mais dois apoios (um à sua esquerda e outro à sua direita) e o defesa tem uma área delimitada para defender por pinos altos. Atacante com bola à medida que vai passando a bola, o defesa terá que se deslocar e tocar no pino do lado correspondente ao passe, tendo esta circulação de bola o objetivo de desequilibrar o defensor. Quando achar oportuno, o atacante enfrenta o defesa com objetivo de marcar golo.

PROBLEMA: SABER DECIDIR PELO PASSE, CONDUÇÃO OU REMATE EM EXPLORAÇÃO DE SUPERIORIDADES NUMÉRICAS

SOLUÇÃO: SITUAÇÕES DE SUPERIORIDADE NUMÉRICA OFENSIVA Exercício 1: Forma 3 x 2 + GR, com os dois defesas delimitados a uma zona para defender cada um, os três atacantes, com pontes de apoio (à esquerda e à direita); Exercício 2: Situação 4x3 +GR + 2 pontes de Apoios.

PROBLEMA: TRAPÉZIO OFENSIVO E REPOSIÇÃO OFENSIVA

SOLUÇÃO: JOGO FORMAL PARA UMA BALIZA COM POSSIBILIDADE DE SUPERIORIDADE NUMÉRICA

Exercício 1: Situação de 4 x 3 + GR, para os atacantes perceberem o espaço preferencial do ataque e entender os espaços e movimentos que irão realizar. Pode-se utilizar com pivot ou sem pivot. Variante: Situação 2J + 4 x 4 + GR, procurando aproveitar os 2 jokers extra para explorar vantagens e realizar reposicionamento ofensivo.

Exercício 2: 4 x 4 + GR. Através de um sistema de competição ou por vidas, ou por tempo (por exemplo: 10 minutos cada equipa a desempenhar a função de atacante e de defesa). Possibilidade de acrescentar um Joker (4 x 4 + 1J + GR) para funcionar de Pivot para promover mais desmarcações, dinâmica nos movimentos e constante reposição ofensiva.

PROBLEMA: CONTRA-ATAQUE DIRETO SOLUÇÃO: VELOCIDADE NO ATAQUE, LÓGICA REMATA – DEFENDE Exercício que envolva dinâmica do remata – defende. GR faz um passe médio / longo para o atacante que sai rápido pelo corredor, este recebe e finaliza. Assim que finaliza, sai logo outro jogador que estava nessa baliza em direção à outra baliza. Sempre que o jogador remata, vai imediatamente perseguir o jogador que sai com bola. Fundamental ter um GR que consiga fazer um passe média distância com precisão para não quebrar a dinâmica do exercício e ter sempre bolas junto às balizas. Variante: Pode ser em vagas 2x0 + GR com passe a partir do GR, com um jogador a receber e a passar para o outro finalizar.

PROBLEMA: CONTRA-ATAQUE APOIADO

SOLUÇÃO: CONDICONAMENTO DO 1º ATAQUE PARA SER RÁPIDO E PROPORCIONAR SITUAÇÃO SUPERIORIDADE NUMÉRICA PARA A EQUIPA QUE VAI SAIR EM TRANSIÇÃO OFENSIVA. Situação de GR + 4 x 4 + GR num campo 32x18, onde a equipa que inicia o ataque em organização ofensiva está condicionada por finalizar ao fim de dois / três passes de forma que não passe muito tempo em organização. O jogador que rematou, tem que ir obrigatoriamente tocar na linha de fundo do campo, e dessa forma irá promover uma situação de superioridade numérica para a equipa que sai em contra-ataque.

Nível Elementar Futebol

PROBLEMA: CAPACIDADE DE MANUTENÇÃO DA BOLA QUANDO PRESSIONADO, CAPACIDADE DE RECEBER + PASSAR E CONDUZIR E REALIZAR MARCAÇÃO DEFENSIVA

SOLUÇÃO: JOGOS DE SUPERIORIDADE NUMÉRICA

Exercício 1: Jogo 3 x 2 + GR (podendo ser por vagas) tendo em atenção à existência de rotação no GR na equipa em inferioridade.

Exercício 2: GR + 3 x 3 + 1J + GR. Joker ofensivo tem como principal missão servir de apoio e não alguém para fazer golos

Exercício 3: GR + 3 x 3 + 2J + GR. Jokers de Corredores Laterais

Exercício 4: GR + 3 x 1 + 3 x 2 + GR. Com dois setores. No primeiro, realizam 3 x 1 com o objetivo de colocar a bola no segundo setor onde jogam 3 x 2

Exercício 5: GR + 1 x 2 + 2 x 1 + GR. Setorial, com dois setores, onde no primeiro é GR + 1 x 2 com objetivo de passar a bola para o outro setor, e no outro 2 x 1 + GR.

Exercício 6: Meinhos 4 x 1, 4 x 2. Ter atenção ao espaço do exercício.

PROBLEMA: QUANDO PASSAR OU CONDUZIR EM CONTEXTO **SOLUÇÃO:** JOGOS DE SUPERIORIDADE NUMÉRICA

Exercício 1: Vagas com superioridade numérica expressiva (3x1) no primeiro setor e superioridade numérica simples (2x1) no segundo setor.

Exercício 2: Situação setorial, com superioridade numérica simples no primeiro setor (forma: GR + 1 x 2 + 2J) com a obrigatoriedade de ser o jogador a ter que passar a bola para o outro setor, não podendo ser os jokers. No outro setor, joga se 2x1 +GR a favor dos atacantes

Nível elementar Voleibol

PROBLEMA: DINÂMICA DOS 3 TOQUES

SOLUÇÃO: JOGO DE COOPERAÇÃO COM A CONDICIONANTE DA EXISTÊNCIA MAIORITARIAMENTE DOS 3 TOQUES

Exercício 1: Jogo de 3 + 3 em cooperação, com a condicionante de existir cooperação com a dinâmica dos três toques a ser pretendida;

Exercício 2: Jogo de 2 x 2, onde existirá maior frequência de ações, existindo bastantes receções, passes e finalizações, sempre com a condicionante de existir 2 toques obrigatórios;

Exercício 3: Jogo de 3 x 3, com os mesmos objetivos dos exercícios anteriormente referidos.

PROBLEMA: RECEÇÃO DE DETERMINADO ALUNO OU PASSE NA POSIÇÃO 3
SOLUÇÃO: JOGO 3 X 3 COM PARAGEM DE ROTAÇÃO

Exercício: Jogo 3 x 3 com paragem de rotação. Se quisermos colocar um aluno que tem dificuldades como passador, fica sempre na posição de jogador 3 de forma a proporcionar mais situações de passe.

PROBLEMA: FINALIZAÇÕES INTENCIONAIS SOLUÇÃO: DOBRAR A PONTUAÇÃO QUANDO HÁ FINALIZAÇÃO INTENCIONAL

Exercício: Jogo 2 x 2, ou 3 x 3 com a regra de que cada finalização intencional vale a dobrar.

PROBLEMA: SERVIÇO POR CIMA PARA DIFÍCIL RECEÇÃO

SOLUÇÃO: JOGO COM UMA EQUIPA SÓ A SERVIR E OUTRA SÓ A RECEBER E FINALIZAR

Exercício 1: Uma equipa só a servir atrás da linha dos 6 metros com o objetivo de marcar ponto servindo para uma zona de difícil receção e a outra equipa tem como objetivo receção + passe + finalização (dinâmica dos 3 toques). Utiliza-se de forma competitiva ao final de uma ronda de serviços ou sistema por vidas.

Exercício 2: Jogo do serviço 1 x 1, com um aluno a servir para zona de difícil receção e o outro a ter que deslocar-se para realizar a receção + auto passe + agarrar a bola).

Exercícios Analíticos – Elementar Basquetebol

PROBLEMA: NA MARCAÇÃO BASE NÃO FLECTEM OS JOELHOS, OU TROCAM OS APOIOS NO DESLOCAMENTO OU NÃO ADOTAM A DISTÂNCIA CORRETA NA MARCAÇÃO PARA O JOGADOR COM BOLA

EXERCÍCIO: Jogo Rei Manda, com o atacante a driblar de um lado para o outro, á velocidade adequada às competências do defensor. Ou seja, 1 x 1 a treinar a marcação de forma passiva.

PROBLEMA: MUDAR DE MÃO NO DRIBLE

EXERCÍCIO: Exercícios de drible em slalom ou criação de circuitos de um lado ao outro do campo que promovam constantes mudanças de drible.

PROBLEMA: LANÇAR NO LADO NÃO DOMINANTE NO LANÇAMENTO NA PASSADA

EXERCÍCIO: Criar circuitos que obriguem a mudanças de mão, terminando a lançar ao cesto no lado não dominante.

PROBLEMA: NO LANÇAMENTO NA PASSADA NO LADO NÃO DOMINANTE, O JOGADOR DRIBLA COM A MÃO ERRADA

EXERCÍCIO: Agarrar a bola e colocar o drible para lançar para o cesto na passada

Exercícios Analíticos – Elementar Andebol

PROBLEMA: MARCAÇÃO DE CONTROLO E VIGILÂNCIA (NÃO ENTRA EM CONTACTO FÍSICO, NÃO ENTRA PARA O LADO DA MÃO QUE REMATA, NÃO PÕE A MÃO NO OMBRO)

EXERCÍCIO: A pares, com o atacante a passar a bola três vezes para o defensor e à 3ª vez o atacante aproxima-se e o defensor realiza marcação de controlo entrando pelo lado da mão na bola, com contacto físico e põe a mão no ombro.

PROBLEMA: NAS FINTAS (NÃO REALIZA Á DISTÂNCIA ADEQUADA, NÃO CONSEGUE MUDAR DE DIREÇÃO RAPIDAMENTE, OU APÓS TRAVAR NÃO MUDA DE DIREÇÃO COM O PÉ CORRETO)

EXERCÍCIO: Analítico, atacante manda a bola ao ar, receciona e realiza mudanças de direção.

PROBLEMA: NO REMATE EM SALTO NÃO DOMINA O SALTO VERTICAL

EXERCÍCIO: Um defensor com os braços em extensão vertical (não deverá ser mais alto que o atacante), com o atacante a tentar rematar por cima do defensor. Outra possibilidade é colocar cones altos ou uma mini baliza e o atacante rematar por cima desta.

PROBLEMA: NO REMATE APOIADO NÃO CONSEGUE POR O BRAÇO A DIFERENTES NÍVEIS

EXERCÍCIO: Um defensor parado e de forma passiva (servindo de ponto de referência) com o atacante a rematar apoiado a diferentes níveis.

Exercícios Analíticos – Elementar Futebol

PROBLEMA: NA RECEÇÃO (SUPERFÍCIE DE CONTATO) DO PASSE LONGO

EXERCÍCIO 1: Situação em pares (1 + 1), uma passa a bola alta (pode ser com as mãos) e o outro faz a receção.

EXERCÍCIO 2: A uma distância maior, um aluno que saiba executar o passe longo, realiza-o, para o outro colega que procura receber com a superfície de contato correta. Este exercício também pode ser aplicado para melhorar o passe longo

PROBLEMA: NA EXECUÇÃO DO PASSE LONGO (POSSÍVEL MÁ INCLINAÇÃO DO TRONCO)

EXERCÍCIO: Em pares a uma distância maior, realizam entre si passes longos de forma a corrigir o seu erro técnico. Quando vai estando assimilado, pode ser ir aumentando a distância.

PROBLEMA: NA EXECUÇÃO DO CABECEAMENTO (SUPERFÍCIE DE CONTATO ERRADA, NÃO CABECEANDO COM A TESTA)

EXERCÍCIO 1: Em pares (1 + 1), um passa a bola para o outro para lhe dar de cabeça

EXERCÍCIO 2: Jogo dos cruzamentos com poucos jogadores (2 ou 3 na área), com dois alunos bons a cruzar a bola, proporcionando imensas ações de cabeceamento ofensivo. Quem marca vai à baliza. Possibilidade de se utilizar bolas mais leves para facilitar. **EXERCÍCIO 3:** Se o aluno for forte no deslocamento, fica a dar toques de cabeça

Exercícios Analíticos – Elementar Voleibol

PROBLEMA: NO SERVIÇO APOIADO A BOLA NÃO SER LANÇADA NA VERTICAL OU SAIR PARA TRÁS

EXERCÍCIO: Utilizar um arco à frente do aluno onde ele tem que lançar a bola de forma vertical a passar o arco.

PROBLEMA: NO SERVIÇO APOIADO A BOLA SAIR PARA TRÁS

EXERCÍCIO: Realizar o exercício encostado à parede, de forma que não permita que a bola saia para trás.

PROBLEMA: NO SERVIÇO APOIADO NÃO UTILIZAR A PALMA DA MÃO

EXERCÍCIO: Feedback ao aluno

PROBLEMA: NÃO FLETIR AS PERNAS NO DESLOCAMENTO **EXERCÍCIO:** 2 a 2, um aluno proporciona ao outro possibilidades de deslocamentos, ou seja, passar a bola para o colega de forma que ele se desloque.

Porque é que o jogo formal não deve por si só não promove a aprendizagem?

Apesar do jogo ser o melhor professor por si só não resulta automaticamente em aprendizagens, isto devido às suas características e implicações. Deve ser-se jogado os vários jogos que o jogo tem, evidenciando o problema sem nunca perder a representatividade do jogo, o seu contexto e a sua essência.

O jogo formal é complexo, de envolvimento aberto, incerto, irrepetíveis e imprevisíveis resultantes da enorme complexidade que caracteriza um jogo desportivo coletivo. Os jogos são muito imprevisíveis, pela variedade e a quantidade de relações entre colegas de equipa e adversários, o número de variáveis e a complexidade das ações, não se conseguindo prever com antecedência o que vai acontecer, nem a ordem cronológica desses acontecimentos caracterizada também pela aciclicidade técnica nos jogadores. A estrutura do jogo é por vezes previsível, mas as suas circunstâncias não, o jogo é transitivo, é dinâmico, as situações nunca são iguais.

Também pelos jogos serem irrepetíveis e, ou seja, o facto de o jogo nunca se repetir impede a garantia de aprendizagem por parte de todos os alunos, isto porque, o jogo não dá a oportunidade para se repetirem um número de ações motoras suficiente para que haja aprendizagem por parte do aluno. Não podemos assegurar durante o jogo formal que determinado aluno irá fazer 3 lançamentos na passada. Não havendo situações iguais, não fica garantido um número suficiente de ações técnico-táticas que promovam aprendizagem.

Os jogadores devem ser protagonistas, ter um número elevado de ações como por exemplo: ter bola, passar a executar mais vezes, tomar decisões com bola muitas vezes. Num jogo formal o número de ações dos jogadores não tem garantia de ser elevado nem garantia de que essas ações aconteçam a um número adequado para que possa existir aprendizagem.

Devem ser-se jogados os vários jogos que o jogo tem, quero com isto dizer que um professor de Educação Física tem ferramentas que podem promover a aprendizagem dos seus alunos, baixando a complexidade, modificando o jogo, fazendo situações em contexto de jogo que devem colocar em evidência os problemas identificados.

O professor tem ferramentas que podem dar ênfase à aprendizagem dos seus alunos tendo sempre em conta o nível de prática em que estes estão inseridos, o professor pode modificar as situações de jogo, Reduzir (numero de jogadores em campo, tamanho do campo), simplificar (utilizar situações de superioridade numérica ou simplificar regras como o tempo que o jogador se pode manter em posse de bola), condicionar (exemplo: determinar o numero de toques ou tempo para atacar), fracionar (jogar apenas junto da área, jogar apenas do lado direito etc), agrupar (agrupar os alunos por níveis ou objetivos, juntando-os em grupos mais homogéneos ou heterogéneos dependendo do objetivo do exercício).

Porque é que não é adequado o uso analítico da técnica na aprendizagem

dos JDC?

Para o ensino dos JDC o treino analítico da técnica não é o mais adequado isto porque, no ensino isolado da técnica falta contextualização, realismo e autenticidade não estando representado as diversas decisões que o jogador tem de tomar durante o jogo, nem o lado tático não necessitando o aluno/jogador de analisar o contexto para tomar uma decisão.

Ao se realizar treino analítico da técnica, apenas se está a treinar uma habilidade isolada, não inserida no jogo, avaliando apenas uma componente do jogo não representando uma visão ampla do desempenho.

Para que aconteça uma verdadeira aprendizagem é necessário que existam situações de jogo em que o seu contexto tenha decisão tática, valor contextual, estando sempre presentes momentos constantes de transição (ganho e perda da bola), tomadas de decisão em reajustamento dos problemas novos emergentes das configurações táticas, adaptação do comportamento em relação aos colegas (cooperação) e aos defesas (oposição) não existindo situações táticas exatamente iguais devido à irrepetibilidade do jogo.

Apenas em situações de jogo é que o aluno pode trabalhar as suas tomadas de decisão e sente a aprendizagem do que é o jogo sem bola, ou seja, como pode trabalhar o seu posicionamento, dar equilíbrios, as movimentações... e por isso é que não se deve separar o jogo nos seus diferentes componentes, apenas em situações de jogo é que estão descritos os aspetos emocionais do jogo, a pressão competitiva, o fairplay, o espírito de equipa.

Não se pode separar o jogo nos seus diferentes componentes sem perder a sua essência, a sua dinâmica porque o todo não é igual á soma das suas partes. Devido às características da natureza do jogo, ou seja, a sua complexidade, abertura e irrepetibilidade sabese que os problemas que os jogadores “enfrentam” são táticos, emergidos num sistema dinâmico de interações constantes onde a técnica é a ação motora coordenada da tática.

.O ensino deve ser realizado através do jogo (formas jogadas simplificadas) onde a aprendizagem dos princípios de jogo está sempre presente, ensinando o jogador a adequar a sua ação motora (técnica) na resolução de problemas táticos e estratégicos valorizando-a e dando-lhe sentido contextual. Apenas em momentos em que não seja possível ser-se corrigidos em contexto de jogo é que se deve optar pelo treino analítico da técnica.

Anexos

Anexos 1- Roulement (Exemplo 1ª Unidade)

T.L.	Segunda				Terça				Quarta				Quinta				Sexta			
	7°F	1	Hugo Aurélio		7°G	1	Hugo Aurélio		7°F	2	Hugo Aurélio		7°G	2	Hugo Aurélio		7°D	1	Helena Barros	
1º	9°D	2	Ana Pimentel						9°I	4	João Brites		9°E	4	Ana Pimentel		9°I	3	João Brites	
8h 15 min									9°J	3	Ana Pimentel		10°B	3	Helder Pedro					
9h 00 min									10°H	1	Filipe Monteiro									
	7°F	1	Hugo Aurélio		7°G	1	Hugo Aurélio		7°F	2	Hugo Aurélio		7°G	2	Hugo Aurélio		7°D	1	Helena Barros	
2º	9°A	4	Helena Barros		8°C	2	Teresa Martins		9°H	4	João Brites		9°E	4	Ana Pimentel		9°I	3	João Brites	
9h 00min	8°G	3	João Brites		9°E	3	Ana Pimentel		9°D	3	Ana Pimentel		10°B	3	Helder Pedro					
9h 45min	9°D	2	Ana Pimentel						10°H	1	Filipe Monteiro		8°D	1	João Brites					
	9°F	1	Helena Barros		7°H	1	Hugo Aurélio		9°A	2	Helena Barros		7°H	2	Hugo Aurélio		9°B	3	João Brites	
3º	9°H	3	João Brites		8°A	2	Teresa Martins		8°G	4	João Brites		8°B	1	José Fraga		8°C	1	Teresa Martins	
10h 00min	9°C	2	Ana Pimentel		8°D	4	João Brites		9°G	3	Ana Pimentel		8°F	3	João Ribeiro		9°J	2	Ana Pimentel	
10h 45min									8°E	1	José Fraga						8°E	4	José Fraga	
	9°F	1	Helena Barros		7°H	1	Hugo Aurélio		9°A	2	Helena Barros		7°H	2	Hugo Aurélio		9°B	3	João Brites	
4º	9°H	3	João Brites		8°A	2	Teresa Martins		8°G	4	João Brites		8°B	1	José Fraga		8°C	1	Teresa Martins	
10h 45min	9°C	2	Ana Pimentel		8°D	4	João Brites		9°G	3	Ana Pimentel		8°F	4	João Ribeiro		9°J	2	Ana Pimentel	
11h 30min	8°B	4	José Fraga						8°E	1	José Fraga		8°A	3	Teresa Martins					
	7°C	1	Hugo Aurélio		10°J	1	Hugo Aurélio		7°E	1	José Fraga		7°C	2	Hugo Aurélio		9°G	2	Ana Pimentel	
5º	7°A	3	Helena Barros		7°D	2	Helena Barros		9°F	2	Helena Barros		7°B	4	Jéssica		7°E	4	José Fraga	
11h 45min	11°J	4	Helder Pedro		7°B	3	Jéssica		9°B	4	João Brites		10°I	1	Pedro Gonçalves		11°J	3	Helder Pedro	
12h 30min					10°I	4	Pedro Gonçalves		9°C	3	Ana Pimentel									
	7°C	1	Hugo Aurélio		10°J	1	Hugo Aurélio		7°E	1	José Fraga		7°C	2	Hugo Aurélio		7°E	4	José Fraga	
6º	7°A	3	Helena Barros		7°D	2	Helena Barros						7°B	4	Jéssica		11°J	3	Helder Pedro	
12h 30min	11°J	4	Helder Pedro		7°B	3	Jéssica						10°I	1	Pedro Gonçalves					
13h 15min	8°F	3	João Ribeiro		10°I	4	Pedro Gonçalves													
	12°F	1	Cristina Jesus		12°C	4	José Monteiro		12°B	3	José Monteiro		12°C	3	José Monteiro		12°B	4	José Monteiro	
7º					12°D	1	Cristina Jesus		12°A	2	Cristina Jesus						12°A	3	Cristina Jesus	
13h 30min					12°H	3	José Fraga		12°G	4	Ana Jalles						12°G	1	Ana Jalles	
14h 15min									12°I	1	Hugo Aurélio						12°I	2	Hugo Aurélio	
	12°F	1	Cristina Jesus		12°C	4	José Monteiro		12°B	3	José Monteiro		12°C	3	José Monteiro		12°B	4	José Monteiro	
8º					12°D	1	Cristina Jesus		12°A	2	Cristina Jesus						12°A	3	Cristina Jesus	
14h 15min					12°H	3	José Fraga		12°G	4	Ana Jalles						12°G	1	Ana Jalles	
15h 00min									12°I	1	Hugo Aurélio						12°I	2	Hugo Aurélio	
	10°A	4	Helder Pedro		10°D	4	Filipe Monteiro		10°B	1	Helder Pedro		10°A	1	Helder Pedro		10°D	1	Filipe Monteiro	
9º	10°C	1	Cristina Jesus		10°E	1	Cristina Jesus		10°C	2	Cristina Jesus		11°E	3	Ana Jalles		11°B	4	Ana Jalles	
15h 15min	11°E	2	Ana Jalles		10°F	2	Helena Barros		11°C	4	João Ribeiro		12°F	2	Cristina Jesus		12°D	3	Cristina Jesus	
16h 00min	11°D	3	Teresa Martins		11°B	3	Ana Jalles		11°D	3	Teresa Martins		7°A	4	Helena Barros		12°H	2	José Fraga	
	10°A	4	Helder Pedro		10°D	4	Filipe Monteiro		10°B	1	Helder Pedro		10°A	1	Helder Pedro		10°D	1	Filipe Monteiro	
10º	10°C	1	Cristina Jesus		10°E	1	Cristina Jesus		10°C	2	Cristina Jesus		11°E	3	Ana Jalles		11°B	4	Ana Jalles	
16h 00min	11°E	2	Ana Jalles		10°F	2	Helena Barros		11°C	4	João Ribeiro		12°F	2	Cristina Jesus		12°D	3	Cristina Jesus	
16h 45min	11°D	3	Teresa Martins		11°B	3	Ana Jalles		11°D	3	Teresa Martins		7°A	4	Helena Barros		12°H	2	José Fraga	
	10°H	2	Filipe Monteiro		10°G	4	Filipe Monteiro						10°E	2	Cristina Jesus		10°G	1	Filipe Monteiro	
11º	11°C	3	João Ribeiro		11°A	3	João Ribeiro						10°F	4	Helena Barros		10°J	2	Hugo Aurélio	
17h 00min	11°F	4	Helder Pedro		11°H	2	Teresa Martins						11°F	1	Helder Pedro		11°A	4	João Ribeiro	
17h 45min					11°G	1	Helder Pedro						11°H	3	Teresa Martins		11°G	3	Helder Pedro	
	10°H	2	Filipe Monteiro		10°G	4	Filipe Monteiro						10°E	2	Cristina Jesus		10°G	1	Filipe Monteiro	
12º	11°C	3	João Ribeiro		11°A	3	João Ribeiro						10°F	4	Helena Barros		10°J	2	Hugo Aurélio	
17h 45min	11°F	4	Helder Pedro		11°H	2	Teresa Martins						11°F	1	Helder Pedro		11°A	4	João Ribeiro	
18h 30min					11°G	1	Helder Pedro						11°H	3	Teresa Martins		11°G	3	Helder Pedro	

Anexo 2 - Critérios de avaliação

ACTIVIDADES FÍSICAS							AP. FÍSICA	CONHECIM
12º ANO	JDC1	JDC2	GIN/ATL(1)	DANÇA(2)	RAQ/ORIENT	PATINAGEM	AP. FÍSICA	CONHECIM (3)
NÍVEL 1 (0-4)	Não atinge nível 2						Média de todos testes = [0;4]	Média ponderada das Tarefas = [0;4]
NÍVEL 2 (5-9)	5 Níveis Introdução						Média de todos testes = [5;9]	Média ponderada das Tarefas = [5;9]
Nível 3 (10-13)	3 Níveis Introdução 3 Níveis Elementar						Média de todos testes = [10;13] Com 5 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [10;13]
NÍVEL 4 (14-17)	2 Níveis Introdução 2 Níveis Elementar 2 Níveis Avançado						Média de todos testes = [14;17] Com 6 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [14;17]
NÍVEL 5 (18-20)	3 Níveis Elementar 3 Níveis Avançado						Média de todos testes = [18;20] Com 7 testes do Fitnessgram na ZSAF	Média ponderada das Tarefas = [18;20]

- (1) A avaliação da Ginástica implica considerar a Ginástica de Solo, a Ginástica Acrobática e dois Aparelhos. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em duas delas e no terceiro não seja NI, com exceção do Nível Introdução em que os alunos podem ter um NI. Para o aluno ter nível E ou A tem que ter esse nível na Ginástica de Solo. No Atletismo aplicam-se as mesmas regras com a excepção de que para ter nível E ou A, não necessita ter esse nível, especificamente, numa especialidade.
- (2) Na Dança, os alunos têm que demonstrar competências nas Danças Sociais e Tradicionais Portuguesas. Para se atribuir um nível é necessário que os alunos estejam nesse nível em uma delas e na outra não seja NI. Se a Dança Livre for também lecionada aplicam-se as mesmas regras do Atletismo, agora considerando as três Danças.
- (3) A ponderação na área dos conhecimentos é da seguinte maneira: tarefas de construção de conhecimento, ponderada em um, e tarefas de demonstração de conhecimento, ponderada em dois.