



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA
ANTÓNIO GEDEÃO**

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 pelo Professor
Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz;

Francisco Almeida de Matos / N.º. 22207049

Lisboa

2025



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA
ANTÓNIO GEDEÃO
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 17/01/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N.º 1147/2024, de 12 de dezembro de 2024, com a seguinte composição:
Presidente: Professor Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa;
Arguente: Professor Doutor Mário Luís Castro Guimarães;
Orientador: Professor Doutor João Paulo Ferreira de Sousa Cruz;

Francisco Almeida de Matos / N.º. 22207049

Lisboa

2025

"If you're afraid to fail, then you're probably going to fail."
(Kobe Bryant)

Agradecimentos

À professora Frederica Vicente, por todas as orientações, todos os momentos de aprendizagens proporcionados que me permitiram evoluir como pessoa e como professor ao longo deste ano.

Ao professor Luís Bom, por todas as reflexões e exigências que contribuíram para o meu sucesso neste ano tão especial.

A todos os professores, tanto da licenciatura como do mestrado, que me formaram e inspiraram como pessoa e professor.

A todos os meus colegas com quem partilhei momentos ao longo destes 5 anos. Foram importantíssimos na minha formação e tenho a certeza de que tenho amizades para a vida.

Um obrigado especial a todos os professores de Grupo de Educação Física da Escola Básica António Gedeão por todos os momentos de partilha de conhecimento.

Aos meus alunos da turma do 9ºD que foram parte integral deste meu ano de estágio. Permanecerão para sempre na minha memória e no meu coração.

À minha Mãe e ao meu Pai por todo o suporte e sacrifícios que fizeram para que eu pudesse seguir os meus sonhos.

Aos meus avós por todo o orgulho que sempre depositaram em mim, pela ajudas e sacrifícios feitos para o meu bem.

Ao meu colega Gonçalo Buracas, que me acompanha desde o 1º ano de licenciatura e que, sem dúvida alguma, foi um ótimo parceiro com quem pude partilhar momentos e com quem pude evoluir ao longo da minha formação académica.

Ao meu colega Rafael Batista que, embora só tenha conhecido este ano, demonstrou ser um suporte de cooperação e ajuda muito importante nesta etapa.

Resumo

Este relatório contempla todas as análises, decisões e reflexões realizadas durante este ano de estágio pedagógico. A área de lecionação centrada na Educação Física foi realizada com uma turma do nono ano. O progresso dos alunos nas diversas aprendizagens foi alcançado devido a várias opções tomadas ao longo do ano e foi também potenciado pelo projeto específico desta área. Este projeto permitiu que os alunos tivessem aulas ecléticas, resultando numa maior qualidade do processo de ensino-aprendizagem. A abordagem de ensino por etapas, incluindo diagnósticos iniciais e avaliações contínuas, garantiu que as necessidades e prioridades dos alunos fossem atendidas de maneira eficaz.

Na Direção de Turma, a orientação da professora Anabela Romba foi essencial para o desenvolvimento das minhas capacidades inerentes a um diretor de turma. O projeto "A promoção da inclusão, da autoestima, da cooperação e as competências sociais através Educação Física" foi implementado de forma desenvolver estas qualidades, que eram uma carência identificada na turma. A função de Diretor de Turma exigiu organização, comunicação eficaz com os encarregados de educação e a capacidade de resolver problemas de diversas origens. No Desporto Escolar, fiquei com a modalidade de badminton, uma área fora da minha zona de conforto pelo pouco contacto que tinha tido até então com a modalidade. Através de observação das necessidades dos alunos, prática pessoal e estudo teórico, desenvolvi um projeto para desenvolver a agilidade e velocidade dentro da modalidade de badminton e em harmonia com o ensino da mesma. O projeto de Seminário tem o seguinte tema: "A polivalência dos espaços: O aumento da frequência e regularidade do ensino da ginástica.". Este projeto seminário estava também associado ao projeto da área de lecionação.". Este projeto foi desenvolvido ao longo de quatro etapas, desde a análise da literatura sobre o tema até à apresentação ao grupo de Educação Física, com soluções para colmatar a problemática identificada.

Abstract

This report covers all the analyses, decisions, and reflections made during this year of pedagogical internship. The teaching area focused on Physical Education was carried out with a ninth-grade class. The students' progress in various learnings was achieved due to several choices made throughout the year and was also enhanced by the specific project in this area. This project allowed students to have eclectic classes, resulting in a higher quality of the teaching-learning process. The step-by-step teaching approach, including initial diagnostics and continuous assessments, ensured that the students' needs and priorities were effectively met.

In Class Management, the guidance of Professor Anabela Romba was essential for the development of my capabilities inherent to a class director. The project "Promotion of inclusion, self-esteem cooperation, and social skills through Physical Education" was implemented to develop these qualities, which were identified as lacking in the class. The role of Class Director required organization, effective communication with parents, and the ability to solve problems from various sources. In School Sports, I was assigned to the badminton modality, an area outside my comfort zone due to the limited contact I had had with the modality until then. Through observing the students' needs, personal practice, and theoretical study, I developed a project to enhance agility and speed within the badminton modality and in harmony with its teaching.

The Seminar project has the following theme: "The versatility of spaces: Increasing the frequency and regularity of gymnastics teaching." This seminar project was also associated with the teaching area project. This project was developed over four stages, from the analysis of the literature on the topic to the presentation to the Physical Education group, with solutions to address the identified problem.

Abreviaturas

ABCD	Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança
AE	Aprendizagens Essenciais
EBAG	Escola Básica António Gedeão
AI	Avaliação Inicial
CT	Conselho de Turma
DE	Desporto Escolar
GEF	Grupo Educação Física
DT	Diretor de Turma
EE	Encarregados de Educação
EF	Educação Física
EP	Estádio Pedagógico
et al	e colaboradores
FZSAF	Fora Zona Saudável Aptidão Física
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
MAGIC	Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima
MEEFEBS	Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários
PAA	Plano Anual de Atividades
PNEF	Programas Nacionais de Educação Física
PTI	Professor a Tempo Inteiro
SC	Saída de Campo
UC	Unidade Curricular
UL	Universidade Lusófona
ZSAF	Zona Saudável Aptidão Física

Índice

Índice de Figuras	11
Introdução	12
1. Lecionação	17
1.1. Caracterização Escolar	18
1.2. Caracterização da Turma	19
1.3. Objetivos Gerais da Área de Lecionação	19
1.4. 1ª etapa de lecionação: prognóstico	20
1.4.1. Plano	21
1.4.1.1. Área da Atividades Físicas	22
1.4.1.2. Área da Aptidão Física	23
1.4.1.3. Área dos Conhecimentos	24
1.4.2. Balanço	24
1.4.2.1. Área das Atividades Físicas	24
1.4.2.2. Área da Aptidão Física	26
1.4.2.3. Área dos Conhecimentos	26
1.4.2.4. Cooperação e Objetivos pessoais	26
1.5. 2ª Etapa de Lecionação: prioridades	28
1.5.1. Plano	28
1.5.2. Área das Atividades Físicas	29
1.5.3. Área da Aptidão Física	30
1.5.4. Área do Conhecimentos	32
1.5.5. Balanço	32
1.6. 3ª Etapa de lecionação: progresso	33
1.6.1. Plano	34
1.6.1.1. Área das Atividades Físicas	34
1.6.1.2. Área da Aptidão Física	37
1.6.1.3. Área dos Conhecimentos	37
1.6.2. Balanço	38
1.6.2.1. Área das Atividades Físicas	38
1.6.2.2. Área da Aptidão Física	40
1.6.2.3. Área dos Conhecimentos	40
1.7. 4ª Etapa de Lecionação: Produto	41
1.7.1 Plano	42
1.7.1.1. Área das Atividades Físicas	42

1.7.1.2.	Área da Aptidão Física	44
1.7.1.3.	Área dos Conhecimentos	44
1.7.2.	Balanço	45
1.7.2.1.	Área das Atividades Físicas	46
1.7.2.2.	Área da Aptidão Física	46
1.7.2.3.	Área dos Conhecimentos	47
1.8.	Professor a Tempo Inteiro (PTI)	47
1.9.	Projeto lecionação: “A frequência e regularidade do ensino da ginástica para a progressão dos alunos.”	49
1.10.	Balanço Geral da Área de Lecionação.....	51
2.	Direção de Turma	53
2.1.	1ª Etapa	54
2.2.	2ª Etapa	55
2.3.	3ª Etapa	56
2.4.	4ª Etapa	56
2.5.	Projeto Direção de Turma: “A Promoção da inclusão, da autoestima cooperação e as competências sociais através Educação Física”	58
2.6.	Balanço Geral	62
3.	Desporto Escolar	65
3.1.	Planeamento Geral	66
3.2.	Planeamento e Balanço da 1ª Etapa	66
3.3.	Planeamento e Balanço da 2ª Etapa	68
3.4.	Planeamento e Balanço da 3ª etapa	70
3.5.	Planeamento e Balanço da 4ª Etapa	71
3.6.	Projeto: “O desenvolvimento da agilidade e velocidade no badminton”	72
3.7.	Balanço Geral Desporto Escolar	76
4.	Seminário	78
4.1.	1ª Etapa.....	78
4.2.	2ª Etapa.....	80
4.3.	3ª Etapa.....	81
4.4.	4ª Etapa.....	82
3.4.5.	Balanço Geral Seminário	84
	Conclusão	86
	Bibliografia	87
	Apêndices	I
	Apêndice I – Unidade didática 2ª etapa.....	I

Apêndice II – Horários dos dois momentos de PTI	III
Apêndice III – Ginástica Rítmica: Saltos à corda	IV
Apêndice IV – Ginástica de Aparelhos: Boque Humano	V
Apêndice V – Divisão de grupos da saída de campo	VI
Apêndice VI – Recolhe de dados do projeto de DE.....	VII
Apêndice VII -	VIII
Apêndice VIII -	IX
Anexos	X
Anexo 1 – Critério de Avaliação	X
Anexo 2 - Roulement.....	XI

Índice de Figuras

Figura 1 - Plano Geral de Estágio.....	16
Figura 2 - Recursos materiais, espaciais e temporais	18
Figura 3 - Objetivos da 1º Etapa de lecionação.....	21
Figura 4 - Matérias prioritárias.....	24
Figura 5 - Dados dos testes do FitEscola da 1ª etapa	26
Figura 6 - Matérias prioritárias e objetivos.	29
Figura 7 - Planeamento Geral DE	66
Figura 8 - Procedimentos do projeto Seminário.....	78
Figura 9 - Procedimento realizados e a realizar.	81

Introdução

A conclusão do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na Universidade Lusófona (UL) representa não apenas o término de uma etapa académica, mas também o início de uma jornada de aplicação prática e reflexiva dos conhecimentos adquiridos ao longo do percurso formativo. Como delineado por Bom e Brás (2003), a realização do estágio pedagógico é um marco significativo na formação de futuros professores, constituindo-se como um espaço fértil para o desenvolvimento profissional e pessoal, ainda que recheado por dúvidas e incertezas.

O protocolo de estágio pedagógico estabelecido pela Universidade Lusófona e pela Faculdade de Educação Física e Desporto proporciona ao estagiário a oportunidade de atuar em diferentes áreas de intervenção, tais como Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Esta abordagem, centrada na prática e na reflexão, visa não só a aplicação dos conhecimentos teóricos, mas também o enriquecimento da atividade docente através da participação em projetos específicos e protocolares, como destacado por Bom e Brás (2003).

Neste contexto, o estágio pedagógico assume-se como um processo essencial para a construção da identidade profissional do futuro professor de Educação Física. É através da prática reflexiva e da imersão em ambientes educativos representativos, como salientado por Bom e Brás (2003), que se desenvolvem as competências necessárias para o exercício pleno da docência.

Este relatório de estágio tem como objetivo relatar a experiência vivenciada na Escola Básica António Gedeão (EBAG) integrada no Agrupamento de Escolas a Sudoeste de Odivelas (AESO), durante o período de estágio decorrente do Mestrado em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário na UL. Serão abordadas as principais atividades desenvolvidas nas áreas de intervenção previstas no protocolo de estágio, bem como as aprendizagens, desafios e reflexões decorrentes desta experiência formativa.

Para o efeito, além da análise das práticas pedagógicas e do envolvimento em projetos específicos, será também explorada a importância do trabalho colaborativo como elemento fundamental no processo de formação, conforme reconhecido durante a preparação e análise das instituições de estágio, conforme descrito por Bom e Brás (2003).

O acordo de estágio pedagógico estabelecido pela parceria entre a Universidade Lusófona e a Faculdade de Educação Física e Desporto delineia a participação ativa do professor estagiário em quatro áreas distintas de intervenção: Lecionação, Direção de Turma, Desporto Escolar e Seminário. Em cada uma dessas áreas, é fundamental a implementação de projetos específicos e protocolares, visando enriquecer a prática docente do estagiário desde o início do ano letivo. Além do envolvimento em projetos institucionais, departamentais ou grupais, o estágio oferece a oportunidade de desenvolver projetos de natureza específica, envolvendo a identificação de oportunidades, definição de temas, estabelecimento de objetivos e promoção do desenvolvimento desses projetos. Essa experiência reflete-se no crescimento profissional do estagiário, mas também tem impacto na escola e em seus principais intervenientes.

A lecionação das aulas de Educação Física é uma área fundamental no processo de formação de futuros professores, representando um desafio que exige a aplicação prática dos conhecimentos teóricos adquiridos ao longo da trajetória académica. Este relatório visa explorar e refletir sobre a prática de lecionação, destacando as estratégias, desafios e aprendizagens decorrentes desta atividade.

Ao longo do estágio, assumi a responsabilidade pela lecionação das aulas de Educação Física a uma turma do nono ano de escolaridade. Seguindo o modelo de lecionação por etapas, diagnosticámos as necessidades e potencialidades dos alunos, priorizando intervenções que visavam promover o desenvolvimento físico-motor e cognitivo de cada aluno.

Destaco ainda a vivência do projeto Professor a Tempo Inteiro (PTI) em dois momentos distintos ao longo do ano que constituiu uma experiência enriquecedora, aproximando-me da realidade profissional e permitindo-me enfrentar desafios que contribuíram para o desenvolvimento da minha intervenção pedagógica. Através da observação e reflexão das aulas, foi possível desenvolver uma postura crítica e reflexiva, essencial para a melhoria contínua da prática enquanto docente.

Neste relatório, serão apresentadas as estratégias adotadas, os desafios enfrentados e as aprendizagens alcançadas durante o processo de lecionação das aulas de Educação Física, destacando a importância da prática reflexiva e da aplicação dos conhecimentos teóricos no contexto educativo.

O projeto específico desta área surge em parceria com o projeto Seminário: “O aumento da polivalência dos espaços para a lecionação da Educação Física”. Estes projetos procuram, essencialmente, tornar os espaços destinados para a lecionação da Educação Física na EGAB mais polivalentes, tendo um impacto positivo no processo de ensino-aprendizagem e tornando as aulas mais ecléticas.

O diretor de turma tem um papel crucial no ambiente educativo, implicando não apenas a gestão administrativa, mas também o acompanhamento e apoio aos alunos ao longo do seu percurso escolar. Durante o estágio em Educação Física, tive a oportunidade de vivenciar e contribuir para essa importante dimensão da prática pedagógica, com a turma do 9ºD, sob a orientação da professora Anabela Romba.

A colaboração com a professora Anabela Romba facilitou minha adaptação às responsabilidades da direção de turma, proporcionando-me orientações detalhadas sobre as tarefas a serem realizadas, incluindo a comunicação com os encarregados de educação, o planeamento de reuniões e a interação com o conselho de turma. Este período foi marcado por uma integração significativa na realidade da turma, o que me permitiu compreender as suas dinâmicas, desafios e necessidades.

A partir dessa integração, surgiu a oportunidade de desenvolver um projeto específico centrado no desenvolvimento das competências sociais e na promoção da inclusão através do desporto, procurado também garantir transdisciplinaridade neste projeto. Sob a ótica da disciplina de Educação Física, este projeto visa utilizar as atividades da disciplina como ferramenta para o desenvolvimento integral dos alunos ao longo do ano letivo.

Neste relatório, serão apresentadas as experiências, os desafios e as aprendizagens decorrentes da minha participação na função de diretor de turma, bem como a conceção e implementação do projeto voltado para o desenvolvimento das competências sociais e inclusão através do desporto. Será discutido o impacto dessas iniciativas no contexto escolar, destacando a importância do envolvimento ativo dos professores na promoção do bem-estar e sucesso académico dos alunos.

Na área do desporto escolar, foi escolhida a modalidade do badminton. A escolha desta modalidade foi influenciada por diversos fatores que se entrelaçam para enriquecer a experiência de aprendizagem tanto para os alunos quanto para mim como estagiário.

Inicialmente, a seleção do badminton decorreu da minha necessidade, de desenvolver as minhas habilidades de ensino nesta modalidade, na qual inicialmente não me sentia totalmente confortável. Assim, percebi que esta modalidade representava uma oportunidade valiosa para o meu próprio crescimento profissional, além de ser uma forma de melhor preparar a lecionação desta modalidade para minha turma do 9ºD.

Um outro fator crucial que influenciou essa escolha foi a orientação da professora Frederica Vicente, nossa orientadora de estágio, que é também a responsável pelo badminton no desporto escolar da escola. Esta coincidência proporcionou não só a oportunidade de desenvolver os meus conhecimentos sobre a modalidade, mas também de aprender com uma profissional exemplar, experiente e profundamente conhecedora do badminton.

Para satisfazer as necessidades dos alunos e proporcionar uma experiência de aprendizagem enriquecedora, foi necessário um estudo aprofundado da modalidade através da procura de literatura existente, a procura de exercícios específicos e progressões pedagógicas adequadas a cada aluno. Este processo culminou na conceção de um projeto específico para esta área, intitulado "O desenvolvimento da agilidade e da velocidade para o rendimento no badminton". Este projeto teve como objetivo primordial o desenvolvimento da agilidade e velocidade dos alunos, com o intuito de avaliar o seu impacto no desempenho desportivo.

Neste relatório, serão detalhadas as atividades desenvolvidas no âmbito do desporto escolar, destacando os desafios enfrentados, as estratégias utilizadas e os resultados alcançados durante o processo de ensino e aprendizagem. Será discutido o impacto do projeto específico na melhoria das habilidades motoras e no rendimento dos alunos, bem como as lições aprendidas ao longo desta experiência.

O projeto Seminário durante o estágio em Educação Física teve como objetivo a melhoria da polivalência dos espaços destinados à lecionação desta disciplina na escola. Esta iniciativa foi concebida após uma análise criteriosa das necessidades e oportunidades identificadas no contexto escolar, procurando promover ambientes mais adequados e versáteis para o ensino e prática das atividades físicas.

A importância da polivalência dos espaços para a Educação Física tem sido amplamente discutida na literatura especializada. Segundo Bom (2003), a adequação e diversificação dos ambientes de aprendizagem são fundamentais para proporcionar

experiências ricas e significativas aos alunos, contribuindo para o desenvolvimento integral de suas capacidades físicas, motoras e cognitivas.

Assim, o presente relatório tem como objetivo apresentar as estratégias e ações desenvolvidas no âmbito do projeto Seminário, visando promover a polivalência dos espaços destinados à prática da Educação Física na escola. Serão discutidas as etapas de planeamento, implementação e avaliação deste projeto, bem como as suas potenciais contribuições para a promoção de ambientes mais polivalentes, estimulantes e propícios ao desenvolvimento integral dos alunos.

Como estagiário, o meu objetivo primordial foi colaborar, dentro do estágio pedagógico e do projeto designado, em conjunto com os professores, para implementar ações consideradas fundamentais para melhorar nossas interações com os alunos (Bom & Brás, 2003), e, consequentemente, para elevar a qualidade do ensino.

Desta forma, de acordo com o que foi mencionado anteriormente, surge na seguinte figura 1 o plano anual de estágio onde estão as quatro áreas de estágio, bem como as atividades, tarefas e projetos de cada uma.

Planeamento Anual - Francisco Matos																			
	SET		OUT		NOV	DEZ	JAN			FEV	MAR			ABR	MAI		JUN		
Leção ção	1º Semestre						2º Semestre												
	Prógnostico EROS				Prioridades		Progresso						Produto						
	Caraterização Turma						1º PTI				Projeto Leçãoação: + Polivalência				2º PTI		Torneio Tribol	Avaliação Balanço	
DT	Prógnostico EROS						Prioridades				Progresso				Produto				
	Receção	Reuniões	Caraterização Turma		Atendimento EE		Reuniões		Atividade com Famílias	Projeto DT: A inclusão através do Desporto				Saída de Campo Adventure Park		Avaliação Balanço			
Despor to Escolar					Prógnostico EROS		Prioridades				Progresso				Produto				
					Caracterização GE		Formação Grupos Nivel		Consolidação de Rotinas		Encontros		Projeto DE: desenvolvimento o das CM		Encontros		Consolidação Aprendizagens		Avaliação Balanço
Seminá rio	Prógnostico EROS				Prioridades		Progresso						Produto						
	Revisão literatura- Problemática /Estudos semelhantes						Operacionalização								Apresentação e Proposta GE				Avaliação Balanço

Figura 1 - Plano Geral de Estágio

1. Lecionação

O exercício profissional docente na área da Educação Física é uma jornada complexa e desafiadora que requer um cuidadoso planeamento e uma constante adaptação às necessidades e características dos alunos. Neste contexto, o processo de planeamento assume um papel fundamental, sendo o ponto inicial de confronto com a realidade e a nobre função do professor.

A Educação Física (EF) apresenta exigências particulares devido à natureza do processo de ensino-aprendizagem, que respeita o princípio da diferenciação curricular. Esta complexidade requer uma abordagem cuidadosa no planeamento, como destacado por Bom e Brás (2003), que realçam a importância de potencializar as aprendizagens dos alunos através de um planeamento adequado.

O planeamento anual em EF, conforme destacado por (Bom, et al, 1989; Jacinto, et al, 2001), deve ser elaborado com suporte dos Planos Nacionais de Educação Física (PNEF), adotando uma abordagem por etapas em vez de blocos. Esse modelo permite uma organização mais eficiente do ano letivo, facilitando a orientação e regulação do processo de ensino-aprendizagem.

A área de lecionação em EF compreende intervenções que visam capacitar o aluno sob diversas perspetivas, desde as formativas até as sociais, conforme destacado por Cunha (2022). O professor desempenha um papel central nesse processo, adaptando os conteúdos às necessidades e prioridades dos alunos, conforme preconizado por Bom e Brás (2003).

A adoção de um planeamento em etapas, em vez de blocos torna mais fácil organizar um ano letivo que esteja em sintonia com os objetivos educacionais e as necessidades dos alunos. Esse método possibilita acompanhar de perto o progresso nas aprendizagens, evitando que o processo de ensino-aprendizagem fique estagnado.

Portanto, a lecionação em Educação Física requer um cuidadoso planeamento, que considere as características e necessidades dos alunos, seguindo os princípios dos PNEF e adotando uma abordagem por etapas. Desta forma, o ano estará dividido em quatro etapas: prognóstico, prioridades, progresso e produto.

1.1. Caracterização Escolar

Considerando os princípios recomendados pelos Programas Nacionais de Educação Física (PNEF), é sugerida uma distribuição letiva de três momentos de 50 minutos cada, idealmente estruturados em dias não consecutivos. No entanto, na Escola Básica António Gedeão, observamos uma realidade diferente. Com apenas duas aulas por semana, uma com 45 minutos e outra com 90 minutos, essa discrepância pode comprometer os resultados das aprendizagens, especialmente quando se considera a importância da continuidade no desenvolvimento dos alunos.

No que diz respeito aos recursos espaciais e materiais, a escola conta com dois espaços distintos: o pavilhão e o espaço exterior, subdividido em dois. De acordo com o roulement estabelecido, prevê uma rotação semanal entre esses espaços nas aulas de 45 minutos, repetindo-se a cada três semanas o espaço, enquanto nas aulas de 90 minutos, a rotação ocorria semanalmente, repetindo-se a cada duas semanas. No entanto, a falta de versatilidade dos espaços e a escassez de materiais específicos, sobretudo para a ginástica, no espaço exterior, limitaram a continuidade no ensino dessas matérias. O Grupo de Educação Física (GEF) não permitia o transporte de material do pavilhão para o espaço exterior, o que exigiu soluções criativas ao longo do ano letivo, em colaboração com os colegas estagiários Gonçalo Buracas e Rafael Batista, para lecionar ginástica de aparelhos e rítmica nesses espaços exteriores.

No que diz respeito aos recursos humanos, o GEF é composto por sete professores, aos quais se juntam três estagiários da Universidade Lusófona.

Desta forma, apresenta-se a figura 2, que representa de forma precisa e simultaneamente pormenorizada, os recursos materiais, espaciais e temporais disponíveis.

Recursos Espaciais	Pavilhão	Exterior	Sala Aula
Recursos Materiais	Cestos de basquetebol, Espaldar, Bancos suecos, Minitrampolins, Ponto, Colchões de ginástica, Boque, Renter, Colchões de queda, Postes de voleibol, Redes de voleibol, Cestos de Corfeio	Cestos de basquetebol, Postes de voleibol, Redes de voleibol, Cordas, Fitas métrica, Cones, Caixa de flexibilidade, marcas, Rede elástico, pesos.	Computadores, Projetor
Recursos Temporais	1 Aula - 90 min 1 Aula - 45 min No agrupamento de Escolas a Sudoeste de Odivelas o ano letivo é composto por 2 semestres.		

Figura 2 - Recursos materiais, espaciais e temporais

1.2. Caracterização da Turma

Foi-me designada uma turma após um sorteio realizado entre as cinco turmas atribuídas à nossa orientadora, a professora Frederica Vicente. A turma que me foi atribuída é do 9ºD e é composta por 13 alunas e 11 alunos, com idades entre 14 e 16 anos. Ao longo do ano letivo, a turma ficou reduzida a 23 alunos, visto que um aluno saiu do país.

Em conjunto com a diretora de turma e com base em informações de anos anteriores, pude caracterizar melhor a turma. Descobri que dois alunos possuíam relatórios técnicos pedagógicos (RTP) com medidas seletivas. Além disso, pude reunir informações sobre as personalidades de cada aluno e o funcionamento geral da turma. Isso deixou-me mais preparado para minha primeira interação com eles.

Nessa primeira interação, foram recolhidas algumas informações pessoais dos alunos através de um questionário elaborado em cooperação com os meus colegas estagiários, o Gonçalo e o Rafael, e com a nossa professora orientadora, Frederica Vicente. Este questionário pretendia recolher se o aluno(a) já tinha participado em algum Desporto Escolar e em qual, procurava averiguar também quais as matérias da disciplina de Educação Física que os alunos mais gostavam e menos gostavam. Adicionalmente, foi perguntado se algum aluno já tinha patinado alguma vez na vida e qual o número do seu calçado, de forma a melhor preparar a matéria de patinagem que seria lecionada durante o ano.

É ainda importante salientar que me foi transmitido que havia, dentro da turma, vários subgrupos e, havia também existido em anos transatos episódios de bullying dentro da turma.

1.3. Objetivos Gerais da Área de Lecionação

A prática da lecionação na disciplina de Educação Física não se limita apenas a transmitir conhecimento sobre atividades físicas e habilidades motoras. Esta abraça uma abordagem holística, visando não só o desenvolvimento físico, mas também emocional, social e cognitivo dos alunos. Essa visão abrangente é fundamental para a definição de objetivos gerais que orientem o processo de ensino-aprendizagem nesta disciplina.

Ao traçar objetivos para a lecionação, é essencial considerar a interseção entre as necessidades dos programas educativos e as necessidades individuais dos alunos.

Além disso, a criação de um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo é um objetivo primordial na lecionação da Educação Física. Este ambiente deve ser estabelecido desde as fases iniciais de contato com os alunos e todos os intervenientes no processo educativo. A construção de relações positivas e de confiança, juntamente com a promoção da diversidade e do respeito mútuo, contribui para que os alunos se sintam seguros e motivados a participar ativamente das aulas.

Outro objetivo importante é o desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais através das atividades físicas. Através de experiências cooperativas e de trabalho em equipa, os alunos aprendem a comunicar, colaborar e resolver conflitos de forma construtiva (Hellison, 2011). Além disso, as atividades físicas oferecem oportunidades para o desenvolvimento da autoestima, autoconfiança e resiliência, aspetos fundamentais para o bem-estar geral dos alunos (Goudas, Biddle & Fox, 1994).

A promoção da saúde e do estilo de vida ativo é outro objetivo central na lecionação da Educação Física. Os professores têm o papel crucial de consciencializar os alunos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos e hábitos saudáveis, fornecendo-lhes as habilidades e o conhecimento necessários para adotar um estilo de vida ativo e sustentável (Sallis et al., 2015).

Em síntese, os objetivos gerais na lecionação da Educação Física são multifacetados e interligados, visando não só o desenvolvimento físico, mas também o emocional, social e cognitivo dos alunos. Ao criar um ambiente de aprendizagem significativo e promover a motivação intrínseca, os professores podem desempenhar um papel fundamental na formação de indivíduos saudáveis, ativos e resilientes.

1.4. 1ª etapa de lecionação: prognóstico

Segundo (Jacinto, Comédias, Mira, & Carvalho, 2001), a primeira etapa de lecionação com a turma no início do ano letivo tem como objetivo a realização da avaliação inicial (AI) dos alunos nas diferentes matérias de Educação Física.

O principal objetivo desta etapa é a realização da AI, sendo esta fundamental para a definição do planeamento e para prognosticar os percursos diferenciados dos alunos, em função das suas necessidades e capacidades, Carvalho (1994).

Esta etapa é crucial, pois visa determinar as aptidões e dificuldades dos alunos nas diferentes matérias do ano no qual estão inseridos, ao mesmo tempo em que se procede à revisão de conteúdos teoricamente obtidos e consolidados em anos anteriores.

Desta forma, o professor desempenha um papel fundamental, procurando compreender de que forma os alunos melhor aprendem, como se posicionam em relação ao programa estabelecido para o ano de escolaridade e quais são as suas possibilidades de desenvolvimento, quer a nível grupal quer a nível individual. Este processo não se limita apenas a algumas aulas, mas estende-se ao longo de um período relativamente alargado (geralmente de 4 a 5 semanas).

É importante realçar que as aulas de Educação Física desempenham um papel crucial nesta fase. Nesse ambiente, o ensino e a aprendizagem baseiam-se em desafios constantes, incentivando os alunos a superarem suas próprias limitações. Durante esse período, o professor apresenta o programa do ano de escolaridade, incluindo eventuais ajustes introduzidos pelo Grupo de Educação Física (GEF) da escola em questão.

Em todas as áreas da Educação Física, o professor realiza uma revisão das aprendizagens anteriores, consolida conhecimentos, relembra e/ou estabelece rotinas de aula. Para além disso, promove um clima de aula favorável à aprendizagem, estimulando a motivação e o empenho dos alunos nas aulas.

Um aspeto importante a considerar é que este é também um período importante para melhorar a condição física dos alunos, particularmente por se seguir a um período de férias prolongado. As atividades físicas realizadas nesse contexto contribuem não apenas para o desenvolvimento das habilidades motoras, mas também para o bem-estar geral dos alunos.

Assim, surgem os objetivos definidos para esta primeira etapa:

Objetivos
Melhorar a condição física dos alunos, especialmente por se seguir a um período de férias prolongado.
Contribuição para a criação de rotinas e definição de regras.
Promover um clima de aula propício à aprendizagem.
Avaliar o nível inicial dos alunos nas diferentes matérias e possibilidade de progressão.
Identificar alunos críticos por matéria e matérias prioritárias.
Recolher dados que permitam planear o restante ano e definir objetivos desafiantes, mas alcançáveis.

Figura 3 - Objetivos da 1ª Etapa de lecionação

1.4.1. Plano

Para alcançar os objetivos definidos foram tomadas várias medidas. Relativamente à criação de rotinas e estabelecimento de regras, foi crucial iniciar o

processo com uma explicação do problema relacionado à gestão do material obrigatório para a aula de educação física, conhecido como "KIT". Outro aspeto abordado foram as entradas na sala de aula e organização para o início e fim das aulas, incluindo a política de tolerância para entrada na sala de aula.

No que diz respeito à identificação dos alunos críticos e das matérias prioritárias, optou-se por seguir o protocolo de avaliação inicial estabelecido pela escola, que detalha as matérias a serem avaliadas, juntamente com as situações de avaliação indicadas para cada uma delas. Em colaboração com o núcleo de estágio, foram tomadas decisões estratégicas para o planeamento das aulas de acordo com as características específicas de cada turma e as limitações logísticas, como o espaço disponível.

O planeamento das aulas nesta fase inicial foi realizado em conjunto com o núcleo de estágio, seguindo o protocolo de avaliação estabelecido, porém adaptando-o de forma apropriada para aplicação em contexto de sala de aula. Essa articulação permitiu uma abordagem mais personalizada e eficaz, garantindo a melhor utilização dos recursos disponíveis e maximizando o potencial de aprendizagem dos alunos.

1.4.1.1. Área da Atividades Físicas

Começando com o voleibol, como situação de Avaliação Inicial (AI), os alunos encontravam-se em situações de jogo em cooperação, nomeadamente em cooperação de 2+2. Esta situação, definida pelo GEF, permitiu perceber quais os alunos que melhor se deslocavam para o ponto de queda da bola, quais os alunos que conseguiam ou não utilizar maioritariamente o toque de dedos e quais os alunos que conseguiam efetuar o serviço por baixo (Comédias, 2012).

Na ginástica de solo, os alunos tinham que realizar uma sequência gímnica que iniciava com o Avião, seguido de uma meia pirueta, rolamento à retaguarda, meia pirueta, rolamento à frente, uma posição de flexibilidade como por exemplo a folha, finalizando com um pino de braços com rolamento à frente. A execução correta de cada elemento gímnico e a fluidez dos movimentos foi um aspeto crucial a avaliar.

Em seguida, passando para a ginástica de aparelhos, foi alvo de AI o salto em extensão no minitrampolim. Os alunos eram avaliados considerando a sua corrida de

balanço, pré-chamada, chamada, impulsão, fase aérea e receção (Hodges & Williams, 2012).

No badminton, privilegiamos situações de jogo cooperativo, nomeadamente em situações de 1+1. Aqui, a ênfase centrava-se na capacidade de a dupla transpor o volante de um lado para o outro da rede o maior número de vezes de forma controlada, utilizando sobretudo o batimento em clear e utilizando uma pega correta da raqueta (Chin et al., 2015).

Abordando o futebol e considerando a complexidade própria desta modalidade, estava definido pelo GEF avaliar os alunos através de uma situação de 3x1+GR, em vagas. Neste cenário, os defesas funcionavam como “defesas sombra” apenas podendo intercetar a bola e nunca a podendo roubar a um adversário (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005).

No basquetebol, foram feitas situações de jogo de 3x3. Aqui, a rapidez de pensamento e a capacidade de ler o jogo foram essenciais, tanto na defesa quanto no ataque. Os defesas apenas podiam intercetar passes e foi retirado o drible a quem atacava de forma a promover as desmarcações dos alunos (Comédias, 2012).

No atletismo, foi avaliado o lançamento de peso, começando de uma posição de força concentrada, de acordo com o protocolo de AI estabelecido pelo GEF.

O andebol foi avaliado em situação de 5x5 com defesa individual considerando, também, o protocolo de AI estabelecido pelo GEF.

Por fim, foi avaliado o corfebol, uma modalidade menos conhecida, mas igualmente cativante, em situações de jogo 4x4, apenas para um cesto num quadrado de 10mx10m em que cada equipa era composta por dois rapazes e duas raparigas, sendo que cada aluno defendia um adversário do mesmo género.

1.4.1.2. Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, foram realizados os seguintes testes: o teste do vaivém, o teste de flexibilidade dos membros superiores, o senta e alcança (flexibilidade dos membros inferiores), o teste dos abdominais e de flexões. Foi ainda retirado o Índice de Massa Corporal de cada aluno.

1.4.1.3. Área dos Conhecimentos

Para a área de Conhecimentos, foi realizado um teste diagnóstico onde foram abordados os seguintes temas: capacidades motoras, regras das modalidades e estilos de vida saudáveis.

1.4.2. Balanço

1.4.2.1. Área das Atividades Físicas

Ao encerrar esta etapa, alcançamos mais do que a simples conclusão da recolha de dados; estabelecemos os alicerces fundamentais para a definição do percurso do ano letivo, que nos vão permitir estabelecer objetivos para a turma e para cada aluno, o que representa um fator importante naquilo que é a progressão dos alunos nas aprendizagens. Os dados reunidos não são meramente um conjunto de informações estatísticas, mas sim um instrumento dinâmico que lança luz sobre o futuro das aprendizagens dos alunos ao longo do ano.

Esses dados, meticulosamente reunidos, não nos oferecem apenas uma visão prognóstica das trajetórias educacionais dos alunos, mas também nos permitem uma compreensão mais profunda das características individuais de cada estudante nas diversas matérias. Eles servem como uma bússola orientadora, auxiliando-nos na navegação pelas águas complexas do ensino, adaptando-nos às necessidades e habilidades únicas de cada aluno.

Ao tomar decisões baseadas na avaliação das competências dos alunos nesta etapa, desvendamos um panorama multifacetado. Identificamos não só os alunos que demonstram um domínio sólido nas diversas matérias, mas também aqueles que enfrentam desafios particulares. Para além disso, foram identificadas as matérias prioritárias da turma, como podemos ver na seguinte figura 4:

	Atividades físicas								Matérias prioritárias
	PI	I	PE	E	A				
Andebol	10	5	3	5	0	15	8	0	Andebol Basquetebol
Basquetebol	9	6	3	3	1	15	6	1	
Futebol	11	2	5	5	1	13	10	1	
Voleibol	7	7	6	4	0	14	10	0	
Ginástica de Solo	10	9	2	2	0	19	4	0	Ginástica solo e aparelhos (nuzlean) badminton
Badminton	5	8	4	7	0	13	11	0	
Ginástica de Aparelhos	6	5	6	7	0	11	13	0	
Atletismo	8	2	9	3	0	10	12	0	

Figura 4 - Matérias prioritárias

Analisando a figura anterior podemos verificar que as matérias identificadas como prioritárias foram o Andebol, o Basquetebol, a Ginástica de solo, de Aparelhos e o Badminton.

Nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), as maiores dificuldades encontradas estavam relacionadas com o controle da bola e a tomada de decisões, especialmente em saber quando passar, driblar ou finalizar. Isso afetava diretamente as características do jogo, que frequentemente se tornava caótico, com todos os jogadores à volta da bola. Além disso, houve dificuldades comuns entre os alunos em relação à capacidade de finalizar em movimento, principalmente devido à falta de prática e à predominância de alunos menos habilidosos. Em todas as modalidades dos JDC, os alunos tiveram problemas para se desmarcar e reconhecer-se como defesas, não ficando entre o adversário com a bola e o alvo ou baliza. No andebol, também houve uma dificuldade generalizada na armação do braço e da pega da bola (Comédias, 2012).

No voleibol, as principais dificuldades estavam relacionadas com a deslocação para o ponto de queda da bola e a realização do passe de dedos que permitisse a continuidade do jogo cooperativo 2+2. Visto que aqui as dificuldades eram evidentes e insuperáveis, de imediato foi retirada a rede a alguns alunos e estes tentavam replicar o mesmo exercício, mas sem uma rede entre eles (Dyson, 2001).

Na ginástica de solo, as maiores discrepâncias foram encontradas nas habilidades de solo, com alguns alunos não conseguindo executar os elementos básicos do nível de introdução. Por outro lado, na ginástica de aparelhos o desempenho geral da turma e individual foi muito mais satisfatório, com algumas dificuldades específicas identificadas no salto ao eixo.

No atletismo, os alunos mostraram habilidades variadas, com algumas dificuldades específicas no salto em altura, especialmente na técnica do "Fosbury Flop", e no lançamento do peso, tendo dificuldades coordenativas na execução correta do lançamento partindo de uma posição de força.

Em relação ao badminton, as principais dificuldades dos alunos estavam relacionadas com a pega da raqueta e com o deslocamento para onde o volante cairia, dificultando a realização do jogo cooperativo 1+1, especialmente para os alunos com menos habilidades (Chin, Wong, So, & Siu, 1995).

1.4.2.2. Área da Aptidão Física

Relativamente ao levantamento dos dados recolhidos referentes a cada teste realizado, surge a tabela

<i>Testes</i>	Aptidão física		
	Fora da ZSAF	Dentro da SZAF	Perfil atlético
IMC	5	19	-
Vaivem	6	15	2
Abdominais	8	16	0
Flexões	9	10	0
Flexibilidade do MI	2	14	6
Flexibilidade do MS	0	24	0

Figura 5 - Dados dos testes do FitEscola da 1ª etapa

Destes resultados posso verificar que os testes de força média e superior e o teste de aptidão aeróbia são aqueles onde há mais alunos fora da zona saudável da aptidão física, tal como seria expectável.

É ainda importante referir que há 8 alunos que se encontram fora da zona saudável da aptidão física em mais que um teste.

Assim, estes dados servem como suporte para o planeamento da 2ª etapa, ficando reforçado a necessidade de ser desenvolvido a condição física em sala de aula de forma que os alunos consigam progredir nesta área.

1.4.2.3. Área dos Conhecimentos

Nesta área os alunos corresponderam às expectativas, tendo um desempenho satisfatório. No que diz respeito ao teste diagnóstico, houve 4 negativas. Após este momento, os alunos foram demonstrando pontualmente e quando solicitados conhecimentos sobre as diferentes matérias a serem lecionadas.

1.4.2.4. Cooperação e Objetivos pessoais

Esta primeira etapa, especialmente nesta área das atividades físicas, ficou marcada pela constante cooperação, troca de opiniões e sugestões entre os estagiários para aquilo que foi sendo a progressão de cada um de nós ao longo desta primeira etapa, sugerindo alterações ou confirmando determinadas estratégias.

A cooperação entre professores é fundamental para promover o desenvolvimento educacional e o sucesso dos alunos. Quando os educadores colaboram, compartilham ideias, recursos e estratégias pedagógicas, criam um ambiente de aprendizagem mais enriquecedor e eficaz. Esta colaboração não só beneficia os próprios professores, mas também os alunos e a comunidade educacional como um todo.

A troca de experiências entre professores permite a identificação e implementação das melhores práticas de ensino (Johnson, Johnson & Smith, 2014). Ao trabalharem em conjunto, os professores podem adaptar e melhorar as suas abordagens pedagógicas, levando em consideração as necessidades específicas dos alunos. Além disso, a cooperação entre professores facilita o desenvolvimento de estratégias para lidar com desafios comuns, como a diversidade na sala de aula, a inclusão de alunos com necessidades especiais e a utilização de tecnologia educacional de forma eficaz.

A colaboração entre professores também promove um ambiente de apoio e crescimento profissional (Hargreaves & Fullan, 2012). Ao trabalharem juntos em projetos educativos, planeamento de aulas e análise de resultados de aprendizagem, os professores têm a oportunidade de aprender uns com os outros, expandir seu repertório de habilidades e desenvolver uma compreensão mais profunda dos princípios da educação.

Assim este foi um pilar crucial nesta primeira etapa, e assim o será durante todo o ano letivo. Ao refletir sobre esta primeira etapa de lecionação, marcada pela minha estreia como professor, reconheço que enfrentei alguns receios iniciais. Um dos meus principais objetivos era estabelecer relações positivas tanto com os alunos quanto com os colegas, criando um ambiente propício para a aprendizagem. Além disso, procurei desenvolver-me em áreas onde me sentia menos confiante, como a ginástica. No entanto, sinto que ainda posso melhorar os meus *feedbacks*, sendo mais incisivo, mas estando ciente que se trata de um processo de médio-longo prazo.

Ao longo deste período, sinto que progredi consideravelmente enquanto professor e, para avaliar o meu desempenho, para além das reuniões regulares com meus colegas estagiários e orientadora, elaboramos o protocolo MAGIC (Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima). Esse protocolo foi fundamental para identificar tanto as minhas habilidades quanto as áreas que necessitavam de mais atenção da minha parte.

Através dessas avaliações e do *feedback* recebido, pude compreender melhor as minhas potencialidades e dificuldades na prática de docente. Esse processo foi essencial para meu crescimento profissional e para orientar futuras ações de desenvolvimento. Estou confiante de que esta primeira etapa foi um importante passo na minha jornada como professor estagiário, e estou motivado para continuar a aprender e a melhorar ao longo do meu percurso.

1.5. 2ª Etapa de Lecionação: prioridades

Após concluído o balanço da 1ª etapa, e recolhidas informações sobre as aprendizagens, habilidades, capacidades e conhecimentos dos alunos, avançamos para o planeamento da 2ª etapa. Com base na análise dos dados recolhidos na primeira etapa pude identificar as matérias críticas para a turma e quais os alunos com mais dificuldades nas diferentes matérias, de forma a conseguir elaborar grupos heterógenos para que os alunos com mais dificuldades apresentadas na primeira etapa de lecionação, conseguissem alcançar os objetivos propostos com suporte dos alunos com menos dificuldades.

Assim, nesta etapa foram elaborados os grupos de trabalho heterogéneos de forma a reduzir conversas paralelas e brincadeiras entre alunos e, principalmente, para estimular a cooperação entre os alunos. Ou seja, sensibilizar e responsabilizar os alunos que apresentassem menos dificuldades nas matérias identificadas como prioritárias a cooperarem com os seus colegas que apresentavam mais dificuldades.

Segundo, Martins (2017) e os resultados de um estudo, permitiram a descoberta de uma vasta gama de características que deve possuir um professor para ajudar na construção de um ser humano cada vez melhor. A saber, todas as crianças devem ter a oportunidade de participar na EF; proporcionar uma boa literacia física a todos os alunos; maximizar as oportunidades de aprendizagem; criar um clima positivo; ter uma boa gestão na organização da aula; *feedback* regular e positivo; e por fim criar experiências favoráveis ao desenvolvimento motor e pessoal. Nesta perspetiva os grupos mantiveram-se heterogéneos como recomenda Dyson (2001; 2002).

1.5.1. Plano

Foi com este suporte que foi planeada toda a segunda etapa de lecionação. Esta etapa é constituída por duas Unidades Didáticas, que por sua vez tem quatro planos de

aula para os diferentes espaços disponíveis e diferentes tempos de cada aula (45 minutos ou 90 minutos). Assim, as matérias prioritárias identificadas e que compõem esta segunda etapa são: o Andebol, o Basquetebol, a Ginástica de Solo, de Aparelhos e Acrobática, e o Badminton. Adicionalmente a Aptidão Física e o seu desenvolvimento e nesta segunda Unidade Didática foi também considerada como prioritária.

1.5.2. Área das Atividades Físicas

Com base na 1ª etapa de lecionação foi elaborada a seguinte tabela com as matérias identificadas como prioritárias e os objetivos a alcançar para cada uma dessas matérias:

Objetivos Intermédios		
Categorias	Matérias	Objetivos
Jogos Desportivos Coletivos	Andebol	Pega da Bola e Armação do Braço; Remate em Suspensão; Defesa a Colocar-se entre a bola e a baliza.
	Basquetebol	Desmarcação; Lançamento na Passada; Receber e enquadrar com o cesto; Defesa a colocar-se entre a bola e a baliza.
Ginástica	Ginástica de Solo	Cumprimento correto da componentes críticas de cada elemento da sequência gimnica
	Ginástica de Aparelhos	No salto em extensão no mini-trampolim, realizar: pré-chamda a um pé, chamda a pés juntos, corpo em total extensão na fase de voo, receção equilibrada.
	Ginástica Acrobática	Os alunos conseguem realizar 6 figuras a pares cumprindo as componentes críticas, mantendo o tônus muscular
Raquetes	Badminton	Os alunos conseguem transpor o volante em cooperação, utilizando maioritariamente os batimentos em clear .

Figura 6 - Matérias prioritárias e objetivos.

No caso do andebol, para que os alunos conseguissem alcançar os objetivos descritos na tabela anterior, foi posto em prática um exercício de vagas em 2x1+Gr em que os atacantes não podiam driblar e era dada pontuação a duplicar caso o golo fosse feito em remate em suspensão. O defesa apenas podia intercetar passes. Nestes exercícios, os feedbacks iam ao encontro da pega na bola e armação do braço ao realizarem um passe ou remate e, incidiam também sobre os defesas, para que estes se posicionassem entre o avançado com bola e a baliza (Comédias Henriques, 2012).

No basquetebol, a dinâmica utilizada foi parecida, utilizando um exercício de vagas em 3x2 em que o lançamento na passada era valorizado a dobrar. Aqui, os

feedbacks indiciam sobre o passe e corte, e a constante desmarcação para receberem a bola (Graham, 2008).

A ginástica acrobática foi desenvolvida de forma autónoma pelos alunos. Foi fornecido aos alunos uma folha com uma série de figuras a pares, das quais eles teriam de escolher 6 com diferentes níveis de dificuldade e ir treinando durante a aula. Os alunos foram sempre indicados a manter a figura escolhida durante 3 segundos de forma estável.

No badminton, o exercício implementado foi o exercício de 1+1 em cooperação com os batimentos maioritariamente em clear. Optei por este exercício, juntamente com os meus colegas estagiários, devido à dificuldade observada na etapa anterior, considerando que o batimento em clear é o mais fácil, visto que é o único em que os alunos estão sempre a ver o volante e a raquete em simultâneo (Hodges & Williams, 2012).

Nesta etapa foi também introduzida a dança, e o objetivo era muito claro: os alunos tinham todos que estar dentro do ritmo correto da música. Para isso, os momentos de dança foram efetuados em todas as aulas, de forma massiva.

Por fim, a ginástica de solo, de aparelhos e a condição física foram implementadas da seguinte forma: os alunos realizavam a sequência gímnica, de forma autónoma, igual àquela que foi introduzida na etapa anterior e, de seguida, realizavam 15 saltos à corda, 10 saltos laterais, 15 flexões, 15 abdominais e 15 agachamentos, repetindo sempre esta sequência. Caso o professor estivesse presente na estação, pronto para dar segurança no salto ao eixo, os alunos “ignoravam” a condição física e realizavam o salto ao eixo, tendo como objetivo manter os braços em extensão no apoio ao bloco, transpor o bloco com as duas pernas em extensão e com elevação da bacia, fazer uma boa corrida de balanço, uma pré-chamada a um pé e uma chamada a dois pés no Reuther e uma recepção equilibrada no colchão de quedas.

1.5.3. Área da Aptidão Física

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos devem acumular pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a vigorosa diariamente. Assim, as escolas são um local ideal para que os alunos atinjam esses níveis de atividade física (Sallis, Owen, & Fisher, 2015). Desta forma, a condição física foi também considerada como prioritária e, por isso, vai ser

parte integrante desta segunda etapa visto que, os resultados obtidos nos testes FitEscola recolhidos durante a primeira etapa evidenciaram que existem muitos alunos fora da zona saudável de aptidão física ou muito perto disso.

Foi também tido em consideração o peso que estes testes têm na avaliação sumativa dos alunos e, assim, foi mais um motivo para a continuidade desta matéria (Trudeau & Shephard, 2008). Estes testes refletem não só a aptidão física, mas também a saúde cardiovascular, resistência muscular e flexibilidade, elementos essenciais para um estilo de vida ativo e saudável (Sallis et al., 2015). Através do foco na condição física durante as aulas, podemos contribuir significativamente para a melhoria desses resultados, promovendo um ambiente onde os alunos desenvolvem habilidades físicas essenciais (Hodges & Williams, 2012).

Além disso, reconheço a relevância da condição física na promoção de um estilo de vida saudável. As aulas de Educação Física não se limitam ao ambiente escolar; preparam também os alunos para uma vida ativa fora dos muros da escola. Ao ensinar e incentivar a prática regular de exercícios físicos e a importância de cada aluno manter e melhorar a sua aptidão física, estou a contribuir para que os alunos adquiram hábitos saudáveis que possam perdurar ao longo das suas vidas que tendem a ser sedentárias.

É crucial considerar também que muitos alunos não praticam atividade física fora do ambiente escolar. Com a mudança de hábitos e a crescente presença de tecnologia na vida quotidiana, a atividade física tem sido deixada de lado por muitos (Tomkinson, Lang, Tremblay, & Dale, 2017). Ao tornar a condição física uma prioridade nas aulas de Educação Física, estou a oferecer uma oportunidade crucial para esses alunos. Assim, é proporcionado um espaço onde os alunos não aprendem apenas sobre as diferentes matérias da Educação Física e as componentes comuns e específicas de cada uma, mas também são motivados e incentivados a se empenharem ativamente em atividades físicas, suprimindo essa lacuna entre a inatividade fora da escola e a importância da condição física para uma vida saudável (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005).

Assim, escolher a condição física como prioridade não se limita apenas ao desempenho em testes ou à prática durante as aulas; é uma decisão que visa impactar positivamente a vida dos alunos, preparando-os para uma vida ativa, saudável e equilibrada (Deci & Ryan, 1985).

1.5.4. Área do Conhecimentos

Nesta área, privilegiou-se o trabalho cooperativo em grupos. Esta abordagem baseou-se em momentos reflexivos e de partilha, nos quais os alunos puderam trocar ideias e apoiarem-se mutuamente no processo de aprendizagem, mediante as tarefas apresentadas (Johnson, Johnson, & Smith, 2014).

Para avaliar a consolidação dos conhecimentos adquiridos, os alunos assumiam o protagonismo no momento final da aula, ficando um aluno encarregue dos alongamentos, referindo o músculo ou grupos musculares que estaria a alongar (Dyson, 2001). Além disso, durante esta etapa, foi lecionado um tema relevante sobre frequência cardíaca, proporcionando aos alunos uma compreensão mais profunda sobre esse aspeto fundamental da saúde e qual a sua relação e utilização com as aulas de Educação Física.

1.5.5. Balanço

Após análise detalhada das UD e da operacionalização das mesmas cheguei a conclusão, com a ajuda dos meus colegas estagiários e com a orientação da professora Frederica Vicente, que a UD estava bem elaborada, bem detalhada, bem organizada, com os exercícios adequados para a turma do 9ºD (Apêndice I). Esta UD tinha como foco o desenvolvimento das matérias identificadas como prioritárias na primeira etapa de leção. No entanto no fim desta UD não posso dizer que estes objetivos foram alcançados com sucesso. Este insucesso deve-se essencialmente a um elevado número de aulas a serem lecionadas durante este período que, devido a fatores externos (torneios, greves, condições climatéricas), acabaram por não ser lecionados o que condiciona o desenvolvimento de cada aluno nas diferentes matérias devido ao reduzido número de momentos práticos onde os mesmos iriam trabalhando em função de um ou mais objetivos propostos. Durante esta mesma UD vários pormenores foram sendo limados e aperfeiçoados, colmatando na versão final desta UD que aqui apresento. Desta forma, com base no que foi constatado anteriormente, a próxima UD (pertencente também à 2ª etapa de leção) será semelhante a esta, com os mesmos objetivos, mas englobando uma avaliação da aprendizagem dos alunos referente ao 1º semestre.

1.5.5.1. Área das Atividades Físicas

Nesta área, senti que todos os alunos conseguiram progredir nas suas aprendizagens; no entanto, de acordo com o nível de cada aluno e de cada grupo, os exercícios foram sendo ajustados para que representassem objetivos difíceis, mas alcançáveis (Dyson, 2002). No basquetebol, todos os grupos mantiveram o 3x2. Já no andebol, embora alguns alunos se tenham mantido no 2x1+Gr, alguns alunos progrediram para uma situação de 3x2+Gr (Graham, 2008).

Na ginástica de solo e aparelhos, considero que a opção tomada foi a mais correta face às condições disponíveis e às necessidades dos alunos, visto que todos eles progrediram e estavam sempre em atividades durante esta atividade. Desta forma, considero que o balanço desta área tenha sido positivo, apesar do número reduzido de aulas. No entanto, os alunos continuam a precisar de progredir em cada uma destas matérias prioritárias, precisando de mais momentos em contacto com as mesmas (Hodges & Williams, 2012).

1.5.5.2. Área dos Conhecimentos

Esta área foi extremamente positiva. Todos os alunos cooperaram entre si nas atividades propostas e, acima de tudo, conseguiram entender e transpor os elementos teóricos lecionados para as aulas práticas, nomeadamente na contagem dos batimentos cardíacos para descobrir a intensidade de esforço de cada um para determinado exercício.

1.5.5.3. Área da Aptidão Física

Esta área, por ter sido um grande foco durante esta 2ª etapa, foi também um sucesso. Todos os alunos se empenharam nas tarefas propostas durante a aula e entenderam os benefícios e o porquê desta área ser uma prioridade. Evidência disso foram os progressos demonstrados nos resultados dos testes de aptidão física.

1.6. 3ª Etapa de leção: progresso

A 3ª etapa de leção em Educação Física, denominada de progresso, é uma continuação das etapas anteriores. Esta etapa consiste no progresso, em que os procedimentos são reestruturados para promover o desenvolvimento das aprendizagens,

visando aproximar os alunos dos objetivos estabelecidos (Bom, 2016). A avaliação formativa desempenha um papel crucial nas decisões tomadas pelo professor, permitindo-lhe ajustar as atividades de aprendizagem conforme o progresso dos alunos. Isto visa atender às suas dificuldades e necessidades, além de criar desafios e oportunidades de aprendizagem através da definição de prioridades renovadas (Carvalho, 1994).

1.6.1. Plano

Neste sentido, esta terceira etapa foi planeada e estruturada de forma diferente relativamente à etapa anterior, tendo com objetivos principais a continuação do desenvolvimento das aprendizagens dos alunos nas matérias prioritárias, a introdução de novas matérias e a de aplicação tarefas/objetivos mais desafiantes para ir ao encontro das necessidades individuais de cada aluno.

Assim, são duas as Unidades Didáticas que compõem esta 3ª etapa, caracterizadas pela manutenção das matérias prioritárias lecionadas na 2ª etapa bem como um acréscimo de novas matérias a serem lecionadas. É ainda importante referir que todas as aulas serão caracterizadas pelo seu ecletismo, mesmo os espaços não sendo polivalentes, garantindo a existência do ABCD (Aptidão Física, Bolas, Colchões e Dança) em todas as aulas.

1.6.1.1. Área das Atividades Físicas.

Assim, de forma a garantir a continuidade da aprendizagem das matérias prioritárias e introduzindo novas matérias, as UD foram construídas da seguinte forma: nas aulas de 45 minutos no espaço exterior são mantidas as matérias prioritárias da 2ª etapa, nomeadamente o andebol, o basquetebol e é acrescentada a Dança. No basquetebol foram utilizados exercícios critério, tal como na etapa anterior, para promover a eficácia no lançamento na passada. Além disso, os objetivos principais passam pelo desenvolvimento do passe e corte, da receção e enquadramento com o alvo, na desmarcação e participação no ressaltos, para os defesas o objetivo principal passa por conseguirem reconhecer-se como tal, colocando-se entre o adversário com bola e o alvo.

Para isto, tal como na etapa anterior, foram privilegiados exercícios com superioridade numérica para quem ataca: 3x1 e/ou 3x2 (Graham, 2008).

No andebol, foi mantida a mesma lógica sequencial, privilegiando exercícios critério que promovem a superioridade numérica. Aqui, os objetivos principais passam pelo desenvolvimento de competências como o remate em suspensão, o passe, a receção e a desmarcação em situações de superioridade numérica: 2x1+Gr, 3x1+Gr e 3x2+Gr (Dyson, 2002).

Nestas aulas de 45 minutos em espaço exterior foi acrescentada a Dança sendo que, devido ao tempo reduzido de aula, o objetivo principal será a repetição e consolidação de passos já aprendidos.

Nas aulas de 45 minutos no pavilhão foi suprimida uma estação própria de condição física tendo esta sido integrada sobretudo na parte inicial da aula e integrada em outras atividades das aulas. Relativamente a essas atividades, foi mantida a ginástica acrobática e o badminton, que já existiam na 2ª etapa, sendo introduzida a dança. Na ginástica acrobática, nesta terceira etapa, vai ser mantida a mesma lógica de pensamento em que os alunos estão a trabalhar de forma autónoma com auxílio de meios visuais, havendo agora uma progressão de trabalho a pares para trabalho a trios, consoante o nível de cada grupo de alunos (Hodges & Williams, 2012). Relativamente ao badminton, o foco continua no jogo de cooperação 1+1 para os alunos com mais dificuldade, privilegiando os batimentos em clear. Para aqueles alunos que já evidenciam menos dificuldades nesta modalidade, já começa a ser introduzido o jogo de 1x1 com a introdução de novos batimentos como o drive, o lob, o amorti, o serviço e o smash. Em que o objetivo dos alunos é fazer-se servir destas técnicas para colocar o volante no sítio oposto do seu adversário, tentando pontuar (Chaabene et al., 2018).

Nestas aulas, a Dança é desenvolvida com o mesmo objetivo das aulas de 45 minutos no exterior: consolidação de passos aprendidos anteriormente (Graham, 2008).

Nas aulas de 90 minutos no exterior vão ser introduzidas novas matérias: o futebol, o voleibol, a dança, o lançamento do peso e será mantida a condição física. Nestas aulas, o futebol será desenvolvido através, essencialmente, de exercícios critério 3x1+Gr e/ou situações de superioridade numérica. Aqui os objetivos principais são a receção, o receber e enquadrar com a baliza e a tomada de decisões, incluindo opções como o passe, o drible e o remate. Para quem defende o objetivo é semelhante ao de

basquetebol e andebol, em que o defesa deve posicionar-se entre o adversário que tem bola e a sua baliza (Sheppard & Young, 2006).

No que ao voleibol diz respeito, os objetivos principais são a deslocação para o ponto de queda da bola, no toque de dedos e no serviço por baixo, através de um jogo reduzido de 2+2 com o intuito de facilitar a progressão dos alunos que apresentam mais dificuldades, de consolidar as aprendizagens dos alunos com menos dificuldades, estimulando em simultâneo a cooperação entre esses dois tipos de alunos (Lloyd & Oliver, 2012).

Por fim, nesta aula de 90 minutos no exterior, tal como em todas as outras, será lecionada a Dança na parte inicial da aula. No entanto, nesta aula, devido ao facto de ser uma aula de 90 minutos, esta matéria terá objetivos ligeiramente distintos do que acontece nas aulas de 45 minutos. Assim sendo, os objetivos passam pela aprendizagem de novos passos e, conseqüentemente, a consolidação de passos anteriormente lecionados (Veiga, 2018).

Nas aulas de 90 minutos, no pavilhão, irão ser lecionadas as seguintes matérias: ginástica (solo e aparelhos), patinagem e dança. A ginástica de solo irá ser lecionada através da implementação de uma sequência gímnica pré-definida em que os alunos têm o suporte de um meio visual com a ilustração da sequência a realizar com as componentes críticas a respeitar para cada elemento gímnico. Nestas aulas, a condição física estará integrada com a ginástica de solo e de aparelhos, em que os alunos realizam a sequência gímnica, seguido por um circuito de condição física e, com a autorização do professor, realizam um salto ao eixo no bloco ou um salto em extensão no minitrampolim de forma a garantir a segurança de todos os alunos.

Esta organização permite otimizar o tempo de aula, maximizar os benefícios para os alunos e tornar a atividade menos monótona, ou seja, mais cativante para os alunos.

Paralelamente a esta atividade, os restantes alunos estão na matéria de patinagem, em que os objetivos numa fase inicial passam pela aprendizagem da queda, de como se levantar e de como manter o equilíbrio, considerando que foi o primeiro ano de leção da patinagem na EBAG. Esta abordagem permite otimizar o tempo de aula e maximizar os benefícios para os alunos.

1.6.1.2. Área da Aptidão Física

Considerando o impacto da capacidade cardiorrespiratória ao nível da saúde (Sardinha et al., 2016), o desenvolvimento desta capacidade foi sempre prioritário e estimulado através de 5 minutos de corrida continua no início de cada aula. No entanto, o desenvolvimento desta capacidade e de todas as outras acabou por estar inserido ao nível do desenvolvimento das Atividades Físicas, nomeadamente nos JDC, assim como no trabalho complementar nas áreas de menor intensidade, nomeadamente na integração com a ginástica de solo e de aparelhos como explicado anteriormente.

Durante esta etapa, contrariamente ao que tinha sido feito até agora, em reunião e debate com os meus colegas estagiários e com a minha orientadora achamos melhor começar a suprimir a estação de condição física presente até então, integrando este momento na parte inicial da aula. Neste momento, os alunos disponham-se num quadrado, com tarefas específicas para cada aresta do quadrado (agachamento com salto, *mountain-climbers*, *berpie* com flexão e polichinelos) ao som de uma música Tabata e, de acordo com o desenrolar da música iam mudando entre as arestas do quadrado e, logicamente, alterando entre exercícios.

1.6.1.3. Área dos Conhecimentos

Durante esta etapa, foi dada continuidade ao desenvolvimento sobre os grupos musculares e como os alongar no final de cada aula, em que um aluno fica responsável por esta tarefa. Foi também abordado ao longo da etapa a questão da evolução tecnológica e o seu impacto na Educação Física, nomeadamente dos seguintes instrumentos: cardiofrequencímetro, acelerómetro, *smartwatch* e pedómetro. Neste capítulo os alunos deviam, em grupo, pesquisar o que era cada um destes instrumentos, quais as suas vantagens e desvantagens na Educação Física e exemplos do seu uso na Educação Física.

Ainda nesta etapa, foram introduzidas as atividades de exploração da natureza, nomeadamente a orientação, como forma de preparar os alunos para as atividades que iriam ter na saída de campo.

1.6.2. Balanço

Esta terceira fase foi caracterizada por uma mudança substancial no modelo de aula, tornando-o mais dinâmico e flexível em comparação com a fase anterior. Esta abordagem permitiu uma adaptação mais eficiente às necessidades individuais dos alunos, oferecendo oportunidades de aprendizagem diversificadas de acordo com os seus níveis de desempenho.

Os objetivos traçados no plano foram alcançados com êxito, graças a uma abordagem estruturada e adaptativa. A utilização de, principalmente, quatro áreas de trabalho possibilitou uma distribuição equitativa das aprendizagens e do tempo de contacto com cada uma. No entanto, em algumas aulas, optei por diferenciar o tempo em que cada grupo estava em determinada atividade devido à necessidade que cada grupo tinha em passar mais tempo em contacto com determinada matéria.

Apesar dos desafios e obstáculos enfrentados, como condições climáticas desfavoráveis, a falta de versatilidade dos espaços e a supressão de algumas aulas, a terceira fase foi bem-sucedida ao atingir os objetivos estabelecidos. A abordagem diferenciada e adaptativa permitiu um acompanhamento eficaz dos alunos, promovendo um desenvolvimento contínuo e significativo nas áreas de atividades físicas, aptidão física e conhecimentos.

Importante ainda realçar que a colaboração com os colegas estagiários e com a professora orientadora, foi essencial para ajustar os métodos de ensino e ir melhorando de forma dinâmica a unidade didática, garantindo uma abordagem mais eficaz e adaptada às necessidades específicas dos alunos. Este processo de constante progresso reflete o compromisso em proporcionar uma experiência de ensino cada vez mais ajustada às necessidades de cada aluno.

1.6.2.1. Área das Atividades Físicas

Fazendo um balanço específico da área das atividades físicas, considero agora que a organização das Unidades Didáticas (UD) apresenta várias vantagens e desvantagens, que merecem uma análise detalhada para compreender o impacto desta estrutura na aprendizagem e progressão dos alunos.

De forma positiva, a manutenção das matérias prioritárias, como andebol e basquetebol, garante a continuidade da aprendizagem e o reforço das habilidades

adquiridas nas etapas anteriores. A introdução gradual de novas matérias, como a dança, facilita a adaptação dos alunos. Além disso, a estrutura de exercícios com superioridade numérica em modalidades como andebol, basquetebol e futebol promove o desenvolvimento de competências específicas, como a eficácia no lançamento, passe, receção e tomada de decisões, que eram as principais dificuldades evidenciadas pelos alunos.

A integração da condição física nas aulas, ao invés de uma estação separada, permite uma utilização mais eficiente do tempo de aula, contribuindo igualmente para o desenvolvimento físico geral dos alunos. A inclusão da dança tanto nas aulas de 45 minutos quanto nas de 90 minutos, com objetivos de consolidação e aprendizagem de novos passos, enriquece o currículo e promove a expressão corporal. Nas aulas de 90 minutos, a diversidade de matérias, como futebol, voleibol, lançamento do peso e a continuidade da dança, proporciona um ambiente de aprendizagem dinâmico e abrangente, abordando diferentes capacidades motoras e cognitivas (Graham, 2008).

Outro ponto positivo é a progressão na ginástica acrobática, com a transição de trabalho de pares para trios e o uso de meios visuais, que fomenta a autonomia dos alunos e ajusta-se aos diferentes níveis de habilidade. Adicionalmente, a adaptação dos exercícios de badminton conforme a habilidade dos alunos, com a introdução gradual de outros batimentos, assegura que todos os alunos progridam no seu ritmo, sempre com tarefas desafiantes, mas alcançáveis de acordo com as necessidades de cada um.

Por outro lado, existem alguns pontos negativos a considerar. A limitação do tempo de aula de 45 minutos pode restringir a profundidade da aprendizagem na dança, focando-se apenas na repetição e consolidação de passos já aprendidos, o que pode prejudicar a progressão dos alunos dentro desta matéria, especialmente para aqueles que têm mais dificuldades. Além disso, a variedade de atividades e a necessidade de transições rápidas entre diferentes modalidades podem apresentar desafios na gestão do tempo e na manutenção da atenção dos alunos, potencialmente reduzindo a eficácia de algumas atividades.

Uma dificuldade sentida ao longo desta etapa está associada à gestão de tempo e feedbacks nas aulas de 90 minutos no pavilhão, onde eram lecionadas patinagem, ginástica de solo, ginástica acrobática e dança. A presença constante do professor para o controle e por questões de segurança era essencial, o que dificultou a gestão eficiente dos feedbacks nas duas matérias que decorriam simultaneamente. No entanto, sinto que

consegui superar essas dificuldades com o decorrer da etapa, havendo melhorias na gestão do tempo, nos feedbacks e na autonomia dos alunos.

Em conclusão, a estrutura das UD oferece uma abordagem holística e diversificada para o desenvolvimento das habilidades motoras e cognitivas dos alunos. No entanto, um planeamento cuidadoso e uma adaptação contínua são essenciais para garantir que todos os alunos beneficiem de maneira eficaz das diferentes tarefas, atendendo aos detalhes na gestão do tempo, recursos e adaptação das atividades aos diferentes níveis de habilidade, o que é crucial para o sucesso desta etapa (Bailey et al., 2009).

1.6.2.2. Área da Aptidão Física

A decisão de suprimir a estação de condição física a favor de uma integração no início da aula, com exercícios em quadrado ao som de música tabata, introduz uma metodologia dinâmica e motivadora que pode aumentar o empenho dos alunos, tornando as atividades mais atrativas e divertidas em volta de um mesmo objetivo. A utilização de diferentes exercícios, como os mencionados contribui também para que os alunos se sentiam motivados, proporcionando um treino completo, trabalhando diversos grupos musculares e contribuindo para uma melhor aptidão física geral dos alunos. A integração destas atividades sobretudo na parte inicial das aulas demonstrou ser benéfica sobretudo naquilo que foi o tempo disponível para cada atividade na parte principal da aula, mas também para a disponibilidade física e mental que os alunos demonstraram ao realizar esta atividade no início da aula em detrimento de, para alguns alunos, perto do final da mesma.

De realçar ainda toda a cooperação em núcleo de estágio para que esta solução fosse elaborada, que contribuiu claramente para uma melhoria eficaz dos alunos a um nível individual na sua aptidão física.

1.6.2.3. Área dos Conhecimentos

Nesta área considero que foi bastante interativo, adequado e que contribuiu bastante para a progressão dos alunos dentro desta área o facto de cada um, por aluno, ficar responsável pelos alongamentos na parte final da aula, referindo os diferentes grupos musculares a alongar.

Considero também que ao pedir aos alunos que pesquisassem sobre os o tema “Evolução tecnológica e o seu impacto na Educação Física” nomeadamente dos seguintes instrumentos: cardiofrequencímetro, acelerómetro, *smartwatch* e pedómetro, foi uma abordagem positiva e estimulou a autonomia dos alunos em prol da busca de determinada informação.

1.7. 4ª Etapa de Lecionação: Produto

A 4ª etapa de lecionação é uma fase essencial para o desenvolvimento completo das competências dos alunos na educação física. Esta etapa é centrada na consolidação, aplicação prática, promoção da autonomia e integração de conhecimentos adquiridos nas fases anteriores.

Durante a 4ª etapa, o reforço das competências adquiridas é fundamental. Segundo o Ministério da Educação. (1989), esta etapa envolve a prática intensiva e repetitiva das habilidades motoras e táticas aprendidas anteriormente. Estudos indicam que a repetição sistemática e estruturada de habilidades motoras melhora significativamente a proficiência dos alunos em atividades físicas (Siedentop & Tannehill, 2000).

Um dos objetivos centrais desta etapa é a aplicação prática do conhecimento em situações reais de jogo, adquiridos até então. Os alunos são encorajados a participar em jogos formais e informais, onde podem experimentar diferentes papéis e estratégias. A aplicação prática permite que os alunos transfiram o que aprenderam em sala de aula para contextos mais dinâmicos e desafiadores (Darst, Zakrajsek, & Mancini, 1989). Este processo é crucial para desenvolver a capacidade de tomada de decisão e adaptabilidade dos alunos em ambientes competitivos. No entanto, os alunos só são colocados nestas situações se esta for a melhor opção face ao nível em que se encontram. Caso não seja, a melhor opção será privilegiar como foi feito até então situações de superioridade numérica e/ou de cooperação.

Esta 4ª etapa também destaca o desenvolvimento da autonomia dos alunos. Promover a autonomia dos alunos contribui significativamente para o seu envolvimento e motivação na aprendizagem (Deci & Ryan, 1985). Os alunos são incentivados a tomar decisões informadas sobre suas práticas e a assumir a responsabilidade pelo seu desempenho. Este aspeto é apoiado por *feedback* contínuo e construtivo dos professores,

ajudando os alunos a refletir sobre suas performances e a identificar áreas de melhoria (Mosston & Ashworth, 2002).

Finalmente, a integração de conhecimentos é um objetivo importante nesta etapa. Os alunos são encorajados a combinar conhecimentos de diferentes áreas da educação física e aplicar conceitos de forma holística. Por exemplo, a integração de habilidades motoras com conhecimentos teóricos sobre saúde e bem-estar promove uma compreensão mais abrangente da educação física (Ministério da Educação, 1989). Esta abordagem integrativa é suportada por pesquisas que demonstram que a educação física deve abranger tanto o desenvolvimento físico quanto o cognitivo dos alunos (Bailey et al., 2009).

1.7.1 Plano

Durante esta quarta etapa, o modelo de aula manteve-se semelhante ao da fase anterior, mantendo a flexibilidade dos grupos definidos. As oportunidades diferenciadas, ajustadas aos níveis de desempenho dos alunos, tornaram-se mais pronunciadas ao longo desta fase, facilitando uma personalização maior do ensino. Foi estabelecida uma estrutura organizada em três áreas de trabalho, destinada a criar contextos de avaliação mais autênticos, que serão abordados detalhadamente posteriormente. A formação dos grupos continuou a seguir o critério da heterogeneidade, considerado vital para a aprendizagem dos alunos. Este critério é especialmente relevante para o desempenho nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), sendo um dos pilares fundamentais das aprendizagens previstas. Assim, a abordagem desta fase procurou assegurar que todos os alunos tivessem a oportunidade de desenvolver as suas competências de maneira equitativa e eficiente, promovendo um ambiente de aprendizagem inclusivo e colaborativo.

1.7.1.1. Área das Atividades Físicas.

No voleibol, o exercício cooperativo de 2+2 foi implementado para atingir os objetivos do nível de Introdução, focando no aperfeiçoamento do toque de dedos, manchete, serviço por baixo, e deslocamento para o ponto de queda da bola, bem como na dinâmica dos três toques. Utilizando um campo reduzido e com a meta de manter a

bola no ar por pelo menos três minutos, este exercício promoveu a prática das técnicas corretas em um ambiente de jogo controlado (Dyson, 2001; Siedentop & Tannehill, 2000).

Para o corfebol, os objetivos foram a receção e enquadramento com o cesto, o gesto técnico de lançamento, passe peito ou ombro, desmarcação, participação no ressalto e marcação de controlo. Em um jogo 3x3 dentro de um quadrado de 10x10m, os alunos concentraram-se nestes objetivos específicos, promovendo uma compreensão prática e eficaz das técnicas e táticas do corfebol (Graham, 2013).

No lançamento do peso, os alunos progrediram ao realizar lançamentos individuais e colaborativos, focando na técnica correta e na coordenação. A atividade incentivou o respeito e a colaboração, com cada aluno esperando a sua vez e verificando a execução técnica dos colegas, promovendo um ambiente de aprendizagem seguro e eficaz.

No futebol, a atividade 3x1+Gr permitiu que os alunos trabalhassem em situações de superioridade numérica, desenvolvendo habilidades como passe, receção, drible, desmarcação, e tomada de decisão. Os atacantes posicionavam-se no meio-campo e o defensor na área, proporcionando um tempo adequado para a execução das habilidades técnicas sem a pressão imediata do defensor (Sheppard & Young, 2006).

Para o basquetebol, o exercício 3x3 focou no desenvolvimento de lançamentos em movimento, desmarcação, e outras habilidades ofensivas e defensivas. O formato de jogo, com a necessidade de passar a bola por todos os membros da equipa antes de tentar um cesto, e a pontuação dupla para lançamentos em movimento, ajudou a melhorar a coordenação e o trabalho em equipa. Para alunos com desempenho elevado, foram introduzidas tarefas adicionais para promover a cooperação e melhorar ainda mais as habilidades (Sallis et al., 2006).

No andebol, os objetivos incluíram o desenvolvimento do remate em suspensão e a consolidação da armação do braço e pega da bola. As situações de 3x1+Gr e 3x2+Gr permitiram que os alunos experimentassem diferentes responsabilidades e posições no jogo, ajustando a superioridade numérica conforme as necessidades da turma (Hellison, 2011).

Na ginástica de solo e aparelhos, os alunos trabalharam num circuito que incluía habilidades como o avião, rolamentos, e pino de braços, com o objetivo de

melhorar a coordenação, força e flexibilidade. O critério de êxito foi a execução fluida das habilidades motoras, promovendo o desenvolvimento físico geral dos alunos.

Para a patinagem, que foi introduzida pela primeira vez na escola, os objetivos foram a segurança e a execução correta das habilidades básicas, como a marcha, arranque e deslize. A atividade focou-se no desenvolvimento do equilíbrio e coordenação, com a realização de um percurso em meio-campo (Hrysomallis, 2011).

Na ginástica acrobática, os alunos trabalharam em diferentes níveis para escolher e executar figuras específicas, sob a orientação do professor, visando a execução adequada e a fluidez dos movimentos (Hodges & Williams, 2012).

No badminton, os alunos praticaram os batimentos em clear, drive e amorti, focando-se na cooperação e na técnica. O objetivo era manter o volante no ar o maior tempo possível, promovendo a habilidade técnica e a cooperação entre os pares (Tompsonski et al., 2008).

Finalmente, no que diz respeito às danças, os alunos continuaram a trabalhar o chá chá chá e a dança tradicional portuguesa Malhão. A prática das coreografias e dos passos básicos focou na coordenação, ritmo e expressão corporal, com ênfase no Malhão, que era a dança menos familiar para os alunos.

1.7.1.2. Área da Aptidão Física

Esta área foi trabalhada de igual forma como na 3ª etapa. No entanto, caracteriza-se por ser uma etapa onde são realizados testes do FitEscola para que os alunos sejam avaliados nesta área. Assim sendo, foram realizados os seguintes testes: vaivém, abdominais, flexões de braços, senta e alcança, impulsão horizontal e flexibilidade dos membros superiores. Foi ainda dada possibilidade aos alunos de repetirem o(s) teste(s) que desejassem de forma a melhorarem os seus resultados (Tomkinson et al., 2017).

1.7.1.3. Área dos Conhecimentos

Um dos temas apenas abordado nesta 4ª etapa na área dos conhecimentos está diretamente relacionado com a saída de campo que também se veio a realizar nesta 4ª etapa: a orientação. Assim sendo, foi feita uma explicação detalhada sobre a orientação, explicados os diferentes tipos de mapas e percursos, foi ainda abordada a questão da

compreensão da simbologia e escalas dos mapas. Aqui os objetivos eram essencialmente sobre a importância da orientação, o desenvolvimento de competências de navegação.

No que diz respeito ao tema abordado já na 3ª etapa: “Evolução tecnológica e o seu impacto na Educação Física”, este tema continuou a ser abordado sendo agora esta etapa caracterizada pela realização de uma redação sobre este tema e sobre a apresentação, em grupos, de determinado instrumento.

1.7.2. Balanço

A quarta etapa concentrou-se na consolidação das aprendizagens e na preparação dos alunos para as avaliações finais. Esta etapa foi crucial para garantir que os conhecimentos adquiridos ao longo do ano fossem reforçados, apesar da avaliação contínua e formativa realizada através de exercícios criteriosos, trabalhados e implementados durante o ano para resolver os principais problemas e dificuldades em cada matéria (Siedentop & Tannehill, 2000).

Os objetivos estabelecidos para esta fase foram alcançados com sucesso através do uso de metodologias diversificadas, acompanhamento contínuo e personalização do ensino (Graham, 2008). As estratégias adotadas permitiram atender às diferentes necessidades e estilos de aprendizagem dos alunos, promovendo uma aprendizagem inclusiva e eficaz (Hargreaves & Fullan, 2012).

A avaliação formativa desempenhou um papel vital nesta etapa, permitindo monitorizar o progresso dos alunos e identificar as áreas que precisavam de ajustes. Observações diretas e feedback constante proporcionaram uma visão clara do desenvolvimento de cada aluno, permitindo ajustes imediatos nas estratégias de ensino.

O feedback contínuo, fornecido de forma clara e construtiva, ajudou os alunos a reconhecerem seus pontos fortes e a compreenderem as áreas onde precisavam melhorar. O feedback contínuo, fornecido de forma clara e construtiva, ajudou os alunos a reconhecerem os seus pontos fortes e a compreenderem as áreas onde precisavam melhorar. Esta abordagem bidirecional, que incluiu a participação dos alunos no processo de feedback, promoveu um ambiente de sala de aula mais colaborativo e positivo (Hellison, 2011).

A consolidação das aprendizagens nesta quarta fase não só preparou os alunos para a avaliação final, mas também contribuiu para o desenvolvimento de competências

essenciais para a minha vida profissional, como avaliação, gestão do tempo e resiliência. A utilização de metodologias diversificadas, o acompanhamento contínuo e a personalização do ensino foram estratégias essenciais para o sucesso desta etapa.

Esse acompanhamento sistemático e adaptativo facilitou a consolidação dos conhecimentos e promoveu um ambiente de aprendizagem inclusivo e eficaz, permitindo que maior parte dos alunos alcançassem os objetivos estabelecidos.

1.7.2.1. Área das Atividades Físicas

Fazendo um balanço desta área especificamente nesta 4ª etapa, considero que se tratou de uma etapa especial naquilo que diz respeito à individualização de objetivos dentro de uma tarefa comum ou até mesmo à individualização de tarefas. Visto que por ser uma etapa para verificar o produto que cada aluno conseguiu alcançar ao longo do ano letivo nas diferentes matérias, é apenas natural que os objetivos e tarefas sejam mais individualizados, como vinha a ser feito.

Em jeito de retrospectiva, considero também que se tratou de uma etapa muito exigente devido aos testes do FitEscola a realizar e às avaliações a aferir e confirmar nas matérias lecionadas. No entanto, apesar das dificuldades sentidas, considero que, face principalmente ao número de aulas reduzido, esta etapa foi um sucesso naquilo que é o culminar do processo de ensino-avaliação (Tomprowski, Davis, Miller, & Naglieri, 2008).

A nível pessoal, acabo esta 4ª etapa com um sentimento de evolução tremendo no que diz respeito à minha evolução enquanto professor, sobretudo na área da leção. A experiência adquirida durante esta fase reforçou as minhas competências pedagógicas e proporcionou-me uma melhor compreensão das práticas de ensino e avaliação (Hargreaves & Fullan, 2012).

1.7.2.2. Área da Aptidão Física

Nesta área da aptidão física, após terem sido aplicados todos os testes do FitEscola mencionados anteriormente, todos os alunos mostraram melhorias consideráveis quando considerando os resultados obtidos nos primeiros testes realizados no início do ano letivo. Praticamente todos os alunos se encontram na ZSAF o que demonstra a evolução nesta área.

Esta evolução vem a confirmar a importância da insistência nesta área ao longo do ano, nas diferentes formas de lecionação da mesma para que os alunos se sentissem motivados e desafiados e nos constantes momentos de cooperação com os meus colegas estagiários e com a professora Frederica Vicente. Esta evolução vem a confirmar a importância da insistência nesta área ao longo do ano, nas diferentes formas de lecionação da mesma matéria para que os alunos se sentissem motivados e desafiados e nos constantes momentos de cooperação com os meus colegas estagiários e com a professora Frederica Vicente.

1.7.2.3. Área dos Conhecimentos

Nesta área considero que a introdução do tema da orientação na saída de campo proporcionou uma compreensão aprofundada do uso de mapas aliada a um momento em que os alunos pudessem pôr em prática os conhecimentos obtidos.

Considero ainda que por ter tentando tornar as aulas mais interativas e fazer com que os alunos se tornassem protagonistas e não meros espectadores naquilo que eram as aulas teóricas consegui apelar ao interesse dos alunos pelo tema em questão (“Evolução tecnológica e o seu impacto na Educação Física”), bem como estimular o desenvolvimento de algumas competências pessoais neste processo como a autonomia e a responsabilidade.

1.8. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

Esta componente do Estágio Pedagógico, o Professor a Tempo Inteiro (PTI) tem como base diversos objetivos e etapas.

No PTI pretende-se que haja uma reafirmação de diversas formas do estatuto do professor, sentindo essa mesma reafirmação. Pretende-se também que sejam estabelecidos compromissos colaborativos e pedagógicos juntos dos diferentes professores do GEF, planeando as aulas, fornecendo *feedback* durante as mesmas e haver uma gestão da aula da minha parte (estagiário), e de todas as componentes que dela fazem parte. Pretende-se também que eu, enquanto estagiário, leccione aulas a diferentes anos (do 5º ano ao 9º ano) e que sejam abordadas todas as áreas do programa em turmas diferentes da minha. Por fim o PTI tem ainda como objetivo que eu enquanto professor estagiário seja capaz de demonstrar e aprofundar as minhas competências pessoais. Um objetivo secundário foi também que eu pudesse experienciar aquilo que é

um horário de um professor com várias turmas a lecionar durante a semana. Em Apêndice II podemos ver os dois horários dos meus dois momentos de PTI.

Como já mencionado, o PTI está dividido em quatro etapas. A primeira etapa consiste na observação dos vários professores e turmas da escola, mas especificamente das turmas a que eu, enquanto estagiário, me proponho a lecionar com a avale dos professores titulares das diversas turmas. Numa segunda etapa existe um combinar e planear das aulas com os professores das turmas onde irei realizar o meu PTI. A terceira etapa consiste na operacionalização da aula planeada, em que serei eu a assumir a condução dessa mesma aula. Por fim, espera-se que haja uma reunião de avaliação do PTI, destacando os pontos a melhorar e quais os aspetos de sucesso a realçar.

Assim, realizei dois PTIs, que estão dispersos temporalmente ao longo de quatro semanas do ano letivo. Para cada um dos PTIs há uma semana dedicada à observação das aulas e uma semana dedicada à operacionalização dessas mesmas aulas.

As datas dos PTIs foram as seguintes: 26 de Fevereiro a 1 de Março e 15 de Abril a 19 de Abril. Inicialmente os dois PTIs eram para ser realizados um em cada semestre, mas tendo em conta que durante o primeiro semestre fui submetido a uma intervenção cirúrgica com baixa prolongada, foi esta a solução possível para que ambos os PTIs fossem realizados.

O primeiro PTI teve em conta sobretudo a replicação das aulas observadas, já no segundo PTI, embora tenham sido replicados alguns aspetos, o intuito foi de sugerir atividades que fossem ao encontro dos objetivos do professor e das necessidades dos alunos.

No início do ano tinha uma visão algo relutante para a importância do PTI, no entanto, fazendo agora um balanço sobre o mesmo posso dizer que mudei completamente a minha opinião, sendo esta uma das melhores e mais importantes experiências do ano de estágio.

Durante os dois PTIs pude experienciar em primeira mão aquilo que é a vida de um professor, com mais que uma aula por dia e, por vezes, com várias aulas de 90 minutos seguidas.

Foi especialmente gratificante para mim poder verificar e experienciar as grandes diferenças em lecionar ao 9º ano ou ao 5º ano, quer no que diz respeito ao planeamento das atividades para os diferentes anos quer no que diz respeito ao *feedback*. Este ponto do *feedback* foi um aspeto que desenvolvi bastante durante o PTI.

Consegui desenvolver a frequência com que dou *feedback*, melhorar o tipo de *feedback* dado bem como a forma como este era dado, partindo do pressuposto que dar um Feedback para um aluno do 5º ano e para um aluno do 9º ano é diferente.

Consegui também melhorar muito aquilo que é a minha gestão dos tempos de transição entre estações, sendo que muitos dos professores com quem desenvolvi o meu PTI trabalham com mais áreas em sala de aula do que aquelas que eu estou habituado.

Outro aspeto a salientar está relacionado com o desenvolvimento da minha capacidade de adaptação, que é importante para um professor. Fui forçado a adaptar-me a diversos constrangimentos em sala de aula, aos quais não estava habituado bem como a adaptar o meu planeamento em função de mudanças de última hora relativas ao espaço de leção da aula ou aos conteúdos da mesma.

Por fim, reforço que esta foi uma experiência muito enriquecedora na qual evolui e aprendi muito com os professores titulares das diversas turmas onde lecionei, aos quais deixo o meu agradecimento por todos os conselhos e momentos de aprendizagem que com eles partilhei.

1.9. Projeto leção: “A frequência e regularidade do ensino da ginástica para a progressão dos alunos.”

No início do ano letivo rapidamente percebemos que não seria possível utilizar colchões no espaço exterior e que, por isso mesmo, os professores só lecionavam a matéria de ginástica no pavilhão. Esta realidade tornava o processo de ensino-aprendizagem mais deficiente e prejudicava a progressão dos alunos essencialmente na matéria de ginástica. Assim o projeto de leção surge no seguimento da observação desta realidade onde rapidamente procurei colmatar esta lacuna de forma que os alunos saíssem o menos prejudicados possível.

A ginástica, como componente fundamental da educação física, desempenha um papel crucial no desenvolvimento físico, mental e social dos alunos. A frequência e regularidade do ensino da ginástica são elementos-chave que impactam diretamente a progressão dos alunos.

A prática regular de ginástica contribui significativamente para o desenvolvimento das habilidades motoras e da aptidão física geral dos alunos. Segundo Gabbard (2018), a frequência das atividades físicas, como a ginástica, está diretamente relacionada ao desenvolvimento das habilidades motoras finas e grossas em crianças e

adolescentes. A ginástica promove o desenvolvimento da flexibilidade, força, coordenação e equilíbrio, aspetos essenciais para a formação física completa.

Além dos benefícios físicos, a prática regular de ginástica também influencia positivamente o desenvolvimento cognitivo dos alunos. Estudos mostram que a atividade física frequente pode melhorar a concentração, a memória e as habilidades de resolução de problemas (Tomprowski, Davis, Miller, & Naglieri, 2008). A ginástica, com sua complexidade e variedade de movimentos, estimula o cérebro e pode levar a um melhor desempenho académico geral.

A ginástica não fortalece apenas o corpo e a mente, mas também promove o desenvolvimento social e emocional. A participação regular em atividades físicas em grupo, como a ginástica, promove a socialização, a cooperação e o trabalho em equipa entre os alunos. A frequência das aulas de ginástica ajuda a construir uma comunidade escolar mais coesa e a desenvolver habilidades interpessoais cruciais para a vida. (Tomprowski, Davis, Miller, & Naglieri, 2008).

A regularidade no ensino da ginástica é essencial para garantir a progressão contínua dos alunos. A ginástica, em particular, requer uma prática constante para que os alunos possam interiorizar os movimentos e desenvolver suas habilidades de maneira eficaz.

Segundo Hodges e Williams (2012), a ginástica exige um treino contínuo e regular para que os alunos possam alcançar e manter um determinado nível de desempenho. A prática esporádica não permite que os alunos desenvolvam uma base sólida de habilidades, o que é crucial para a progressão em níveis mais avançados da disciplina.

Além disso, a ginástica, devido à sua natureza técnica, requer uma prática regular para que os alunos possam melhorar as suas técnicas e aperfeiçoar os movimentos. A prática contínua ajuda a construir a memória muscular necessária para executar os movimentos de forma eficiente e segura (Hodges & Williams, 2012).

Adicionalmente, tal como nos foi transmitido na cadeira de Análise do Ensino e Processo de Avaliação em EF do 1º ano de mestrado pelo professor Luís Bom, há uma necessidade de que as aulas sejam ecléticas tendo todas elas aptidão física, bolas, colchões e dança (ABCD). Este ecletismo estava em causa e, por isso, tiveram de ser também arrançadas soluções para que todas as aulas fossem ecléticas em prol da progressão na aprendizagem dos alunos.

Desta forma a frequência e a regularidade do ensino da ginástica são fundamentais para o desenvolvimento holístico dos alunos e para a progressão dos alunos dentro desta mesma matéria.

É importante realçar a cooperação dos meus colegas estagiários e da professora orientadora visto que apesar de este ser o meu projeto específico na área de lecionação era uma situação que nos afetava a todos.

Assim, o objetivo deste projeto passou por aumentar a regularidade e frequência da ginástica nos espaços exteriores, mesmo não podendo utilizar colchões.

Desta forma, foram arrançadas soluções para lecionar ginástica de aparelhos e ginástica rítmica no mesmo espaço. Foram lecionadas estas duas subáreas da ginástica por dois motivos: em primeiro lugar por serem subáreas da ginástica menos dependentes de colchões e em segundo lugar porque o salto ao eixo estava a ser desenvolvido na turma, o que justificou que fosse alvo de continuidade nos espaços exteriores.

Assim, a ginástica rítmica foi introduzida em estações de condição física com saltos à corda Apêndice III e a ginástica de aparelhos (salto ao eixo) foi introduzida em vagas ou jogos pré-desportivos através de situações de salto ao eixo com boques humanos (Apêndice IV)

Desta forma, foi aumentada a regularidade e frequência do ensino da ginástica bem como garantido o ecletismo em todas as aulas, em prol da progressão das aprendizagens dos alunos

1.10. Balanço Geral da Área de Lecionação

Esta área foi repleta de desafios e complexidades ao longo do ano letivo. Foi uma experiência enriquecedora e reveladora, permitindo-me entender profundamente cada etapa do processo de ensino e aprendizagem, bem como a importância de um planeamento adequado.

Sem desfazer as restantes etapas de lecionação, aquela que mais me marcou foi a 1ª etapa. Para além da importância que esta etapa teve na avaliação inicial dos alunos para a definição de objetivos que suportassem um planeamento adequado e contextualizado, a etapa foi muito mais importante no início da construção da relação aluno-professor e professor-aluno e na criação de rotinas. Sinto que estas relações

personais e estas rotinas que se mantiveram ao longo do ano foram cruciais para que os alunos progredissem nas suas aprendizagens com um clima propício para tal.

Um outro aspeto que tenho que realçar foi a constante cooperação entre grupo de estágio para os diversos problemas comuns e individuais que iam surgindo que me permitiram ultrapassar obstáculo a obstáculo, progredindo sem dúvida alguma de forma muito considerável como professor. Um outro aspeto que tenho que realçar foi a constante cooperação entre o grupo de estágio para os diversos problemas comuns e individuais que iam surgindo que me permitiram ultrapassar obstáculo a obstáculo, progredindo sem dúvida alguma de forma muito considerável como professor.

No que diz respeito ao projeto específico desta área, considero que foi um projeto bastante pertinente e diretamente impactante no processo de ensino-aprendizagem, mostrando que mesmo com espaços pouco ou nada polivalentes há sempre soluções para que os alunos possam progredir de uma melhor forma nas suas aprendizagens.

Refletindo sobre toda esta área, reconheço a importância de cada etapa e a necessidade de um planeamento contínuo e adaptativo. A lecionação na Educação Física é um processo dinâmico que exige flexibilidade, cooperação e uma compreensão profunda das necessidades dos alunos. O desenvolvimento de competências sociais, emocionais e cognitivas, além das físicas, foi fundamental para criar um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo.

Esta experiência consolidou a minha convicção na importância de um ensino holístico e adaptado às necessidades individuais dos alunos, e reforçou a minha determinação em continuar a desenvolver as minhas práticas pedagógicas para promover um desenvolvimento completo e equilibrado dos alunos.

2. Direção de Turma

O diretor de turma desempenha um papel fundamental no ambiente educacional, influenciando diretamente o sucesso dos alunos, promovendo o bem-estar escolar e promovendo um clima positivo dentro da instituição (Allen et al., 2018). Este papel multifacetado exige habilidades específicas e uma compreensão profunda das necessidades dos alunos, além de um compromisso inabalável com o desenvolvimento académico e pessoal dos alunos (Blum & Libbey, 2004). O perfil do diretor de turma é caracterizado por uma combinação única de competências técnicas e interpessoais. A importância de habilidades de comunicação eficazes, capacidade de liderança e empatia no desempenho desse papel é amplamente reconhecida (Chetty, R., Friedman, J. N., & Rockoff, J. E., 2014).

Os diretores de turma muitas vezes atuam como intermediários entre os alunos, os professores e a administração escolar, exigindo habilidades de negociação e resolução de conflitos (Blum & Libbey, 2004). Além disso, o diretor de turma desempenha um papel crucial na monitorização do progresso académico dos alunos e na identificação de necessidades individuais de aprendizagem. A importância de estabelecer relacionamentos de confiança com os alunos, criando um ambiente onde se sintam à vontade para buscar apoio académico e emocional, é essencial (Allen & Bowles, 2012). Esta relação próxima permite ao diretor de turma identificar sinais precoces de dificuldades académicas ou emocionais e intervir proativamente para oferecer suporte adequado (Allen et al., 2018).

Os diretores de turma muitas vezes organizam atividades extracurriculares, eventos sociais e programas de orientação que fortalecem os laços entre os alunos e promovem um ambiente de apoio e camaradagem (Allen & Bowles, 2012). Por fim, é essencial reconhecer que o papel do diretor de turma é dinâmico e está em constante evolução, adaptando-se às necessidades dos alunos e do ambiente escolar (Chetty et al., 2014). Assim, o diretor de turma desempenha um papel essencial na promoção do sucesso académico, bem-estar e desenvolvimento pessoal dos alunos. Com um perfil que combina habilidades técnicas e interpessoais, os diretores de turma desempenham múltiplas responsabilidades, desde a monitorização do progresso académico até ao cultivo de um clima escolar positivo (Blum & Libbey, 2004).

2.1. 1ª Etapa

Nesta nova fase como diretor de turma, deparei-me com um universo multifacetado de responsabilidades e desafios. A primeira etapa dessa jornada foi marcada pelo primeiro impacto com as funções inerentes a este cargo, as quais foram minuciosamente delineadas pela experiente orientação da professora Anabela Romba, a quem expresso profundo agradecimento.

Compreender as nuances das atribuições de um diretor de turma revelou-se uma tarefa complexa, mas essencial. Através das instruções da Professora Anabela, mergulhei na compreensão da dinâmica de liderança, acompanhamento e apoio aos alunos, bem como na articulação entre a escola, os pais e a comunidade educativa.

Além disso, esta fase inicial foi marcada pelo desenvolvimento do domínio da plataforma "Inovar". A facilidade de manuseamento desta ferramenta revelou-se crucial para a gestão eficiente das informações académicas, facilitando a comunicação entre todos os intervenientes no processo educativo e permitindo um acompanhamento mais próximo do desempenho dos alunos.

No entanto, compreendi que a função de diretor de turma vai além da administração técnica. Envolve, também, uma profunda compreensão das características individuais e coletivas dos alunos que compõem a turma. Nesse sentido, dediquei-me à caracterização geral da turma, procurando conhecer suas particularidades, necessidades e potencialidades.

Uma parte crucial desse processo foi a realização de reuniões com os pais e o conselho de turma. Estes encontros foram momentos de diálogo franco e construtivo, nos quais pude estabelecer laços de confiança e colaboração com os diversos atores envolvidos na educação dos alunos. Daí surgiu a necessidade de elaborar ATAs, documentos que registaram os pontos discutidos, as decisões tomadas e os compromissos assumidos.

Contudo, meu interesse não se limitou apenas às questões administrativas e organizacionais. Procurei, também, explorar as possibilidades de transdisciplinaridade dentro do conselho de turma. Reconheci que a interdisciplinaridade é fundamental para promover uma educação integral e abrangente, que vá além dos limites de cada disciplina isoladamente. Neste sentido, procurei identificar pontos de convergência entre as diferentes áreas do conhecimento, vislumbrando formas de integração curricular que enriquecessem a experiência educativa dos alunos.

Em suma, esta primeira etapa como diretor de turma foi marcada pela aprendizagem contínua, pela descoberta das diversas dimensões desse papel e pelo planeamento cuidadoso das ações futuras.

2.2.2ª Etapa

Esta fase foi marcada por um envolvimento mais profundo com os alunos e as suas famílias, bem como por uma preparação meticulosa para ações a realizar, agendadas no calendário escolar.

Uma das principais atividades desta etapa foi a realização de reuniões individuais com os pais no horário de atendimento estabelecido. Estes encontros proporcionaram um espaço privilegiado para abordar questões específicas relacionadas ao desenvolvimento académico, comportamental e emocional de cada aluno(a). Através dessas conversas, pude estabelecer uma conexão mais próxima com as famílias, compreendendo melhor suas preocupações e expectativas em relação ao percurso escolar de seus filhos e contribuir para resolver alguns problemas que determinados alunos apresentavam, nomeadamente no que diz respeito à assiduidade e pontualidade.

Além disso, dediquei tempo e esforço à preparação da reunião para as avaliações intercalares. Reconhecendo a importância desses momentos de avaliação, contribui para a organização de uma reunião produtiva, na qual pude fornecer *feedback* claro e construtivo sobre o desempenho dos alunos em todas as disciplinas, bem como discutir estratégias para superar eventuais dificuldades e combater alguns problemas que a turma apresentava.

Um dos pontos centrais desta segunda etapa foi a preparação de uma aula aberta, envolvendo as famílias sobre o tema "O bullying e o Desporto" em conjunto com a disciplina de Francês. Essa iniciativa visava essencialmente conscientizar os alunos sobre a importância do desporto no desenvolvimento pessoal, mas também envolver ativamente as famílias nesse processo, promovendo uma cultura de respeito, empatia e inclusão dentro e fora da escola.

Desta forma, esta segunda etapa como diretor de turma foi marcada pelo aprofundamento do envolvimento com os alunos e suas famílias, bem como pela preparação cuidadosa das atividades a realizar.

2.3.3ª Etapa

À medida que avanço nesta jornada como diretor de turma, entrei numa terceira etapa repleta de novos desafios e oportunidades de impacto positivo na comunidade escolar. Esta fase foi marcada pelo aprofundamento do envolvimento com os alunos e suas famílias, bem como pela implementação de projetos transformadores que visam promover a cooperação, inclusão e o desenvolvimento de competências sociais. Esta fase foi marcada pelo aprofundamento do envolvimento com os alunos e as suas famílias, bem como pela implementação de projetos transformadores que visam promover a cooperação, inclusão e o desenvolvimento de competências sociais.

Continuando o atendimento aos pais, concentrei-me em questões mais críticas relacionadas ao aproveitamento de alunos específicos. Compreendi a importância de abordar esses desafios de forma sensível e proativa, procurando soluções colaborativas que pudessem apoiar o desenvolvimento académico e pessoal desses alunos, integrando os pais neste processo.

Além disso, dei seguimento à implementação da aula aberta planeada na etapa anterior.

Apesar do planeamento já ter sido realizado anteriormente, foi nesta etapa que as autorizações para a saída de campo ao Adventure Park foram distribuídas. Esta saída de campo foi organizada pelos professores estagiários. Aqui, reconhecemos a importância dessas experiências extracurriculares para o desenvolvimento integral dos alunos, proporcionando oportunidades de aprendizagem fora do ambiente tradicional da sala de aula e estimulando habilidades como trabalho em equipa, resolução de problemas e autonomia.

Em último lugar, dei início ao projeto de turma que tem como objetivo promover a cooperação e inclusão através de atividades relacionadas com a disciplina de Educação Física, com o suporte transdisciplinar de outras disciplinas. Este projeto visa não só desenvolver habilidades motoras e promover um estilo de vida saudável, mas também fomentar valores como respeito, colaboração e aceitação das diferenças.

2.4.4ª Etapa

Esta 4ª etapa ficou caracterizada pela continuidade ao trabalho desenvolvido, manteve um acompanhamento constante e próximo dos alunos, com foco não apenas no desempenho académico, mas também no desenvolvimento pessoal e social. As

atividades de tutoria e aconselhamento foram fundamentais para identificar dificuldades individuais e coletivas, permitindo intervenções pedagógicas adequadas.

Houve ainda a preparação para a reunião final em Conselho de Turma que minuciosamente envolveu a recolha e análise de dados sobre o desempenho académico e comportamental dos alunos.

Na reunião final, foi apresentado um balanço detalhado do desempenho da turma, destacando os progressos alcançados e os desafios enfrentados. Foram discutidas as medidas de suporte contínuo para os alunos que delas precisarão, assim como as estratégias para manter o desempenho dos alunos que já tinham atingido os objetivos estabelecidos.

O balanço final dos alunos admitidos ou não em exame é uma etapa crucial que reflete o esforço conjunto da direção de turma, professores e alunos. Dos alunos avaliados, a maioria demonstrou um progresso significativo e foi admitida para os exames finais. Esses alunos mostraram empenho e dedicação, beneficiando-se das estratégias pedagógicas implementadas ao longo do ano.

No entanto, esta 4ª etapa de direção de turma fica marcada pela operacionalização da saída de campo ao Adventure Park. Esta saída de campo foi organizada pelo Núcleo de Estágio de Educação Física 2023/2024, com a supervisão da nossa professora orientadora Frederica Vicente no dia 7 de maio de 2024 para alunos do 3º ciclo. Participaram nesta atividade 150 alunos (73 rapazes e 77 raparigas), acompanhados por 18 professores, divididos em vários grupos como podemos ver em Apêndice V.

Durante este dia foram realizadas as seguintes atividades: orientação, arborismo, canoagem e minigolfe. A iniciação à orientação permitiu aos alunos praticarem a utilização de percursos num meio natural, incentivando a aprendizagem prática, o contato direto com a natureza e permitindo que os alunos pudessem pôr em prática alguns conteúdos teóricos lecionados. Para facilitar a atividade de orientação, foi elaborado material de apoio reutilizável, incluindo um mapa informativo sobre os pontos das balizas.

A atividade destacou-se pela interdisciplinaridade, com a participação de professores de diversas disciplinas, especialmente na atividade de orientação. Esta abordagem permitiu a integração de múltiplos conteúdos curriculares, promovendo uma aprendizagem holística e colaborativa.

A promoção da interdisciplinaridade, na atividade de orientação foi implementada através de um percurso em estrela. Os alunos, após encontrarem um ponto, tinham de voltar ao local inicial, escolher uma questão aleatoriamente e responder a questões de Matemática, Ciências Naturais, História, Geografia, Físico-Química, Português, Educação Física e Cidadania e Desenvolvimento aplicando conhecimentos teóricos num contexto prático para poderem avançar para o próximo ponto no mapa. Esta integração de conteúdos de diversas áreas de conhecimento incentivou os alunos a fazer conexões entre as disciplinas e a desenvolver uma compreensão mais abrangente dos temas estudados, motivando-os para a prática da atividade.

Nós, enquanto professores estagiários, ficamos encarregue de fornecer um briefing aos professores das outras disciplinas sobre quais as atividades a realizar durante o dia. Estes professores desempenharam papéis ativos na supervisão e condução das diversidades, garantindo a segurança e garantindo que os alunos recebiam indicações e apoio em todas as atividades. Assim, a cooperação entre o núcleo de estágio de Educação Física no planeamento e operacionalização desta tarefa foi crucial para o sucesso e bom funcionamento da mesma.

2.5. Projeto Direção de Turma: “A Promoção da inclusão, da autoestima cooperação e as competências sociais através Educação Física”

Este projeto surge da avaliação das necessidades da turma. Assim, foi verificado junto do conselho de turma que a turma era pouco cooperante e inclusiva, havendo historicamente problemas de relações interpessoais dentro da turma.

No contexto educacional contemporâneo, é reconhecida a importância não só de um desenvolvimento académico, mas também da formação integral dos alunos. Nesse sentido, proponho um projeto inovador que visa promover a cooperação, inclusão e o desenvolvimento de competências sociais por através da prática desportiva e/ou de atividades físicas. Assim, devido às necessidades sociais e pedagógicas da turma, percebi junto do conselho de turma a necessidade de ir além da sala de aula tradicional e explorar alternativas que envolvam os alunos em experiências enriquecedoras.

Este projeto surge da convicção de que o desporto é uma ferramenta poderosa para fomentar não só a saúde física, mas também para cultivar valores essenciais, tais como a solidariedade, respeito mútuo e trabalho em equipa. Em muitas ocasiões,

observamos que alguns alunos podem enfrentar desafios no desenvolvimento das suas habilidades sociais, tornando-se necessário implementar estratégias específicas para estimular a integração e a convivência harmônica.

Através da prática desportiva, procurei criar um ambiente inclusivo, onde cada aluno se sinta valorizado, parte de um coletivo unido e onde seja aumentada a sua autoestima. Procuo também desenvolver habilidades motoras, mas sobretudo proporcionar oportunidades para que os estudantes desenvolvam as suas competências sociais, tais como a comunicação eficaz, resolução de conflitos e empatia.

Acredito que, ao fazer-me servir do desporto no desenvolvimento deste projeto, estarei a contribuir significativamente para a formação de cidadãos mais conscientes, colaborativos e resilientes.

O papel do desporto no desenvolvimento de competências sociais, cooperação e inclusão tem sido objeto de considerável atenção na literatura científica. A interseção entre atividades desportivas e habilidades sociais oferece uma perspetiva valiosa para compreender como experiências desportivas podem [ser](#) moldar não só a saúde física, mas também o desenvolvimento psicossocial dos indivíduos.

A literatura destaca que o ambiente desportivo proporciona um terreno fértil para a promoção da cooperação e do trabalho em equipa. A prática desportiva colaborativa estimula a necessidade de coordenação, comunicação eficaz e apoio mútuo, essenciais para o alcance de objetivos comuns (Eime et al., 2013). Nesse contexto, o desporto emerge como um veículo catalisador para a construção de relações interpessoais positivas.

A prática desportiva também contribui para o desenvolvimento do autocontrolo e da regulação emocional. Estudos indicam que a pressão competitiva, as vitórias e derrotas no desporto oferecem um terreno fértil para os indivíduos aprenderem a lidar com emoções intensas e a manter a calma em situações desafiantes (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2005). Essas habilidades são transferíveis para a vida quotidiana, influenciando positivamente o comportamento e a interação social.

Assim, a participação em atividades desportivas não é apenas benéfica para a saúde física, mas também desempenha um papel crucial no desenvolvimento das competências sociais. Ao proporcionar um ambiente rico em interações sociais, o desporto emerge como um meio eficaz para cultivar empatia, melhorar a resolução de

conflitos e fortalecer o autocontrolo, contribuindo assim para a formação integral dos indivíduos.

A inclusão social, por sua vez, está intrinsecamente ligada à participação equitativa em atividades coletivas, e o desporto oferece uma plataforma única para superar barreiras e promover a aceitação.

Assume-se como uma componente crucial do desenvolvimento humano e é profundamente influenciada pela participação em atividades desportivas. O desporto tem sido destacado como um veículo poderoso para promover a inclusão, oferecendo uma plataforma que transcende as barreiras sociais e proporciona oportunidades equitativas para diversos grupos.

Em primeiro lugar, o desporto atua como um facilitador para a inclusão de pessoas com diferentes habilidades e capacidades. Essa inclusão promove a compreensão e aceitação das diferenças, contribuindo para a formação de uma sociedade mais igualitária.

Além disso, o desporto desempenha um papel crucial na inclusão social ao quebrar estigmas associados a questões como gênero, etnia e origem socioeconômica. A participação em equipas desportivas oferece a oportunidade de colaboração entre indivíduos de diversas origens, fomentando o respeito mútuo e a celebração da diversidade (Coalter, 2007). Esse processo contribui para a construção de uma cultura de inclusão não apenas dentro das atividades desportivas, mas também em contextos mais amplos.

A inclusão social através do desporto não se limita apenas aos participantes diretos. Envolvendo a comunidade local, eventos desportivos podem unir pessoas de diferentes origens, fortalecendo os laços sociais e criando um senso de pertença (Chalip, 2006). Essa dinâmica é essencial para superar barreiras sociais, proporcionando uma plataforma para a interação social e a construção de relações interpessoais positivas.

Assim, a participação em atividades desportivas emerge como uma ferramenta valiosa para promover a inclusão social. Ao criar ambientes que acolhem a diversidade, o desporto não oferece apenas oportunidades iguais para participação, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais inclusiva e justa.

Assim, este projeto tem como objetivo geral promover a inclusão, cooperação e as competências sociais através da Educação Física. Deste objetivo geral surgem alguns objetivos específicos: fomentar a cooperação e o trabalho em equipa; promover a

inclusão e integração social; promover o desenvolvimento de competências sociais; aumentar a autoestima individual dos alunos.

Para que estes objetivos fossem alcançados e para que o projeto tivesse sucesso adotei os seguintes procedimentos.

Para que estes objetivos tivessem sucesso foram três os principais pilares: grupos heterogéneos, situações que promovam o reconhecimento social e a saída de campo.

Os grupos heterógenos, que foram a base de trabalho desde o início do ano, para além importância na área da lecionação anteriormente explicada mostraram-se também bastante úteis como suporte para este projeto. Graças a heterogeneidade dos grupos, foi promovida a cooperação entre todos os alunos, bem como o desenvolvimento de competências sociais como por exemplo a empatia, o respeito e a responsabilidade nas diversas atividades realizadas durante as aulas de Educação Física em função de um ou mais objetivos.

As situações que promoveram reconhecimento social mostraram-se muito importantes, especialmente para os/as alunos(as) cuja autoestima era mais baixa. Para que estas situações ocorressem com mais frequência e de forma propositada tomei duas medidas. Na matéria de lançamento do peso, onde os alunos passavam por ela à vez, fui responsabilizando alunos nas diversas aulas a darem a instrução do exercício, referindo as componentes críticas que os seus colegas deveriam saber e executar. Desta forma os alunos encarregues desta tarefa recebiam reconhecimento por parte dos seus colegas.

No entanto fiz-me suportar da matéria de patinagem para este mesmo objetivo. Esta matéria foi lecionada pela primeira vez na escola e, por isso, os alunos de uma forma geral mostravam algumas dificuldades na mesma, como seria de esperar. Porém, algumas alunas, cuja autoestima era baixa, eram consideravelmente melhores que os seus colegas nesta matéria devido a terem contacto com a mesma fora do contexto escolar. Assim, de forma regular e continua, utilizei estas alunas nas diversas demonstrações de exercícios desta matéria ao longo do ano letivo. Este foi um ponto crucial ao longo do ano na melhoria da sua autoestima através do reconhecimento social, particularmente por ser numa matéria que elas dominam e gostam.

Por fim, o culminar deste projeto deu-se na saída de campo. Esta saída de campo serviu não só para promover o desenvolvimento de competências sociais, a cooperação a inclusão e autoestima, mas, acima de tudo, para cimentar estas mesmas

qualidades. Todas as atividades desta saída de campo bem como a forma como a própria saída foi organizada promoveram o desenvolvimento de todas estas qualidades de uma forma mais intensa e repetitiva quando comparado com as soluções arrançadas ao longo do ano nas aulas de Educação Física. Assim, a saída de campo assume-se como o momento alto deste projeto.

2.6. Balanço Geral

Refletindo sobre minha jornada como diretor de turma, percebo o quanto esse papel é complexo e desafiante, mas também extremamente gratificante. A começar pelo primeiro impacto com as responsabilidades do cargo, tive a orientação valiosa da professora Anabela Romba, que foi fundamental para me situar e guiar nas nuances deste papel.

Uma das minhas maiores vitórias foi o desenvolvimento de habilidades de comunicação e empatia. Essas competências provaram ser indispensáveis, especialmente nas interações com os alunos e seus familiares. As reuniões individuais com os pais foram particularmente frutíferas, oferecendo uma plataforma para entender e atender às necessidades específicas de cada aluno.

A aprendizagem e o domínio da plataforma "Inovar" foram decisivos. Essa ferramenta facilitou significativamente a gestão das informações académicas e melhorou a comunicação com todos os envolvidos no processo educativo, permitindo um acompanhamento mais efetivo do progresso dos alunos.

Relativamente ao projeto específico desenvolvido nesta área considero que os objetivos foram alcançados, havendo um desenvolvimento efetivo deste projeto ao longo do ano letivo de forma contínua e consistente que foi ao encontro das necessidades identificadas na turma. Um ponto a realçar é a ligação deste projeto desenvolvido ao longo do ano com a saída de campo realizada, que em muito contribuiu para alcançar e cimentar os objetivos do projeto.

Esta visita de estudo ao Adventure Park foi uma experiência fundamental e enriquecedora tanto para os alunos quanto para meu desenvolvimento enquanto diretor de turma. Esta saída proporcionou uma aplicação prática de aprendizagens, onde atividades como orientação, arborismo, canoagem e minigolfe reforçaram habilidades físicas, cognitivas e sociais, como trabalho em equipa e a resolução de problemas. A saída de campo também se mostrou eficaz em promover a cooperação e inclusão, ao

organizar os alunos em grupos heterogêneos, permitindo interações fora dos círculos habituais e fomentando novas amizades.

Além disso, o Adventure Park serviu como um ambiente ideal para cultivar competências sociais e emocionais importantes, como liderança, empatia e a responsabilidade. Os alunos foram incentivados a apoiar uns aos outros, especialmente em atividades desafiantes como o arborismo, reforçando o espírito de equipa e a camaradagem dentro do grupo. Por outro lado, a organização desta visita de estudo trouxe à tona a complexidade da logística envolvida, desde a obtenção de autorizações, a logística financeira e de transportes até a coordenação no próprio dia, ensinando-me sobre a importância de uma comunicação eficaz e de um planeamento detalhado de contingências.

A supervisão e a segurança foram desafios significativos, dada a natureza das atividades e o número de alunos envolvidos. Esta experiência sublinhou a necessidade de uma supervisão adequada e de medidas de segurança rigorosas, aspetos cruciais para prevenir incidentes e garantir o bem-estar de todos. Além disso, a integração de conteúdos de diversas disciplinas durante a atividade de orientação mostrou-se uma estratégia eficaz para uma aprendizagem mais holística e interdisciplinar.

Em suma, o balanço da visita ao Adventure Park é extremamente positivo, contribuindo significativamente para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, além de fortalecer as habilidades necessárias para a organização de eventos educativos fora do ambiente escolar. Com as aprendizagens e os desafios superados, sinto-me mais preparado e motivado para planear e executar futuras visitas de estudo que enriqueçam ainda mais o percurso educativo dos alunos. Esta saída de campo, tal como esperado, mostrou-se muito importante para o projeto específico desta área para a minha turma ao ser um total sucesso e ao ajudar os alunos a alcançar os objetivos delineados neste mesmo projeto.

É ainda importante realçar que, não só para a saída de campo, mas como para toda a área de direção de turma a cooperação constante com os meus colegas estagiários e com a minha professora orientadora ao longo do ano letivo mostrou-se fulcral para ultrapassar obstáculos e superar dificuldades que iam surgindo.

No geral, a minha experiência como diretor de turma foi extremamente enriquecedora. Apesar de alguns desafios, acredito que o saldo foi positivo. Aprendi muito sobre liderança, gestão de conflitos e a importância de uma abordagem holística

na educação. Cada etapa da experiência contribuiu para o meu crescimento pessoal e profissional, e estou ansioso para aplicar estas aprendizagens em futuras iniciativas. Com ajustes nas áreas de gestão de tempo, intervenção precoce em problemas e avaliação contínua, estou confiante de que posso melhorar ainda mais o impacto positivo no ambiente educacional e no desenvolvimento dos alunos.

3. Desporto Escolar

O papel do desporto escolar é fundamental no crescimento físico, social e cognitivo dos alunos em todo o mundo, e Portugal não foge a essa realidade. Nos últimos tempos, o desporto escolar no país tem progredido consideravelmente, integrando-se de forma essencial no sistema educativo. Isso proporciona aos alunos oportunidades valiosas para participarem em atividades desportivas, promovendo a saúde e fomentando o espírito de equipa.

O início do desporto escolar em Portugal remonta a um período em que se começou a reconhecer os benefícios do envolvimento desportivo na formação abrangente dos alunos. No entanto, foi somente nas últimas décadas que o desporto escolar foi oficialmente integrado no sistema educacional do país. Em 1991, o Ministério da Educação de Portugal estabeleceu o Programa Nacional de Educação Física (PNEF), marcando um passo significativo na promoção do desporto nas escolas (Ministério da Educação, 1991). Desde então, o desporto escolar tem ganhado destaque, com a criação da Direção-Geral da Educação (DGE) desempenhando um papel crucial na coordenação e implementação de programas desportivos (DGE, 2010).

O desporto escolar não se limita à competição, enfatizando também a inclusão, cooperação e valores éticos.

Em Portugal o Desporto Escolar vai para além da prática desportiva, sendo reconhecido como uma ferramenta crucial para o desenvolvimento abrangente dos alunos. Além de contribuir para a saúde física, a participação em atividades desportivas promove o desenvolvimento de habilidades sociais, emocionais e cognitivas. Este envolvimento tem sido associado à melhoria da autoestima, ao desenvolvimento de habilidades de liderança, ao ensino do respeito pelo próximo e à promoção de um estilo de vida ativo desde a juventude (Ferreira et al., 2015).

No entanto, apesar dos benefícios conhecidos, o desporto escolar em Portugal, enfrenta desafios significativos relacionados à infraestrutura, financiamento e à disponibilidade de profissionais qualificados, afetando a qualidade e abrangência dos programas desportivos. A preocupação constante com a garantia de participação equitativa para todos os alunos, independentemente de suas habilidades atléticas, é outro desafio.

apoiados pelos colegas. Reforçam também uma relação positiva entre a participação no desporto escolar e o desenvolvimento de competências sociais, incluindo a capacidade de cooperar e trabalhar em equipa. As interações sociais proporcionadas pelo ambiente desportivo escolar contribuem para o estabelecimento de relações interpessoais saudáveis e para o entendimento da importância da colaboração na consecução de metas comuns.

3.1.Planeamento Geral

Etapa	Objetivos Específicos
1ª etapa - prognóstico	Familiarização com a modalidade (regras e dinâmicas)
	Fomentar o gosto pela modalidade
	Desenvolvimento do batimento em Clear e, 1+1
	Preparação para o torneio escolar de badminton
2ª etapa - prioridades	Desenvolvimento do batimento em Clear em jogo de cooperação 1+1
	Introdução e desenvolvimento de novos batimentos (amorti e remate) em situações de 1x1
	Introdução ao jogo a pares
3ª etapa - progresso	Consolidação do trabalho de cooperação (1+1) aliado a deslocamentos laterais e antero-posteriores no campo
	Preparação para as saídas do desporto escolar de singulares e pares
4ª etapa- produto	Consolidação das aprendizagens
	Preparação do próximo ano letivo

Figura 7 - Planeamento Geral DE

3.2.Planeamento e Balanço da 1ª Etapa

Nesta primeira etapa, o foco principal foi introduzir os alunos à modalidade de badminton, garantindo que compreendessem as regras e dinâmicas básicas do jogo. Para isso, o feedback foi direcionado às regras e especificidades da modalidade, e foi feito uso de alunos que já frequentam este desporto escolar há mais tempo. Estes alunos cooperaram com os colegas, ajudando-os a entender e aplicar as regras e dinâmicas do badminton (Hargreaves & Fullan, 2012).

Além disso, iniciamos o desenvolvimento da técnica de batimento em clear, uma habilidade fundamental no badminton, através de um jogo de cooperação 1+1 (Tompsonski et al., 2008). Durante a aula, começamos com uma breve explicação das regras básicas do badminton e dos fundamentos do jogo. Em seguida, foi feita uma

demonstração e prática do batimento em clear, permitindo que os alunos praticassem individualmente antes de passarmos para o jogo de cooperação (1+1).

Outro exercício integrado na primeira etapa foi a “volta à Europa”, com o objetivo de desenvolver velocidade e agilidade em simultâneo com o batimento em clear. Neste exercício, os alunos foram organizados em grupos de cinco, com dois alunos de um lado da rede e três do outro lado, alternando as batidas. A troca de posições e a cooperação entre os alunos foram incentivadas, com um foco no batimento em clear.

Para os alunos que já demonstravam maior desenvolvimento na modalidade, foi integrado o jogo de 1x1. Este jogo formal engloba todos os tipos de batimentos e deslocamentos próprios do badminton e é adequado para aqueles que já possuem um nível mais avançado (Hargreaves & Fullan, 2012). Os alunos com mais dificuldades também participaram do jogo de 1x1, com o objetivo de familiarizá-los melhor com a dinâmica do jogo.

O principal objetivo desta etapa foi fomentar o gosto pela modalidade (Tomprowski et al., 2008). Através da introdução abrangente e envolvente ao badminton, procuramos alcançar vários objetivos cruciais para o desenvolvimento dos alunos. A avaliação inicial incluiu a familiarização com as regras e dinâmicas do badminton, bem como o desenvolvimento do batimento em clear em situações de cooperação 1+1.

Foi dedicado tempo significativo à familiarização dos alunos com as regras e fundamentos do jogo, explorando desde as dimensões do campo até aos detalhes técnicos do serviço e da pega na raquete (Hargreaves & Fullan, 2012). As atividades práticas e as demonstrações visuais foram eficazes para garantir a compreensão das nuances do jogo. Além das componentes técnicas, procurei criar um ambiente positivo e motivador que inspirasse o entusiasmo dos alunos pela modalidade (Tomprowski et al., 2008).

A introdução de exercícios lúdicos e desafios individuais e/ou de grupo contribuiu para uma atmosfera descontraída e divertida, permitindo que os alunos progredissem em função de objetivos individuais. Observou-se um aumento geral no interesse e participação dos alunos, demonstrando o sucesso nesta abordagem.

A ênfase na técnica do batimento em clear foi crucial. Utilizamos estratégias pedagógicas que incentivaram a prática consistente e o aperfeiçoamento do movimento,

com especial foco no jogo de cooperação 1+1. Os alunos demonstraram progresso notável na execução da técnica, evidenciando maior coordenação e precisão (Hargreaves & Fullan, 2012). Para os alunos mais avançados, foram introduzidos outros tipos de batimentos, como o amorti, o remate, o drive e/ou o lob, em situações de jogo de 1x1 (Tomprowski et al., 2008).

Com o decorrer da etapa, foi ajustado o conteúdo das aulas para incluir simulações e práticas específicas visando a preparação para o Torneio Escolar de Badminton. Utilizei situações de jogo de 1x1 e foram revistas as regras específicas da modalidade para preparar os alunos para competir de forma confiante.

Em resumo, esta etapa inicial de lecionação de badminton no desporto escolar foi bem-sucedida em alcançar os objetivos estabelecidos. Os alunos demonstraram compreensão das regras e técnicas, além de um crescente entusiasmo pela modalidade (Hargreaves & Fullan, 2012). Pessoalmente, considero que esta etapa teve um impacto significativo, contribuindo para a minha evolução como professor e no planeamento de exercícios desafiantes e alcançáveis para cada aluno(a) (Tomprowski et al., 2008).

3.3.Planeamento e Balanço da 2ª Etapa

Nesta segunda etapa, foi dada continuidade ao desenvolvimento do batimento em clear em jogo de cooperação 1+1. Os alunos tiveram mais oportunidades de praticar essa técnica fundamental, visto que ainda demonstravam carências na mesma (Bailey et al., 2009). Além disso, nesta etapa, foram introduzidos e desenvolvidos novos batimentos, como o amorti e o remate, em situações de 1x1. Estes são elementos essenciais para diversificar as estratégias de jogo e dar aos alunos mais ferramentas para lidar com diferentes situações durante uma partida (Dyson, 2001).

Para isso, foi introduzido um novo exercício: “Jogo dos toques” com o objetivo de desenvolver o remate. Aqui, dois alunos ficam frente a frente com um volante um aluno levanta o volante e o outro remata, tentando dar o maior número de toques possível sem deixar cair o volante. Após 5 minutos, trocam os papéis. Para um desenvolvimento específico do amorti, foi introduzido o exercício: “Jogo dos amorti”. Os alunos ficam em fila atrás da linha de fundo e, à indicação do professor, o primeiro da fila sobe até o meio-campo e realiza um amorti no lado direito, volta ao meio e realiza um amorti do lado esquerdo, e depois vai apanhar os volantes e volta para o fim da fila.

Por fim, foi introduzido o jogo a pares, proporcionando aos alunos uma experiência inicial de jogar em duplas. Os alunos aprenderam a se posicionar no campo, entender os papéis de cada jogador e a compreender algumas regras peculiares do jogo a pares (Dyson, 2001).

Ao término da segunda etapa de lecionação de badminton no âmbito do desporto escolar, é com satisfação que apresento um balanço positivo desta etapa. Durante este período, focamos em três principais metas: a continuação do desenvolvimento e consolidação do batimento em clear em jogo de cooperação 1+1, a introdução e desenvolvimento de novos batimentos (amorti e remate) em situações de 1x1, e a introdução ao jogo a pares (Bailey et al., 2009; Dyson, 2001).

Relativamente ao desenvolvimento e consolidação do batimento em clear, foi observado um progresso significativo por parte dos alunos. A prática contínua e a ênfase na cooperação durante os jogos 1+1 resultaram em melhorias notáveis na técnica do batimento em clear, e verificou-se também uma melhoria significativa no uso deste batimento específico em contexto de jogo formal (Bailey et al., 2009). Os alunos demonstraram maior precisão, potência e coordenação ao realizar este movimento fundamental no badminton.

A introdução dos novos batimentos, amorti e remate, em situações individuais revelou-se desafiante. Os alunos demonstraram uma notável capacidade de assimilação destes princípios, mas a dificuldade surgiu na aplicação prática desses novos batimentos (Dyson, 2001). A evolução na compreensão dos princípios por trás destes movimentos foi evidente, e muitos conseguiram integrá-los de forma eficaz em treino e nos jogos de 1x1, mostrando versatilidade e adaptabilidade.

A fase introdutória ao jogo a pares proporcionou aos estudantes uma visão mais abrangente das dinâmicas do badminton. Eles começaram a compreender a importância da comunicação, coordenação e cooperação. A adaptação a diferentes papéis dentro da dupla foi notável, promovendo o espírito de equipa e a compreensão das nuances das regras, ainda que de forma muito prematura (Dyson, 2001).

Assim, durante esta etapa, foi evidente o empenho e interesse dos alunos na aprendizagem do badminton. A abordagem prática, combinada com a exploração de diferentes cenários de jogo, contribuiu para um ambiente de aprendizagem dinâmico que favoreceu a progressão dos alunos. A melhoria nas habilidades técnicas e táticas

reflete não só o progresso individual, mas também a consolidação do espírito desportivo e do trabalho em equipa (Bailey et al., 2009).

3.4.Planeamento e Balanço da 3ª etapa

Na terceira etapa do desporto escolar de badminton, foram estabelecidos dois objetivos principais: consolidar o trabalho de cooperação (1+1) com a integração dos deslocamentos laterais e ântero-posteriores e preparar os alunos para competições escolares, tanto em singulares quanto em pares. Estes objetivos visam aprimorar as capacidades técnicas e táticas dos alunos, além de prepará-los para as exigências das competições, promovendo um desenvolvimento integral das suas capacidades motoras na modalidade (Bailey et al., 2009; Dyson, 2001).

Nesta fase, a ênfase foi colocada na integração dos deslocamentos laterais e ântero-posteriores com o trabalho de cooperação desenvolvido anteriormente. A fluidez do jogo de badminton depende da capacidade dos alunos de se moverem eficientemente pelo campo, antecipando e respondendo aos movimentos do adversário. Esta integração dos deslocamentos laterais e ântero-posterior surge das dificuldades gerais identificadas nos torneios do desporto escolar realizados até ao momento e, é desta identificação que viria a surgir o projeto específico desta área.

Para melhorar os deslocamentos laterais e ântero-posteriores, foi introduzido o exercício “Jogo das Linhas”, onde os alunos praticam movimentos para frente, para trás e para os lados, respondendo a comandos do treinador. Além disso, foram realizados jogos de cooperação em duplas, focando na manutenção do ritmo e na coordenação dos movimentos, enquanto os alunos praticavam técnicas de batimento e defesa (Graham, 2008).

A preparação para as competições escolares foi uma parte crucial desta etapa. Foram relembradas e reforçadas as regras do jogo de singulares e, em seguida, realizamos práticas intensivas de partidas de 1x1, aplicando as técnicas aprendidas. Também introduzimos o jogo de duplas, onde ensinamos as posições de ataque e defesa, a importância da comunicação entre parceiros e estratégias específicas para este formato (Dyson, 2001). Foram realizadas práticas de jogos de duplas, permitindo aos alunos experimentar diferentes combinações de parceria. Os minitorneios, simulando condições reais de competição, ajudaram os alunos a ganhar confiança e a se familiarizarem com o ritmo e a realidade dos torneios.

Os alunos participaram em situações de 1x1 e 2x2 conforme a sua competência, garantindo que os exercícios fossem adequados ao seu nível de habilidade. Esta abordagem possibilitou um desenvolvimento mais eficaz das habilidades técnicas e táticas, com uma maior fluidez e eficiência nos movimentos durante o jogo (Bailey et al., 2009).

A terceira etapa do desporto escolar de badminton demonstrou ser fundamental para o progresso dos alunos, tanto em termos técnicos quanto táticos. A consolidação do trabalho de cooperação e a ênfase nos deslocamentos melhoraram significativamente a capacidade dos alunos de se movimentar e responder durante o jogo. A preparação para as competições escolares proporcionou uma compreensão mais profunda das regras e dinâmicas dos jogos de singulares e pares, resultando em uma maior confiança e preparação para a competição. A introdução ao jogo de duplas promoveu espírito de equipa e colaboração, habilidades essenciais para o sucesso nas competições (Dyson, 2001).

O ambiente de aprendizagem dinâmico e positivo, impulsionado pela metodologia prática e estruturada e pelo entusiasmo dos alunos, refletiu-se nos progressos observados. À medida que avançamos para as próximas etapas, é crucial continuar a fomentar o entusiasmo dos alunos, oferecendo desafios progressivos e oportunidades para a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos, garantindo que cada aluno continue a desenvolver-se e a manter-se motivado na modalidade de badminton.

3.5. Planeamento e Balanço da 4ª Etapa

Na quarta etapa do desporto escolar de badminton, o foco principal é a prática intensiva em situações de jogo e a consolidação das habilidades em formatos de 1x1 e 2x2. Os objetivos são aprimorar as capacidades técnicas e táticas dos alunos e prepará-los para competições, destacando a importância da estratégia, cooperação e comunicação durante os jogos (Dyson, 2001).

As aulas iniciam com um aquecimento que inclui corrida leve, alongamentos dinâmicos e exercícios específicos de coordenação, preparando os alunos para as exigências específicas do badminton. Durante as sessões de prática, os alunos participam de jogos de 1x1 e 2x2, aplicando as técnicas de batimento e deslocamento aprendidas anteriormente em situações reais de jogo (Hopper & Sanford, 2019).

Além da prática intensiva, realizamos minitorneios dentro das aulas para simular as condições reais dos torneios escolares. Estes torneios ajudam os alunos a se familiarizarem com o ritmo e a pressão das competições, proporcionando uma experiência prática que é fundamental para a preparação (Dyson, 2001).

A quarta etapa revelou-se essencial para a avaliação do progresso dos alunos na modalidade ao longo do ano. A prática intensiva em situações de jogo 1x1 e 2x2 mostrou-se eficaz, com os alunos demonstrando uma significativa melhoria em sua capacidade de movimentação, resposta e estratégia durante os jogos. A preparação para competições escolares, através das simulações de torneios e das práticas intensivas, permitiu que os alunos adquirissem uma compreensão mais profunda das regras e dinâmicas dos jogos, além de ganharem confiança e se sentirem preparados para competir (Hopper & Sanford, 2019).

A introdução ao jogo de duplas promoveu um maior espírito de equipe e colaboração entre os alunos, habilidades essenciais para o sucesso nas competições. A abordagem prática e estruturada desta etapa, combinada com a motivação e empenho dos alunos, resultou em um ambiente de aprendizagem dinâmico e positivo. Os progressos observados nas habilidades técnicas e táticas refletem o sucesso da metodologia adotada e o crescente entusiasmo e dedicação dos alunos à modalidade de badminton (Dyson, 2001).

O objetivo desta etapa, e do programa ao longo do ano, é garantir que cada aluno continue a progredir, melhorar suas habilidades e manter-se motivado e envolvido com a modalidade e o desporto.

3.6.Projeto: “O desenvolvimento da agilidade e velocidade no badminton”

O desenvolvimento e aprimoramento das capacidades motoras é crucial para o sucesso dos atletas em diversas modalidades desportivas, sejam elas individuais ou coletivas. As capacidades motoras, que englobam habilidades como força, velocidade, agilidade e coordenação, desempenham papéis fundamentais no desempenho desportivo, influenciando diretamente a eficácia dos movimentos técnicos e táticos (Lloyd & Oliver, 2012; Hrysomallis, 2011).

Em desportos individuais, as capacidades motoras são particularmente determinantes, pois cada atleta é responsável por executar uma variedade de tarefas e responder rapidamente às demandas do jogo. A velocidade, por exemplo, é essencial

para superar adversários em desportos como o atletismo e a natação, enquanto a agilidade é crucial em modalidades como o ténis e o badminton, onde mudanças rápidas de direção são frequentes (Sheppard & Young, 2006).

O treino sistemático das capacidades motoras torna-se, portanto, uma estratégia fundamental para o desenvolvimento atlético. Programas de treino periodizado, que abordam de maneira específica e progressiva cada uma dessas habilidades, têm sido associados a melhorias substanciais no desempenho desportivo (Lloyd & Oliver, 2012; Malina et al., 2005). É importante referir também que a individualização desses programas, considerando as características específicas de cada desporto e as características individuais de cada atleta, contribui para maximizar os benefícios do treino (Chaabene et al., 2018).

No entanto, é importante destacar que as capacidades motoras não se limitam apenas aos aspetos físicos. Habilidades percetuais e cognitivas, como a tomada de decisão rápida e a antecipação de movimentos adversários, também desempenham papéis significativos no desempenho desportivo (Araújo & Davids, 2016; Vestberg et al., 2012). Assim, uma abordagem holística, considerando tanto os aspetos motores quanto os cognitivos, é essencial para que um treino seja completo e eficaz.

Assim, o reconhecimento da importância das capacidades motoras num contexto desportivo, tanto em modalidades individuais como coletivas, destaca a necessidade de abordagens de treino integradas e personalizadas. A compreensão e a aplicação sistemática dessas capacidades contribuem não só para o desempenho atlético, mas também para o desenvolvimento global dos atletas.

Assim, virando a nossa atenção para o badminton, que é uma modalidade desportiva de raquete, que tem ganhado destaque nas últimas décadas devido à sua natureza dinâmica e exigências físicas específicas. Entre as diversas componentes físicas essenciais para o sucesso no badminton, a agilidade e a rapidez destacam-se como fatores cruciais para a performance dos atletas.

A agilidade, definida como a habilidade de mudar a direção do corpo rapidamente e de forma eficiente, é fundamental no badminton devido à rápida e imprevisível movimentação do volante. A literatura científica demonstra que a agilidade está diretamente relacionada ao desempenho desportivo, sendo um fator determinante para a eficácia dos movimentos técnicos e táticos (Sheppard & Young, 2006). No contexto específico do badminton, a capacidade de reagir rapidamente aos

deslocamentos do oponente e ajustar a posição corporal torna-se crucial para alcançar o volante de maneira eficaz.

A rapidez, entendida como a velocidade de deslocamento em curtos espaços de tempo, é igualmente essencial no badminton. A literatura destaca que a velocidade é uma componente vital para ganhar vantagem sobre o adversário, permitindo que o jogador alcance o volante mais rapidamente, execute jogadas ofensivas eficazes e se posicione estrategicamente no campo (Sheppard & Young, 2006; Faude et al., 2013). A importância da rapidez no badminton é evidenciada pela natureza acelerada do jogo, onde a tomada de decisões em milissegundos e a execução de movimentos velozes são fundamentais para o sucesso competitivo.

Além disso, a literatura científica realça a importância da individualização no treino de agilidade e rapidez para maximizar os benefícios. Vários estudos destacam que a análise biomecânica é crucial para identificar padrões de movimento específicos e áreas de melhoria personalizadas para cada atleta (Hrysomallis, 2011; Lloyd et al., 2015). A implementação de tecnologias avançadas, como sistemas de captura de movimento e plataformas de força, tem se mostrado eficaz na recolha de dados objetivos para a avaliação da agilidade e rapidez em jogadores de badminton (Hume et al., 2017).

Em relação à rapidez, a utilização de sistemas de cronometragem de alta precisão é essencial para medir com precisão os tempos de deslocamento dos jogadores durante situações específicas de jogo (Serpell et al., 2020).

No entanto, visto que este estudo foi realizado numa escola pública onde os recursos materiais não são os ideais, a recolha dos dados da velocidade e da agilidade dos alunos foi efetuada de outra forma: testes do FitEscolas.

Ao integrar essas abordagens metodológicas, torna-se possível obter dados detalhados e personalizados sobre a rapidez e agilidade de cada jogador, oferecendo uma base sólida para a prescrição de exercícios de treino individualizados no contexto do badminton. Essa abordagem mais refinada contribui para o desenvolvimento otimizado das habilidades específicas necessárias para alcançar o sucesso nesta modalidade desportiva.

No contexto escolar, compreender e medir a velocidade e agilidade dos alunos torna-se crucial para promover o desenvolvimento motor e a participação ativa em atividades físicas. A velocidade, definida como a taxa de mudança de posição de um

objeto em relação ao tempo, e a agilidade, entendida como a capacidade de mudar rapidamente a direção do corpo com eficiência, desempenham papéis fundamentais no desenvolvimento físico e motor dos estudantes (Malina et al., 2005).

A medição da velocidade frequentemente é realizada através de testes que avaliam a capacidade dos alunos de percorrer distâncias específicas num intervalo de tempo determinado. Testes de sprints, como o Teste de 30 metros, são normalmente utilizados para avaliar a velocidade linear (Tomkinson et al., 2017; Léger & Lambert, 1982). Esses testes oferecem uma avaliação quantitativa da velocidade, permitindo a identificação de áreas passíveis de melhoria e a monitorização do progresso ao longo do tempo.

Já a agilidade, num contexto escolar, pode ser avaliada através de testes específicos que reproduzem movimentos multidirecionais. Além disso, a observação qualitativa durante atividades desportivas e recreativas pode complementar a avaliação formal, proporcionando *insights* sobre a agilidade em situações mais dinâmicas.

O desenvolvimento dessas capacidades motoras fundamentais no ambiente escolar não contribui apenas para a promoção da saúde física, mas também está associado a melhorias no desempenho académico e no bem-estar psicossocial dos alunos (Donnelly et al., 2016; Trudeau & Shephard, 2008). Programas de educação física e atividades extracurriculares que enfatizam o treino da velocidade e agilidade, portanto, desempenham um papel crucial na formação global dos estudantes.

Em suma, a medição e o desenvolvimento da velocidade e agilidade no contexto escolar são elementos essenciais para promover um estilo de vida ativo e saudável, influenciando positivamente não só o desempenho físico, mas também aspetos cognitivos e sociais dos alunos. A implementação de abordagens eficazes de avaliação e intervenção contribui para um ambiente educacional mais holístico e favorável ao desenvolvimento integral dos estudantes.

Desta forma o objetivo geral deste projeto é intervir no desenvolvimento das capacidades motoras específicas relacionadas ao badminton nomeadamente a velocidade e a agilidade dos alunos do DE de badminton da EBAG. Deste objetivo geral surgem três objetivos específicos: melhorar a agilidade dos alunos, melhorar a velocidade dos alunos e sensibilizar os alunos para a importância destas capacidades motoras na modalidade de badminton.

Para que houvesse um controlo e uma monitorização do desenvolvimento destas capacidades motoras dos alunos foram realizados dois momentos de recolhas de dados onde foram realizados o teste de velocidade 20m e o teste de agilidade 4x10m, ambos do FitEscola. Os resultados referentes a estes dois momentos de recolha de dados podem ser visíveis em Apêndice VI.

Durante os treinos o desenvolvimento destas capacidades motoras foi sempre tido em conta, mas o seu desenvolvimento foi realizado em conjuntos com os aspetos técnicos e táticos do badminton e nunca de forma isolada como podemos, por exemplo, observar na UD em Apêndice VII.

Os torneios foram uma peça essencial para a sensibilização dos alunos para a importância destas capacidades motoras em prol do seu desempenho individual ou coletivo dentro da modalidade. Considerando assim que, os alunos foram-se apercebendo de forma exponencial sobre a importância destas mesmas capacidades, mantendo-os empenhados e motivados durante os treinos.

3.7. Balanço Geral Desporto Escolar

O desporto escolar desempenha um papel crucial no crescimento físico, social e cognitivo dos alunos, sendo uma ferramenta vital para o desenvolvimento abrangente dos jovens.

O desporto escolar não se limita à competição; enfatiza a inclusão, cooperação e valores éticos, contribuindo para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo dos alunos, objetivo esse que foi alcançado durante o ano.

Refletindo, considero os torneios escolares como fundamentais como forma de avaliação e autoavaliação, permitindo que os alunos compreendam a importância da cooperação, respeito pelas regras e adversários, além de promoverem o fair-play. Estas competições oferecem uma oportunidade para os alunos testarem suas habilidades, identificarem áreas de melhoria e observarem sua progressão ao longo do tempo.

A experiência de lecionar badminton no âmbito do desporto escolar foi enriquecedora, tanto para os alunos quanto para mim, como professor, especialmente por ter tido pouco contacto com a modalidade durante a minha formação. O processo de planeamento e execução das aulas, a introdução de técnicas e a preparação para torneios proporcionaram um ambiente de aprendizagem dinâmico e positivo. Observando o

progresso dos alunos, tanto nas habilidades técnicas quanto nas táticas, ficou evidente o sucesso da metodologia adotada e o crescente entusiasmo dos alunos pela modalidade.

Considero ainda que o projeto para esta área foi pertinente e que todos os objetivos propostos foram alcançados, apesar das dificuldades. Considero que em uma forma geral os alunos melhoraram todos os resultados obtidos referentes à velocidade e agilidade, que resultou num melhor desempenho na modalidade de badminton. Realço também a sensibilização dos alunos para a importância do trabalho desenvolvido numa primeira instância e qual a verdadeira natureza e dinâmica da modalidade de badminton, que também era um objetivo delineado.

No entanto, senti dificuldades na continuidade do desenvolvimento do projeto visto que muitos alunos apenas tinham um treino por semana e, por motivos pessoais, por vezes faltavam. No entanto sinto que superei estas dificuldades e que o projeto foi um sucesso considerando os objetivos delineados.

4. Seminário

Este projeto tem como objetivo atender a uma necessidade da escola: a falta de polivalência dos espaços em prol da frequência da lecionação da ginástica. Desta forma, vejamos agora de uma forma sintetizada os passos planeados e realizados para cada etapa:

Etapa	Objetivos Específicos
1ª etapa - prognóstico	Avaliação das necessidades e oportunidades da escola
	Revisão bibliográfica sobre o tema
	Conversas com a coordenadora do GEF
2ª etapa - prioridades	Identificação dos recursos necessário
	Conversas com a coordenadora do GEF
	Elaboração de propostas de colchões para aquisição
3ª etapa - progresso	Elaboração e aplicação de questionários e entrevistas
4ª etapa- produto	Recolha e análise de dados
	Apresentação do projeto ao GEF

Figura 8 - Procedimentos do projeto Seminário

4.1.1ª Etapa

Esta primeira etapa fica caracterizada por uma avaliação inicial das necessidades e oportunidades da escola, percebendo onde e de que forma poderia incidir junto da coordenadora e de todo o GEF.

Assim, foi identificada uma falta de polivalência dos espaços existentes para a lecionação das aulas de Educação Física, afetando negativamente a continuidade e frequência da lecionação da matéria de ginástica e, por isso mesmo, decidi intervir sobre este tema. O primeiro passo a tomar foi realizar uma revisão bibliográfica da literatura sobre o tema existente.

A otimização dos espaços destinados à prática da Educação Física é um tema crucial, pois influencia diretamente o desenvolvimento das habilidades motoras, a participação ativa dos alunos e a eficácia do processo de ensino. A polivalência desses espaços, ou seja, a capacidade de adaptação a diferentes atividades físicas, emerge como um fator essencial para promover uma educação física mais abrangente, integrada e eclética. Este enquadramento teórico procura explorar os fundamentos teóricos que sustentam a importância da polivalência dos espaços para a lecionação da Educação Física, baseando-se em estudos relevantes.

A polivalência dos espaços destinados à lecionação da Educação Física é um aspeto fundamental no desenvolvimento de abordagens pedagógicas inovadoras e eficazes. É importante que os espaços que possam ser adaptados de maneira flexível, proporcionando um ambiente dinâmico que facilite não apenas o desenvolvimento das habilidades motoras, mas também a compreensão conceitual mais ampla associada aos jogos.

Assim destaca-se a necessidade permanente de espaços polivalentes na lecionação da Educação Física, capazes de acomodar modelos pedagógicos diversos e proporcionar uma experiência educacional abrangente e enriquecedora para os alunos. Esses espaços flexíveis e adaptáveis são essenciais para atender às exigências dinâmicas do ensino contemporâneo da Educação Física, indo além das práticas tradicionais para promover uma aprendizagem significativa e holística.

Importância da promoção da frequência e regularidade do ensino da Ginástica:

A relevância da ginástica como disciplina escolar transcende a sua inclusão nos PNEF.

Embora a ginástica tenha uma longa trajetória nos PNEF e continue a ser uma parte integrante destes (Bom et al., 2001), na prática, muitas vezes recebe menos tempo e atenção comparativamente a outras matérias.

O ensino da ginástica depende dos objetivos e tarefas que podem ser alcançados através de diversos meios e métodos, além das condições materiais disponíveis para a organização e condução das aulas. As condições materiais de trabalho são importantes, mas não determinantes, pois o processo de ensino depende principalmente dos conhecimentos e habilidades dos professores para utilizar o espaço e os recursos disponíveis de forma eficaz. Por outro lado, na EBAG, a escassez de materiais, equipamentos específicos ou espaços adequados foram os principais motivos para a falta da regularidade do ensino desta matéria, onde os professores identificaram a falta de espaço e materiais adequados como barreiras para o ensino da ginástica nas aulas de EF nos espaços exteriores.

O ensino da ginástica deve ser regular e frequente, permitindo a conexão entre as diferentes etapas da aprendizagem e seus conteúdos. Dessa forma, a compreensão de uma habilidade específica pode servir como base para a aprendizagem de habilidades mais complexas.

Assim, repetição é um dos pilares fundamentais do processo de aprendizagem e na consolidação do conhecimento. A prática repetida e frequente permite a automatização das habilidades, criando padrões de ativação neural que tornam a execução mais eficiente, reforçando o conhecimento previamente adquirido. Veiga (2018) observa que a repetição de um estímulo através das situações de aprendizagem é crucial para a aprendizagem da ginástica.

Uma maneira eficaz de melhorar a adaptação e o sucesso numa habilidade é praticá-la de diferentes formas, em vez de apenas numa só situação (Barreiros et al., 1997). Ao expor os alunos a diversas situações de aprendizagem, com base nas suas experiências anteriores, ajudamos a aumentar a sua adaptabilidade a diferentes circunstâncias e suas hipóteses de sucesso (Barreiros et al., 1997).

Nesta perspetiva, importa seguir uma frequência e regularidade de ensino que se reflita numa sequência lógica de situações de aprendizagens (Veiga, 2018), esta lógica facilita as aprendizagens dos alunos.

4.2.2ª Etapa

Após a os passos da primeira etapa deste projeto, que consistiu em uma extensa revisão bibliográfica sobre o tema em questão, avanço para a segunda etapa. Esta etapa foi dedicada à identificação e aquisição dos recursos necessários para tornar os espaços mais polivalentes e adaptáveis às necessidades dos alunos, visando promover a frequência e regularidade do ensino da Ginástica.

O primeiro passo desta etapa foi estabelecer um diálogo franco e aberto com a coordenadora do GEF. Através dessas conversas, procurei compreender melhor as necessidades específicas dos alunos e professores, bem como as expectativas e oportunidades para a obtenção de colchões para o espaço exterior da escola. Essa troca de informações foi crucial para direcionar os meus esforços na escolha dos recursos mais adequados e funcionais. Adicionalmente a estas conversas com a coordenadora do GEF, pude sempre contar também com a ajuda e cooperação dos meus colegas estagiários Gonçalo Buracas e Rafael Martins, sob a orientação da professora Frederica Vicente que me foram ajudando ao longo deste processo.

Com base nas informações obtidas durante essas conversas, iniciei o processo de criação de uma lista detalhada dos recursos necessários. Foquei-me especialmente na identificação de itens que pudessem promover a versatilidade dos espaços, garantindo

que pudessem ser utilizados para uma ampla gama de atividades educacionais e recreativas. Dentre os itens considerados, os colchões se destacaram como uma peça fundamental para proporcionar conforto e segurança durante as atividades físicas, especialmente na matéria de ginástica.

Para realizar uma escolha criteriosa dos colchões a serem adquiridos, foi necessário realizar um levantamento minucioso das opções disponíveis no mercado. Procurei colchões de qualidade, mas também considerando a relação preço-qualidade, garantindo que o possível investimento fosse realizado de forma consciente e eficiente. A escolha desse material foi feita considerando as condições logísticas para a arrumação do mesmo.

Após uma análise comparativa das diferentes opções, selecionei uma lista de colchões que atendiam aos critérios de qualidade, durabilidade e preço-qualidade. Esta lista foi elaborada tendo em consideração as necessidades específicas da escola, bem como as recomendações do GEF.

Desta forma, surge nesta fase o seguinte quadro, que demonstra quais os procedimentos feitos até agora e quais os próximos a serem realizados:

Procedimentos	
1º	Avaliação das necessidades e oportunidades
2º	Revisão bibliográfica
3º	Identificação dos recursos
4º	Criação de lista com colchões
5º	Elaboração e aplicação dos questionários e entrevistas
6º	Análise do dados recolhidos
7º	Apresentação do projeto ao GEF
8º	Aumentada a polivalência dos espaços

Figura 9 - Procedimento realizados e a realizar.

4.3. 3ª Etapa

Após a conclusão da segunda etapa deste projeto, na qual foram identificados os recursos necessários para tornar os espaços mais polivalentes, avanço para a próxima fase com novos objetivos próprios desta etapa. Esta foi marcada pela realização de pesquisas de campo e análise de *feedback*, visando melhorar e enriquecer ainda mais o projeto em direção à melhoria da polivalência dos espaços.

Uma das decisões fundamentais tomadas nesta etapa foi a realização de entrevistas a professores de outras escolas onde os espaços são polivalentes e, a outros professores, onde o espaço também não é polivalente tal como na EBAG. Esta abordagem permitiu obter “*insights*” valiosos e experiências práticas de profissionais que já enfrentaram desafios semelhantes. A troca de informações e as lições adquiridas durante essas entrevistas foram fundamentais para orientar os próximos passos e garantir que o esforço seja direcionado de maneira eficaz e informado.

Além disso, foi aplicado um questionário aos professores do GEF da nossa própria escola. Esta escolha foi orientada sob a tutela de nosso orientador universitário, Professor Luís Bom, que tem sido uma fonte inestimável de orientação e apoio ao longo de todo o projeto. O questionário procura recolher informações específicas sobre as necessidades, desafios e sugestões dos professores em relação à lecionação da ginástica no espaço exterior. As respostas obtidas ajudaram a entender melhor as necessidades internas da escola e a ajustar estratégias de acordo com as necessidades reais dos professores e alunos.

Com base nas entrevistas realizadas com professores externos e nos resultados do questionário aplicado ao GEF, a nossa próxima etapa será dedicada à análise e interpretação dos dados recolhidos.

4.4.4ª Etapa

Esta quarta etapa acaba por ser a mais importante no que diz respeito à conclusão do projeto, também caracterizada por uma etapa de grande desenvolvimento do mesmo projeto. Nesta etapa, foram realizadas duas entrevistas em duas escolas cuja lecionação da ginástica, tal como na EBAG, era apenas lecionada no pavilhão devido à falta de polivalência dos espaços exteriores e uma outra entrevista numa escola que já tinha a lecionação da ginástica nos espaços exteriores. Estas escolas foram as seguintes: Escola Secundária de Alvide (Professor Miguel Figueiredo), Escola Secundária Dona Filipa de Lencastre (Professora Cláudia Gonçalves e Professor Tomás Mendes) e Escola Secundária Braamcamp Freire (Professor Nuno Cardoso).

Em primeiro lugar, estes professores mostraram-se cientes da importância da regularidade e continuidade lecionação da Ginástica e do quão impeditivo a falta de polivalência dos espaços pode ser para que haja esta frequência, regularidade e continuidade do ensino da matéria de ginástica. Assim, embora em escolas diferentes,

os professores apresentaram soluções idênticas para a resolução do problema que passariam pela obtenção de material próprio para a leção desta matéria, garantindo sempre que existem condições logísticas e espaciais na escola para que estes colchões sejam arrumados corretamente. Estes professores mencionaram ainda que um fator importante a ter em conta seria a durabilidade dos colchões, visto que serão utilizados em espaços exteriores, fator esse que será abordado mais em diante.

No entanto, seria também imprescindível falar com uma escola cujo uso de colchões no espaço exterior para a matéria de Ginástica seja uma realidade. Assim, foi realizada uma entrevista ao professor Nuno Cardoso, da Escola Secundária Braamcamp Freire. Nesta entrevista, foi realçado um aspeto importante: a durabilidade dos colchões para esse espaço exterior. Visto que o solo do espaço exterior, onde é pretendido colocar os colchões, é de alcatrão, terão de ser arrançadas soluções para aumentar a durabilidade dos colchões devido ao atrito existente nesse espaço.

Assim, em entrevistas com todos os intervenientes das diversas escolas mencionadas e, novamente, com os professores do GEF da EBAG, chegou-se à conclusão que teria de ser arranjado algum tipo de material a colocar de baixo dos colchões quando estes fossem utilizados. Desta foram as possíveis soluções são as seguintes:

- Arranjar uma lona para colocar por baixo dos colchões.
- Adquirir um tapete de relva artificial para colocar por baixo dos colchões, tendo em conta que é fácil de arrumar.
- Colocar tapetes de fitness, já existentes na escola, para colocar por baixo dos colchões.

Em conversa com o professor Luís Bom foi levantado um aspeto que se deve ter em consideração na obtenção dos colchões para o futuro. Deve ter tida em conta a densidade dos colchões, a espessura dos mesmos e a sua elasticidade que se traduzem na sua capacidade de amortecimento. Estas características são extremamente importantes, uma vez que permitem que sejam realizados, de forma segura, um maior número de exercícios gímnicos.

Assim, considerando a vontade e predisposição que o GEF demonstrou em avançar com este projeto para o próximo ano letivo, deixo aqui algumas notas importantes consequentes da implementação do mesmo. Passamos então de um espaço exterior onde apenas podiam ser lecionadas a ginástica rítmica e a ginástica de

aparelhos e apenas com muita inovação e engenho dos professores, nunca sendo um contexto ideal, para uma realidade onde a ginástica de solo, de aparelhos, acrobática e gímnica podem ser lecionadas garantindo uma maior frequência, regularidade e continuidade da leção desta matéria, promovendo uma maior progressão nas aprendizagens dos alunos, especialmente aqueles que precisam de maior contacto com esta matéria. Alguns exemplos de exercícios a poderem ser realizados encontram-se em Apêndice VIII.

Acabo esta quarta etapa com o seguinte argumento discutido com o professor Luís Bom: é preferível os alunos, em 50 aulas, terem 15 minutos de ginástica em todas elas do que, nas mesmas 50 aulas, terem 5 aulas de 90 minutos de contacto com a ginástica.

3.4.5. Balanço Geral Seminário

O projeto seminário desenvolvido ao longo do ano letivo visou abordar uma necessidade crítica da escola: a falta de polivalência dos espaços que afetava a frequência, regularidade e continuidade da leção da ginástica.

Desde o início, o projeto destacou-se pela identificação clara de um problema relevante – a inadequação dos espaços escolares para a prática regular e diversificada da ginástica. A primeira etapa, marcada pela revisão bibliográfica, foi fundamental para alicerçar teoricamente a importância da polivalência dos espaços em Educação Física.

O diálogo com a coordenadora do GEF, o apoio dos colegas estagiários e da professora orientadora foram essenciais para definir os materiais adequados, especialmente os colchões que proporcionariam segurança e conforto durante as atividades.

A terceira etapa trouxe a prática à tona com entrevistas e questionários, recolhendo *insights* valiosos de outros professores e instituições. Esta fase foi crucial para entender as melhores práticas e adaptar as soluções às necessidades específicas da nossa escola. As entrevistas revelaram a importância de materiais duráveis e a necessidade de soluções práticas, como lonas, para aumentar a durabilidade dos colchões no espaço exterior.

A quarta etapa consolidou todas as aprendizagens e ações anteriores. A implementação de soluções práticas e viáveis, como a aquisição de colchões adequados e a preparação do solo com materiais protetores, demonstrou um progresso significativo. Através da colaboração com professores experientes, como o professor Nuno Cardoso, pudemos ajustar nossas estratégias para garantir que os novos espaços considerem efetivamente às necessidades dos alunos. Esta etapa foi a mais significativa deste projeto porque foi nela onde foram realizadas as entrevistas que moldaram e direcionaram o meu projeto.

Entre os pontos positivos do projeto, destaca-se a cooperação com todos os professores do GEF e os professores de outras escolas, a aplicação prática de teorias educacionais e a vontade de adquirir recursos que, iriam ser importantes para o desenrolar e implementação do projeto em anos letivos futuros. A frequente comunicação e o apoio dos colegas estagiários e orientadores foram fundamentais para o sucesso do projeto.

Por outro lado, enfrentei dificuldades, como a limitação de recursos financeiros, a logística de armazenamento e manutenção dos novos materiais. A procura por materiais que equilibrassem qualidade e custo foi um desafio constante, assim como a adaptação das soluções às condições específicas do espaço exterior.

No entanto, considero que o GEF tem intenções e, devido ao projeto, formas de resolver este problema da EBAG. E, a ser resolvido em ano letivos seguintes, a ginástica deixa de ser uma princesa presa no seu castelo que é o pavilhão e passa a estar presente em todos os espaços destinados à lecionação de EF na EBAG, aumentando assim a qualidade do processo ensino-aprendizagem na escola e, consequentemente, aumentando o número de vezes em que a ginástica é lecionada.

Em resumo, o projeto seminário proporcionou-me uma aprendizagem significativa sobre a importância da polivalência dos espaços na Educação Física. Superei desafios à medida que foram surgindo, implementando soluções que não só melhoraram as condições para o ensino da ginástica, mas também promoveram uma abordagem mais integrada e regular desta matéria. O balanço final é extremamente positivo, demonstrando que, com planeamento, colaboração e inovação, é possível transformar as dificuldades em oportunidades de crescimento e melhoria contínua sempre em prol de uma melhoria da qualidade do ensino na escola.

Conclusão

Ao longo deste estágio pedagógico, concluo que tive um desenvolvimento significativo tanto a nível profissional quanto pessoal. Durante este período, não apliquei apenas os conhecimentos teóricos adquiridos nas diversas UC ao longo do MEEFEBS, mas também apurei e expandi as minhas habilidades práticas e pedagógicas.

Enfrentei diversos desafios ao lidar com a implementação de atividades físicas variadas e a adaptação ao contexto escolar desafiante. A análise meticulosa das competências dos alunos e a identificação das suas necessidades específicas permitiram-me ajustar as metodologias de ensino de forma a promover uma aprendizagem mais eficaz e personalizada. A realização de entrevistas e a aplicação de questionários a colegas de profissão foram essenciais para obter *insights* valiosos que orientaram a melhoria contínua das práticas educativas nos diversos projetos realizados ao longo do ano bem como para a diversas aulas lecionadas.

A experiência proporcionada pelo estágio na Escola Básica António Gedeão permitiu-me participar ativamente na definição de objetivos claros e no estabelecimento de estratégias de ensino adaptativas, enriquecendo assim a minha abordagem pedagógica. A conclusão deste estágio representa não apenas o término de uma etapa académica, mas o início de uma jornada contínua de crescimento e aperfeiçoamento na educação física, sempre com o foco na progressão e no sucesso dos alunos.

Assim sendo, concluo este estágio pedagógico melhor do que quando o comecei a nível pessoal e profissional.

Bibliografia

Allen, K. A., & Bowles, T. (2012). Belonging as a Guiding Principle in the Education of Adolescents. *Australian Journal of Educational & Developmental Psychology*, 12, 108-119.

Allen, K. A., Slaten, C. D., Arslan, G., Roffey, S., Craig, H., & Vella-Brodrick, D. A. (2021). School belonging: The importance of student and teacher relationships. In *The Palgrave handbook of positive education* (pp. 525-550). Cham: Springer International Publishing.

Araújo, D., & Davids, K. (2016). Team synergies in sport: theory and measures. *Frontiers in Psychology*, 7, 1449.

Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & Education, B. P. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: an academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27.

Barreiros, J., Catela, D., & Godinho, M. (1997). Organização contextual da actividade motora. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (15-16), 49-57.

Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Kavussanu, M., & Spray, C. M. (2003). Correlates of achievement goal orientations in physical activity: A systematic review of research. *European Journal of Sport Science*, 3(1), 1–20.

Blum, R. W., & Libbey, H. P. (2004). Executive summary. *Journal of School health*, 74(7), 231-232.

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., Jacinto, J., & Rocha, L. (1989). *Programas nacionais de educação física, 1o – 12o ano. Projecto de Programas de EF para os Ensinos Básico e Secundário instituído pelo Dec-Lei no 286/89, de 29 de Agosto*. Edição: DGBS-Ministério da Educação.

Carvalho, L. (1994). Avaliação das aprendizagens em educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10-11), 135-151.

Chalip, L. (2006). Towards social leverage of sport events. *Journal of Sport and Tourism*, 11(2), 109–127.

Chaabene, H., Negra, Y., Bouguezzi, R., Mkaouer, B., Franchini, E., Julio, U., ... & Hachana, Y. (2018). Physical and physiological attributes of wrestlers: an update. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(1), 141-171.

Chetty, R., Friedman, J. N., & Rockoff, J. E. (2014). Measuring the impacts of teachers II: Teacher value-added and student outcomes in adulthood. *American Economic Review*, 104(9), 2633-2679.

Chin, M. K., Wong, A. S., So, R. C., & Siu, O. T. (1995). Sport specific fitness testing of elite badminton players. *British Journal of Sports Medicine*, 29(3), 153-157.

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* Routledge.

Comédias Henriques, J. (2012). *A Avaliação Autêntica em Educação Física - O Problema dos Jogos Desportivos Colectivos*. Tese apresentada ao Instituto da Educação na Universidade Lusófona para obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Cunha, C., & Galvão, Z. (2022). A educação física escolar em Portugal: entre a centralidade e a diversidade. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(290), 112-123.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Direção-Geral da Educação (DGE). (2010). *Desporto escolar: Programa nacional de desporto escolar 2010/2011*. Lisboa: DGE.

Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(6), 1197-1222.

Dos'Santos, T., Thomas, C., Jones, P. A., Comfort, P., & McMahon, J. J. (2018). The effect of angle and velocity on change of direction biomechanics: an angle-velocity trade-off. *Sports Medicine*, 48(10), 2235-2253.

Dyson, B. (2001). Cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20(3), 264-281.

Dyson, B. (2002). The implementation of cooperative learning in an elementary physical education program. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(1), 69-85.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10, 98.

Faude, O., Schnittker, R., Schulte-Zurhausen, R., Müller, F., & Meyer, T. (2013). High intensity interval training vs. high-volume running training during pre-season conditioning in high-level youth football: a cross-over trial. *Journal of Sports Sciences*, 31(13), 1441-1450.

Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40.

Goudas, M., Biddle, S., & Fox, K. R. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations, and perceived competence in school physical education classes. *British Journal of Educational Psychology*, 64(3), 453-463.

Graham, G. (2008). *Teaching children physical education: Becoming a master teacher*. Human Kinetics.

Hargreaves, A., & Fullan, M. (2012). *Professional capital: Transforming teaching in every school*. Teachers College Press.

Hellison, D. (2011). *Teaching responsibility through physical activity*. Human Kinetics.

Hodges, N. J., & Williams, A. M. (2012). *Skill acquisition in sport: Research, theory and practice*. Routledge.

Hrysomallis, C. (2011). Balance ability and athletic performance. *Sports Medicine*, 41(3), 221-232.

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

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2014). Cooperative learning: Improving university instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in College Teaching*, 25(3–4), 85–118.

Teixeira, J., Gouveia, S., Simões, J., Nóbrega, M., & Lopes, H. (2018). Avaliação inicial: Situações jogadas como ferramenta pedagógica. In J. Oliveira & P.

Lopes (Orgs.), *Didática da educação física: Perspetivas, interrogações e alternativas* (pp. 18–37). Vila Real: UTAD.

Léger, L. A., & Lambert, J. (1982). A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict VO₂ max. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 49(1), 1-12.

Lloyd, R. S., & Oliver, J. L. (2012). The youth physical development model: A new approach to long-term athletic development. *Strength & Conditioning Journal*, 34(3), 61-72.

Malina, R. M., Cumming, S. P., Morano, P. J., Barron, M., Miller, S. J., & Roche, J. J. (2005). Maturity-associated variation in sport-specific skills of youth soccer players aged 13–15 years. *Journal of Sports Sciences*, 33(20), 2154-2164.

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.

Ministério da Educação. (1991). *Despacho Normativo n.º 10/ME/91: Programa Nacional de Educação Física*. Diário da República, 1.ª série, n.º 125, de 1 de junho de 1991.

Ministério da Educação. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Lisboa: Ministério da Educação.

Mosston, M., & Ashworth, S. (2002). *Teaching physical education*. Boston: Benjamin Cummings.

Sallis, J. F., Cervero, R. B., Ascher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K., & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322.

Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. (2015). Ecological models of health behavior. In *Health behavior: Theory, research, and practice* (5th ed., pp. 465-486). Jossey-Bass.

Sardinha, L. B., Marques, A., Minderico, C., Palmeira, A., Martins, S., Santos, D., & Ekelund, U. (2016). Longitudinal relationship between cardiorespiratory fitness and academic achievement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(5), 839-844.

Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: classifications, training and testing. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(2), 74-92.

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

Tomkinson, G. R., Lang, J. J., Tremblay, M. S., & Dale, M. (2017). International normative 20 m shuttle run values from 1,142,026 children and youth representing 50 countries. *British Journal of Sports Medicine*, 51(21), 1545-1554.

Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20(2), 111-131.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 10.

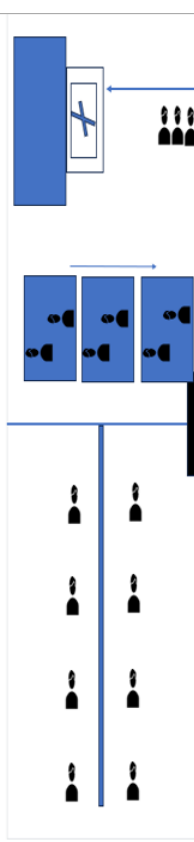
Veiga, F. (2018). *O ensino da escola de hoje: Teoria, investigação e aplicação*. Lisboa: Climepsi Editores.

Vestberg, T., Gustafson, R., Maurex, L., Ingvar, M., & Petrovic, P. (2012). Executive functions predict the success of top-soccer players. *PLOS ONE*, 7(4), e34731.

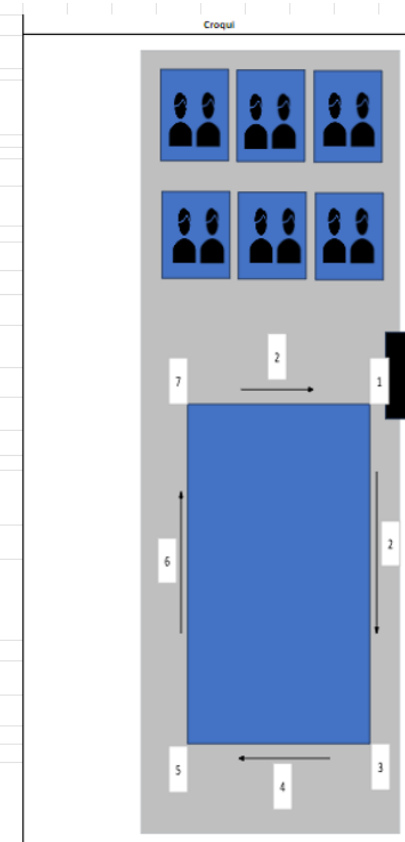
Apêndices

Apêndice I – Unidade didática 2ª etapa

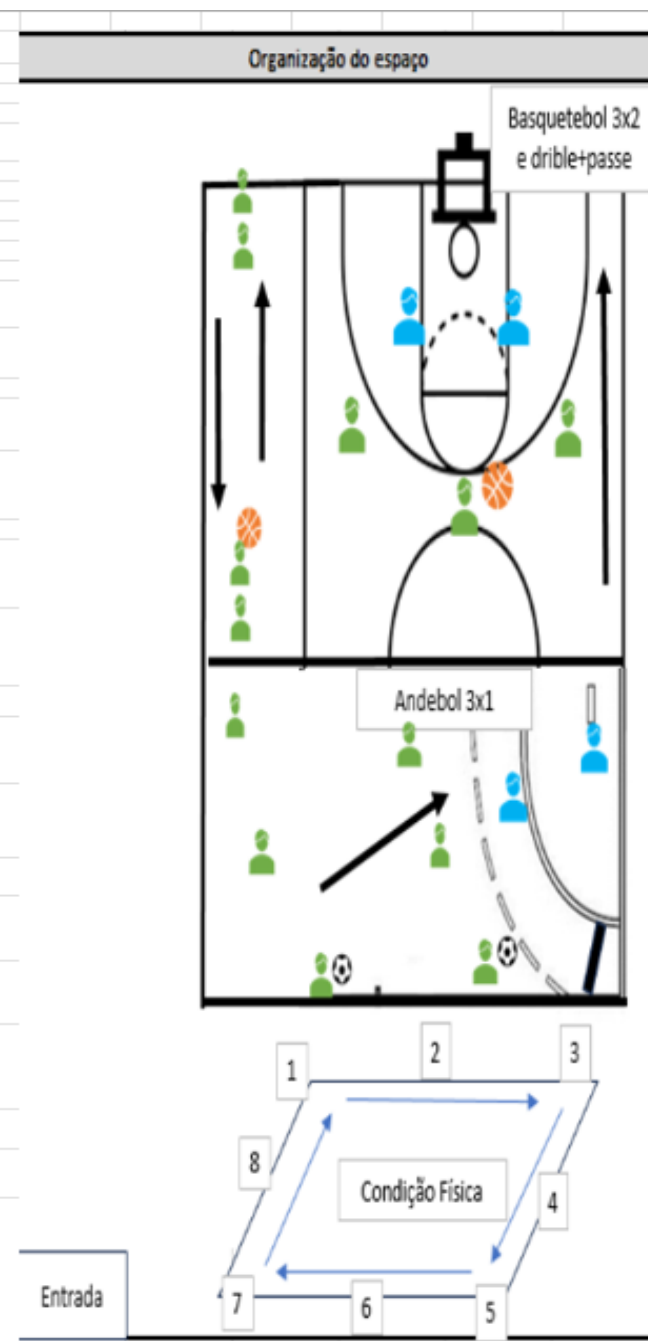
Etapa Ensino	Unidade	Objetivo	(DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores; Matéria de Ginástica Solo e Aparelhos (Mini trampolim): Cumprir com o padrão global de execução para as várias habilidades. Fluidez durante o circuito Mini-trampolim - salto em extensão (vols) Badminton - Consolidar os batimentos em clear e smoti, em cooperação.	Material	• 1 Rede; • 16 Marcas sinalizadoras;			
Aula				Estilos de Ensino	Parte Inicial - massivo; comando Parte Fundamental - tarefa, descoberta guiada Parte Final - massivo; Comando			
P	Tempo	Tarefa	Descrição	Organização	Comportamento			
A	T	P			Professor Alunos			
P. INICIAL	30'	5'	Tolerância para entrada Instrução Inicial	Organização dos alunos em meio-lus. Instrução inicial- objetivos da aula/organização.	Os alunos do pé em meio-lus em frente da zona onde se situa o professor.	Comando Instrução inicial- objetivos da aula/organização.	Escutam com atenção. Colocam questões caso existam.	
		25'	Ativação cardiorespiratória e circulatoria, e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercício físico.	Corrida Contínua;	Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pelo professor (1)A volta do campo em cima da linha na corrida intervalada (2)metade de 10 segundos em cada linha lateral.	Comando	Realizam os exercícios propostos pelo professor.	
			Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência	Exercícios de ativação cardiorespiratória e circulatoria; Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos.	Os alunos alinham-se à frente do professor - em meio-lus.	Comando		
P. Fundamen- tal	40'	20'	Definição das situações/exercícios de aprendizagem.	Explicação dos componentes críticos na ginástica solo e mini-trampolim. Realizar as habilidades gímicas corretamente e com fluidez de movimentos.	Os alunos dividem-se em grupos de 10 elementos	Definição das situações/exercícios de aprendizagem Distribuição dos alunos por grupos.	Comando	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos.
			Explicação, das componentes críticas.	No salto, corrida de balanço e chamada a pé juntos, corpo em extensão na fase de voo - Recção em equilíbrio no colcho de quedas.	Distribuição dos alunos por grupos de 10 elementos	Definição das situações/exercícios de aprendizagem Distribuição dos alunos por grupos.	Tarefa	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos.
			Ginástica Solo- Cumprir com o padrão global de execução para as várias habilidades. Fluidez durante o circuito Mini-trampolim - salto em extensão (vols)	Os alunos passam pelas seguintes parcerias: vôlei, 3i, vôlei, rolando à retaguarda e rolando à frente, posição de flexibilidade, Pino de braços. Critério de êxito: Os alunos conseguem concluir com sucesso as ações motoras combinando-as com fluidez nos movimentos.	Os alunos dividem-se, começando metade por cima do ginástico solo e metade no mini trampolim.	Definição das situações de aprendizagem. Feedback aos alunos (positivo e assertivamente)		
P. Final	10'	20'	Badminton - Consolidar os batimentos em clear e smoti, em cooperação	Num campo de Badminton com as dimensões reduzidas os alunos, em grupos de 2 e em situação de cooperação, jogam com o objetivo de manter a bola em jogo, durante um período mínimo de 10 minutos.	Os alunos posicionam-se frente a frente, cada um do seu lado da rede.	Tarefa/Descoberta Guiada Definição das situações de aprendizagem. Feedback aos alunos (positivo e assertivamente)	Comando	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos.
		8'	Prevenção de lesões.	Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.				Realizam os alongamentos, colocam questões caso existam.
		2'	Balanço da sessão.	Reforço dos aspetos críticos da sessão - feedback prescritivo. Motivação Projeiva.			Balanço da sessão	
Sumário			Corrida de resistência. Mobilização articular. Elevação das capacidades motoras condicionais e coordenativas -força, flexibilidade, velocidade. Aprendizagem e desenvolvimento nas matérias de: Ginástica Solo e Aparelhos (Mini trampolim) e Badminton (Clear e Drive). Retorno à calma e alongamentos.					



Professor: Francisco Mata											
Temas	30'	Nº Alun	24	Out	Horar	16:45-18:30	Duração	45'	Espaço	Pavilhão	
Etapa Ensino	2	Desenvolvimento das Capacidades Motoras (DCM): desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores e					Material	• 4 colchoes • 10 Marcas;			
Unids	Objetivos		Matéria de Ginástica Acrobática: Cumprir com o padrão global de execução das várias figuras					Estilos de Ensino	Parte Inicial - massivo; comando Parte Fundamental - tarefa, descoberta guiada		
Aula	s								Parte Final - massivo; Comando		
P	Tarefa					Organização		Comportamento			
A	P	T	Objetivo	Descrição				Professor	Alunos		
P. INICIAL	5'	5'	Tolerância para entrada Instrução Inicial	Organização dos alunos em meio-lus. Instrução inicial - objetivos da valorginástica.		Os alunos do pé em meio-lus em frente da zona onde se situa o professor.		Comando	Escutam com atenção. Colocam questões caso existam.		
	10		Ativação cardiorespiratória e circulatoria, e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercício físico.	Corrida Contínua;		Os alunos realizam o aquecimento nas áreas indicadas pelo professor (1)A volta do campo em cima da linha na corrida intervalada (2)metade do turno em cada linha lateral.		Comando	Realizam os exercícios propostos pelo professor.		
			Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência	Exercícios de ativação cardiorespiratória e Exercícios de mobilização articular e alongamentos dinâmicos.		Os alunos alinham-se à frente do professor - em meio-lus.		Comando	Realizam os exercícios propostos pelo professor.		
			Definição das situações/exercícios de aprendizagem.	Explicação dos componentes críticos na ginástica solo e mini-trampolim.				Comando	Realizam os exercícios propostos pelo professor.		
P. Fundamental	25'	10'	Explicação, das componentes críticas.	Realizar as habilidades gímicas corretamente.		Distribuição dos alunos por grupos de 10 elementos		Definição das situações/exercícios de aprendizagem.	Distribuição dos alunos por grupos		
				Pagar: Simples, Pulso, Braço, pegada M50, Pega entrelaçada			Tarefa	Escutam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos.			
				Alunos que trabalham no nível PIV: Elementos a pares de nível I, realias os movimentos de prancha a pros. Alunos que trabalham no nível E/A: Elementos a pares de nível E/A, Realiza os elementos técnicos de prancha a Pros			Alunos estão organizados a pares	Feedback aos alunos (positivo e especialmente			
				Ginástica Acrobática: Cumprir com o padrão global de execução das várias figuras				Tarefa/Descoberta Guiada	Escutam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos.		
P. Final	10'	10'	Condição Física - Desenvolvimento da Força dos membros inferiores e superiores.	Condição física: Os alunos realizam o circuito previamente definido executando os movimentos indicados de forma correta tal como descrito na folha de consulta que têm à disposição na estafeta. Flores de Braços, Abdominais, Burgess, Agachamentos.		Os alunos realizam o circuito que tem o formato de um quadrado, onde em cada vértice têm que realizar um movimento definido.		Definição das situações de Feedback aos alunos (positivo e especialmente	Realizam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos.		
				Prevenção de lesões.	Os alunos fazem alongamentos estáticos instruídos pelo professor.				Comando	Realizam os alongamentos, colocam questões caso existam.	
				Balheço do péssio.	Motivação Projeiva.				Balheço do péssio		
Sumário	Corrida de resistência. Mobilização articular. Elevação das capacidades motoras condicionais e coordenativas -força, flexibilidade, velocidade. Aprendizagem e desenvolvimento na matéria de: Ginástica Acrobática - realização de elementos a pares, trios ou quadras. Desenvolvimento da Aptidão física em circuito.										



Professor: Francisco Helen													
Turma		10	11ª Anos	24	Data		Horário	11.45h - 12.30h	Duração	45''		Exatidão	Exatidão [1] ou [2]
Etapas Ensino	2	Objetivos		Desenvolvimento das Capacidades Motoras [BCH]: desenvolvimento da Força, Resistência e Flexibilidade - membros inferiores;				Material	1 Bola de Basquete, 2 Bolas de Andebol - Calças; 16 Marcas sinalizadoras;				
Unidade Didática	1			Matéria de Referência [Salla em Aliter]: Realização Inicial: [1] Salla com a flexão de braços em quatro a seis passadas de balanço. 2º Salla com a flexão Pushup Plav.					Exatidão de Ensino	Ponto Inicial - materiais: canudo Ponto Fundamental - tarefa, deslocar a quadra Ponto Final - materiais: canudo			
Sala													
P		Tempo		Tarefa				Organização	Comportamento				
A		P	T	Objetivos	Descrição		Professor		Aluno				
P. Inicial		2'	10'	Tutoria para a realização da tarefa inicial	Organização das aulas em 3 aulas.		As aulas de p.f.m. serão realizadas em função da necessidade de aulas e professor.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Realização inicial - objetivos da aula/tarefa.								
		5'		Alinhamento dos membros inferiores e superiores e preparação do sistema músculo-esquelético para a prática de exercícios físicos.	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Fundamental		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos. As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo	Exatidão	Exatidão			
					Canudo								
		5'		Canudo	Realização de 3 aulas, 3 em cada aula - 1ª aula, repete 2 vezes a tarefa, realizada sempre a mesma tarefa.		Canudo	Exatidão	Exatidão				
					Desenvolvimento das Capacidades Motoras - Resistência								
P. Final		5'	25'	Balanço de 3x2: Desenvolvimento da força e resistência. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio. Desenvolvimento da resistência e equilíbrio.	As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.		As aulas serão realizadas em 3 aulas. 1ª aula de 30 minutos, 2ª aula de 30 minutos, 3ª aula de 30 minutos.	Canudo					

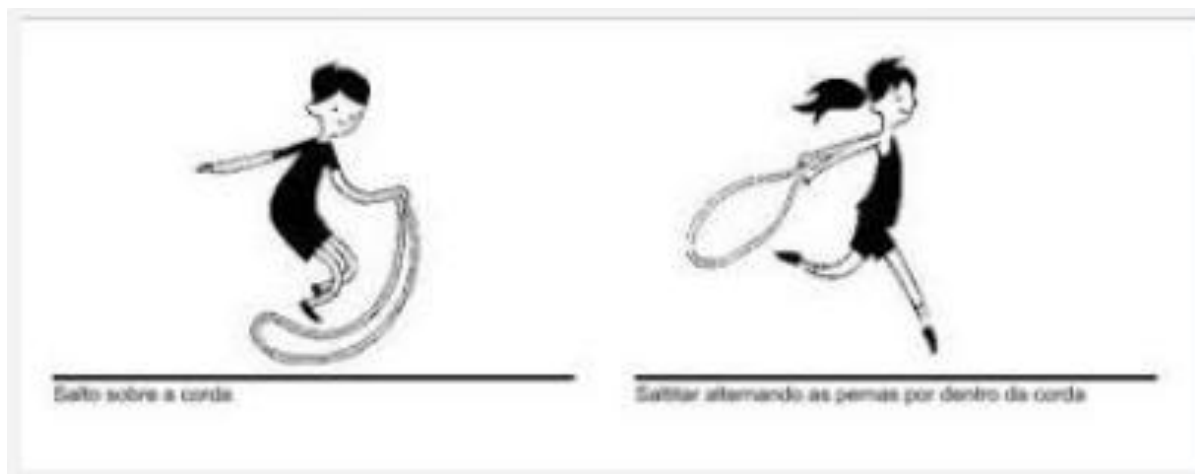


Apêndice II – Horários dos dois momentos de PTI

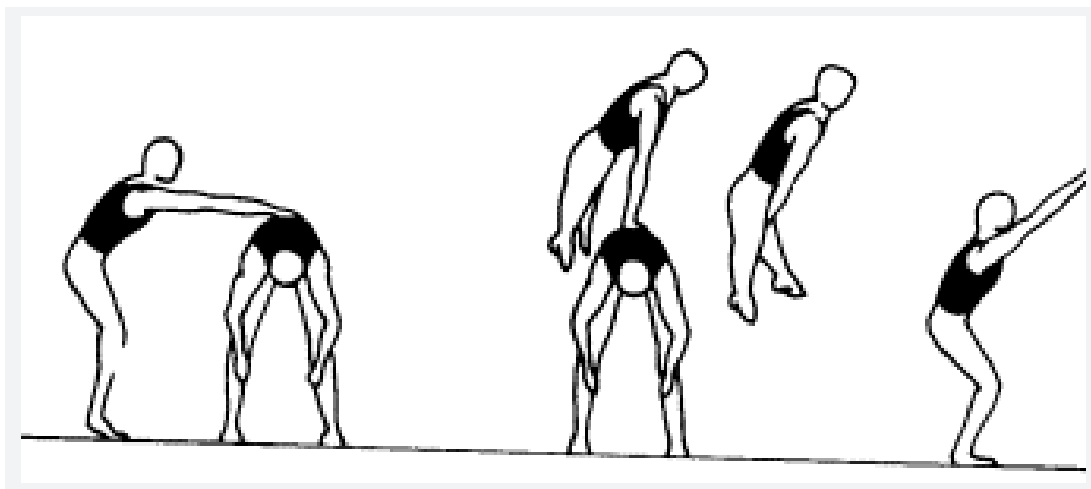
Tempos	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
08:15-09:00		6E			
09:00-09:45		6E			
10:00-10:45	7ºE	7F	5F		9ºH
10:45-11:30	7ºE	7F	5F		
11:45-12:30	9ºH	9ºD (Lecionação)		6E	
12:30-13:15	9ºH		7ºE		
13:30-14:15		DE (Badminton)			DE (Badminton)
14:15-15:00					
15:15-16:00					
16:00-16:45					7F
17:00-17:45				9ºD (Lecionação)	5F
17:45-18:30				9ºD (Lecionação)	

Tempos	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
08:15-09:00	9ºC		5B		5B
09:00-09:45	9ºC		5B		9ºC
10:00-10:45	5ºD	6ºF			
10:45-11:30	5ºD	6ºF		6ºF	
11:45-12:30	9ºG	9ºD (Lecionação)	9ºG		
12:30-13:15	9ºG				
13:30-14:15		DE (Badminton)			DE (Badminton)
14:15-15:00					
15:15-16:00					
16:00-16:45					
17:00-17:45				9ºD (Lecionação)	5ºD
17:45-18:30				9ºD (Lecionação)	

Apêndice III – Ginástica Rítmica: Saltos à corda



Apêndice IV – Ginástica de Aparelhos: Boque Humano



Apêndice V – Divisão de grupos da saída de campo

Divisão Grupos Adventure Park		
	Atividade	Turma
10h-11h00	Canoagem	9ºE + 9ºD = 43 Alunos
10h-11h00	Mini Golf	9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos
10h-11h00	Orientação	8ºB + 9ºB = 33 Alunos
10h-11h00	Mega Circuito	9ºA + 9ºF = 36 Alunos
11h30-12h30	Mini Golf	9ºE + 9ºD = 43 Alunos
11h30-12h30	Canoagem	9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos
11h30-12h30	Mega Circuito	8ºB + 9ºB = 33 Alunos
11h30-12h30	Orientação	9ºA + 9ºF = 36 Alunos
13h00 - 13h30	Almoço	TODOS
13h45 - 15h00	Mega Circuito	9ºE + 9ºD = 43 Alunos
13h45 - 15h00	Orientação	9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos
13h45 - 15h00	Canoagem	8ºB + 9ºB = 33 Alunos
13h45 - 15h00	Mini Golf	9ºA + 9ºF = 36 Alunos
15h30 - 16h45	Orientação	9ºE + 9ºD = 43 Alunos
15h30 - 16h45	Mega Circuito	9ºC + 9ºH + 9ºG = 37 Alunos
15h30 - 16h45	Mini Golf	8ºB + 9ºB = 33 Alunos
15h30 - 16h45	Canoagem	9ºA + 9ºF = 36 Alunos

Turma	10h-11h	11.30h-12.30h	13h-13.30h	13.45-15h	15.30h-16.45h
9A	Mega Circuito	Orientação	Almoço	Mini-Golf	Canoagem
9B	Orientação	Mega Circuito		Canoagem	Mini-Golf
9C	Mini-Golf	Canoagem		Orientação	Mega Circuito
9D	Canoagem	Mini-Golf		Mega Circuito	Orientação
9E	Canoagem	Mini-Golf		Mega Circuito	Orientação
9F	Mega Circuito	Orientação		Mini-Golf	Canoagem
9G	Mini-Golf	Canoagem		Orientação	Mega Circuito
9H	Mini-Golf	Canoagem		Orientação	Mega Circuito

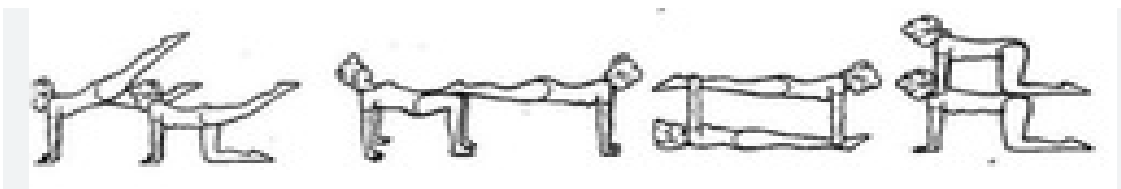
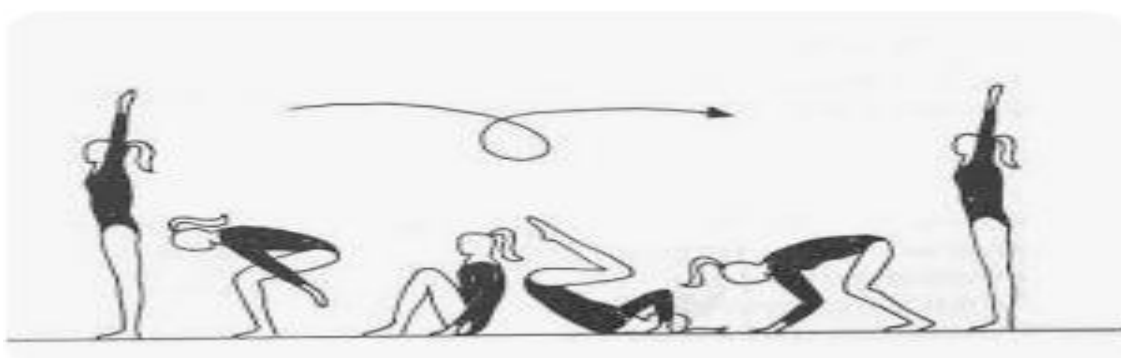
Apêndice VI – Recolhe de dados do projeto de DE

Nome	Turma	1ª Momento Recolha Dados		2ª Momento Recolha Dados	
		Velocidade 20m	Agilidade	Velocidade 20m	Agilidade
1	8ºB	3,25	10,72	3,60	10,69
2	8ºB	3,58	11,03	3,63	11,44
3	8ºB	3,18	11,11	3,62	12,06
4	8ºB	3,06	10,89	3,91	11,47
5	8ºB	3,81	10,09		11,22
6	8ºB	3,86	10,55	3,69	12,26
7	8ºA	3,95	11,62		11,09
8	7ºB	3,83	10,71		11,35
9	5ºA	3,34	11,64	3,76	

Apêndice VII -

P. Fundamental	8'	34	Jogo em cooperação (1+1)	A pares, os alunos procuram transportar o volante o maior número de vezes pela rede, cooperando entre si. Apenas podem utilizar batimentos em clear.	Os alunos dividem-se a pares de acordo com o professor, em cada campo. No caso de se necessário, fica mais que um par em cada campo.	Tarefa	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e cooperando entre si.	O tempo por tarefa e as tarefas que cada aluno realiza são diferentes consoante o nível do(a) aluno(a) dentro da modalidade.
			Jogo do "ovo": desenvolvimento do serviço	Grupos de dois com um volante, um aluno efectua o serviço e o outro recebe com pequenos toques até conseguir controlar o volante. Vão trocando de funções.		Definição das situações de aprendizagem.		
	8'		Volta à Europa: Desenvolvimento da velocidade, agilidade em simultâneo com o batimento em clear	Organizados em grupos de 5 alunos, sendo que dois estão de um lado da rede e 3 do outro lado, vão alternar as batidas. Em cada lado da rede posicionam-se um atrás do outro e, assim que um aluno realiza o batimento em clear, troca de posição com o outro colega que está atrás e este faz o mesmo, trocando de posição com o colega que está atrás e assim sucessivamente. Os alunos cooperam entre si e devem privilegiar o batimento em clear	Os alunos dividem-se a pares de acordo com o professor, em cada campo. No caso de se necessário, fica mais que um par em cada campo.	Tarefa/Descoberta Guiada	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e realizando os movimentos com a correta execução motora.	
						Definição das situações de aprendizagem.		
	8'		Jogo de 1x1	A pares (um de cada lado da rede). Os alunos fazem jogos até as 11 pontos, à melhor de 3.	Os alunos colocam-se num campo, um de um lado da rede e outro do outro lado da rede.	Tarefa	Executam os exercícios propostos pelo professor, com correção, tentando alcançar os objetivos definidos e competindo entre si.	
						Definição das situações de aprendizagem. Feedback aos alunos (positivo e essencialmente prescritivo).		

Apêndice VIII -



Anexos

Anexo 1 – Critério de Avaliação

Domínios	Descritores do Perfil do Aluno ACPA (*)	Ponderação	Descritores de desempenho		Instrumentos de avaliação	
Conhecimentos	Conhecedor/ sabedor/ culto/ Informado (A, B, G, I, J)	100%	O aluno está “ Apto ” quando, nos instrumentos de avaliação adotados, tiver classificação igual ou superior a 50%.		Observação direta	
Aptidão Física	Criativo/ Expressivo (A, C, D, J)		O aluno, para ser considerado “ Apto ” deve encontrar-se na <u>Zona Saudável de Aptidão Física</u> : - No teste de aptidão aeróbia (Vaivém ou Milha); - No teste de aptidão muscular (Abdominais). - Num teste de Flexibilidade (Flexibilidade de ombros ou Senta e Alcança).		Bateria de Testes do Escola	
Atividades Físicas Nas matérias, os alunos poderão demonstrar competências num dos seguintes níveis de especificação: Não atinge o Nível Introdução (NI). Introdução (I). Elementar (E) ou <u>Avançado</u> (A). É considerado que um aluno atinge um determinado nível (I, E ou A) se conseguir desenvolver as competências definidas para cada um desses níveis tendo por base as adaptações realizadas no currículo curricular da disciplina neste ano letivo.	Critico/Analítico (A, B, C, D, G)		Nível 1 de 0 a 4I	Agrupamento das Matérias para aplicação das Normas: Subárea – Jogos Desportivos Coletivos Subárea – Ginástica Subárea – Atletismo Subárea – Patinagem Subárea – Atividades <u>Ritmico</u> Expressivas Subárea – Outras Nota: são selecionadas as melhores matérias de cada aluno das 5 subáreas.	Trabalhos temáticos individuais ou em grupo	
	Indagador/ Investigador/ Sistemizador/ organizador (A, B, C, D, F, H, I, J)		Nível 2 5 a 6I			Portefólios
	Respeitador da diferença (A, B, E, F, H)		Nível 3 5I + 1E			Jogos digitais
	Questionador e Comunicador (A, B, D, E, F, G, H, I, J)		- 2 Níveis em duas matérias da Subárea “Jogos Desportivos Coletivos”; - 1 Nível numa matéria da Subárea “Ginástica”; - 1 Nível numa matéria da Subárea “Atividades Rítmico Expressivas”; - 2 Níveis em duas matérias dos restantes Subáreas.		Fichas de trabalho	
	Participativo/ colaborador/ Cooperante/ Responsável/ Autónomo (B, C, D, E, F, G, I, J)		Nível 4 5I+2E / 4I+3E / 1I+4E / 3I+2E / 4I+1E+1A			Questionários
Cuidador de si e do outro (B, E, F, G)	Nível 5 2I+4E / 4I+2E / 2I+3A / 4I+2E+1A / 4I+3E 3I+3E+1A / 2I+2E+2A	No final do 2º semestre, o aluno, para ter sucesso, tem de estar “Apto” no Domínio dos Conhecimentos e/ou na da Aptidão Física e atingir pelo menos o nível 3 no Domínio das Atividades Físicas.		Relatórios		
	Autoavaliador/ Heteroavaliador			Testes escritos		
				Participação oral (espontânea ou solicitada)		
				Guiões de visitas de estudo		
				Fichas de autoavaliação		

Anexo 2 - Roulement

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º SEMESTRE															
	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4.ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA		
	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2
	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO
	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1	CAMPO 2	PAVILHÃO	CAMPO 1
8:15 - 9:00		9C	5A			6E			5B	5C		6G		8B	5B
9:00 - 9:45		9C	5A			6E			5B	5C		6G	8A	9C	6B
10:00 - 10:45	7E	8D	5D	7F	9E	6F	9F	8E	5F	5A			8F	9H	8E
10:45 - 11:30	7E	8D	5D	7F	9E	6F	9F	8E	5F		5E	6F	8F		6D
11:45 - 12:30	9G	8G	9H	7D	9D	6G	9G					6E	7D	9E	
12:30 - 13:15	9G	5C	9H			DE - ATL	7E		DE - Basq	DE - ATL		6C	7D	8C	
13:30 - 14:15	DE - Boccla			DE - Bad	DE - VOL		DE - Boccla	DE - ATL	DE - Basq	DE - Pat			DE - Bad	DE - TM	
14:15 - 15:00	DE - Pat	DE - TM				6A	DE - Pat	DE - ATL		DE - VOL			DE - Pat		
15:15 - 16:00	8A	9B	6B	7A	8B	6C	7C	9A		7B		6A	7C	9B	
16:00 - 16:45	8A	9A	6B	7A	8B	6C		9A		7B		6A	7C	9B	7F
17:00 - 17:45				7B	8C	5E	8F	8G	6D	7A		9D	5F	8D	5D
17:45 - 18:30					8C	5E		8G	6D			9D			9F

CALENDARIZAÇÃO

ROTAÇÃO DOS ESPAÇOS - EDUCAÇÃO FÍSICA - 2.º SEMESTRE															
PROFESSORES	SEMANA LARANJA			SEMANA BRANCA			SEMANA AMARELA								
Ana Bento	6D / 6E / 6F / 6G														
João Andrade	5D / 5E / 6A / 6C														29/01 a 02/02
Luís Rodrigues	5A / 5B / 5C / 6B	05/02 a 09/02							12/02 a 16/02						19/02 a 23/02
Ángelo Almeida	5F / 7A / 7B / 7C / 8A / 8F	26/02 a 01/03							04/03 a 08/03						11/03 a 15/03
Frederica Vicente	8C / 9H	18/03 a 22/03							08/04 a 12/04						15/04 a 19/04
Patrícia Alves	8C / 8D / 8E / 8G / 9A / 9B	22/04 a 26/05							29/04 a 03/05						06/05 a 10/05
Sandra Pinheiro	7D / 7E / 7F / 9F / 9G	13/05 a 17/05							20/05 a 24/05						27/05 a 31/05
Francisco Matos	9D	03/06 a 07/06							10/06 a 14/06						
Gonçalo Buracas	9E														
Rafael Batista	8B														