

RODRIGO LEME DA SILVA

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

Orientador de Faculdade: Professor Doutor João Jorge Comédias Henriques

Orientador de Escola: Professora Maria de Fátima Saraiva

Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

RODRIGO LEME DA SILVA

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

Relatório de estágio defendido em prova pública para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, conferido pela Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa no dia 26 de Outubro de 2023, perante o júri, nomeado pelo Despacho Nomeação nº: 401/2023, no dia 18 de Outubro de 2023, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Francisco Alberto Ramos Leitão

Arguente: Prof. Doutor Mário Luís Castro Guimarães

Orientador: Prof. Doutor João Jorge Comédias Henriques

Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Lisboa

2023

Agradecimentos

À minha mulher e amada filha, agradeço do fundo do meu coração por todo o apoio e compreensão durante esta etapa. Vocês foram o meu suporte emocional, a minha fonte de inspiração e de motivação. Sem vocês, essa caminhada teria sido muito mais difícil. Obrigado por estarem ao meu lado e por acreditarem em mim e desculpa pelas horas passadas ao computador. Amo-vos além das palavras.

Dedico esta conquista aos meus pais e irmãos, mesmo estando longe, espero que esta realização traga muita alegria e orgulho aos seus corações.

Agradeço ao Professor Doutor João Comédias, meu orientador de faculdade, pelo suporte durante esta jornada.

Ao Professor Luís Bom, coordenador de estágio, pelas reflexões partilhas e contributo ao longo da minha formação.

Ao Professor Francisco Carreiro da Costa, pela influência que teve na minha caminhada académica, através dos desafios que me motivaram a procurar o meu melhor.

Ao Professor Mário Guimarães, por todo o apoio, ajuda e disponibilidade que forneceu ao longo do estágio.

À Professora Maria de Fátima Saraiva, orientadora da escola, pela confiança ao longo do ano.

À Professora Anabela Leite pela sua simpatia e apoio no meu desenvolvimento profissional.

Ao Professor Luís Costa, coordenador do GEF, pela disponibilidade, partilha e apoio demonstrada ao longo de todo o estágio.

À Professora Helena Serafim pela sua simpatia, atenção e apoio prestado durante o estágio e a todos os docentes e não-docentes da EBSC, pela colaboração proporcionadas ao longo deste processo.

À Professora Paula Pereira, pela disponibilidade e carinho ao longo do ano, no apoio incansável da ginástica.

Aos meus alunos, que sempre estarão na minha memória, agradeço por acreditarem em mim. Sou grato por ter tido a oportunidade de fazer parte da vossa caminhada de aprendizagem.

Aos meus colegas de curso, em especial ao Tomás Ambrósio por me motivar a ser cada vez melhor. Ao André Silva, pelas horas de partilhas, críticas e discussões que me ajudaram a não desistir.

Ao meu colega e amigo, Tomás Ferreira, parceiro de estágio, expresso meu profundo agradecimento pelas inúmeras horas de estudo, partilhas, críticas, discussões e reflexões que compartilhamos. A tua contribuição foi fundamental e sem ela, o estágio teria sido muito mais difícil. Sou grato pela nossa parceria e pelo apoio mútuo ao longo deste percurso.

A todos vós, muito obrigado.

Resumo

O presente relatório apresenta os balanços e reflexões sobre todos os aspectos que fizeram parte do meu Estágio Pedagógico, onde todas decisões tiveram em conta o compromisso com as aprendizagens dos alunos.

Na Lecionação, os alunos alcançaram resultados positivos nas suas aprendizagens prioritárias, para as quais o projecto ***“Melhoria do desempenho dos alunos na ginástica com a utilização de vídeo e apoios gráficos”***, graças à utilização dos recursos tecnológicos que possibilitaram um maior empenho dos alunos nas aulas, contribuindo positivamente para a motivação dos alunos nas aulas de ginástica. Durante a semana de Professor a Tempo Inteiro, dediquei-me a melhorar minhas habilidades e competências, especialmente em relação à instrução e gestão das aulas.

Na Direção de Turma, o projeto ***“Multidisciplinaridade, Educação Física e Economia: Saúde, Bem-Estar e Consumo”***, teve um impacto positivo nas aprendizagens, comportamento e no empenho dos alunos, resultando num maior envolvimento dos alunos durante as aulas de Economia e Educação Física. A utilização da Saída de Campo como estratégia educativa permitiu que os alunos não apenas demonstrassem as aprendizagens adquiridas nas aulas, mas também fomentou uma relação mais positiva entre os alunos, professores e encarregados de educação, resultando em um fortalecimento das relações dentro da comunidade educativa. No Desporto Escolar, optei pelo núcleo do atletismo, onde o programa ***“Kids Athletics”*** contribui positivamente para avanços significativos nas aprendizagens dos alunos em diferentes modalidades. Com ajuda do projeto ***“Promover a continuidade dos alunos no núcleo do Atletismo”*** apoiado na utilização de tecnologias, possibilitou aumentar a motivação e a assiduidade dos alunos nos treinos.

No Seminário, aprofundi o tema ***“Garantir a frequência e regularidade do ensino da Ginástica”***, analisando as barreiras que limitavam a frequência do ensino da matéria na escola. A construção de um manual de apoio às aulas nos campos exteriores e os dados apresentados, contribuíram positivamente para o planeamento e distribuição das aulas para o ano letivo seguinte, tendo para além disso, promovido um impacto positivo no compromisso dos professores do grupo em assegurar uma maior regularidade do ensino da ginástica.

Palavras-chave: Ginástica, Vídeo e Apoios Gráficos.

Abstract

This report presents the balance sheets and reflections on all the aspects that were part of my Pedagogical Internship, where all decisions took into account the commitment to the students' learning.

In teaching, the students achieved positive results in their priority learning areas, for which the project ***"Improving students' performance in gymnastics with the use of video and graphic aids"***, thanks to the use of technological resources that enabled the students to be more committed in class, contributed positively to their motivation in gymnastics classes. During my week as a full-time teacher, I dedicated myself to improving my skills and competencies, especially in relation to teaching and class management.

In Class Management, the project ***"Multidisciplinarity, Physical Education and Economics: Health, Well-being and Consumption"*** had a positive impact on students' learning, behavior and commitment, resulting in greater student involvement during Economics and Physical Education lessons. Using the Field Trip as an educational strategy allowed students not only to demonstrate the learning they had acquired in class, but also fostered a more positive relationship between students, teachers and parents, resulting in a strengthening of relations within the educational community. In School Sports, I opted for the athletics nucleus, where the "Kids Athletics" program contributes positively to significant advances in the students' learning in different disciplines. With the help of the project ***"Promoting student continuity in the athletics center"***, supported by the use of technology, I was able to increase student motivation and attendance at training sessions.

At the seminar, I explored the topic of ***"Ensuring the frequency and regularity of gymnastics teaching"***, analyzing the barriers that limited the frequency of gymnastics teaching at school. The construction of a manual to support classes on the outdoor fields and the data presented contributed positively to the planning and distribution of classes for the following school year, and also had a positive impact on the commitment of the group's teachers to ensuring greater regularity in gymnastics teaching.

Keywords: Gymnastics, Video and Graphic Support.

Abreviaturas

ABCD - Aptidão Física, Bolas, Colchões, Dança.

AE - Aprendizagens Essenciais

AEC - Agrupamento de Escolas de Carcavelos

AF - Atividade Física

AI - Avaliação Inicial

APA - American Psychological Association

CT - Conselho de Turma

DE - Desporto Escolar

DEF - Departamento de Educação Física

DT - Direção de Turma

E - Nível Elementar

EA - Equipas de Aprendizagem

EBSC - Escola Básica e Secundária de Carcavelos

EE - Encarregados de educação

EF - Educação Física

EP - Estágio Pedagógico

et al - e colaboradores

FZSAF - Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

GEF - Grupo de Educação Física

I - Nível Introdução

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

MAGIC - Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima

MEEFEBS - Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

nº - número

PE - Projeto Educativo

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

PTI - Professor a Tempo Inteiro

SC - Saída de Campo

UC - Unidade Curricular

ULHT - Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	14
1. LECIONAÇÃO.....	19
1.1. 1ª ETAPA.....	29
1.1.1. <i>Objetivos</i>	29
1.1.2. <i>Plano</i>	30
1.1.3. <i>Balanço</i>	33
1.2. 2ª ETAPA.....	38
1.2.1. <i>Objetivos</i>	39
1.2.2. <i>Plano</i>	39
1.2.3. <i>Balanço</i>	48
1.3. 3ª ETAPA.....	53
1.3.1. <i>Objetivos</i>	53
1.3.2. <i>Plano</i>	54
1.3.3. <i>Balanço</i>	61
1.4. 4ª ETAPA	65
1.4.1. <i>Objetivos</i>	66
1.4.2. <i>Plano</i>	66
1.4.3. <i>Balanço</i>	71
1.5. PROFESSOR A TEMPO INTEIRO – PTI.....	79
1.5.1. <i>Objetivos</i>	79
1.5.2. <i>Plano</i>	80
1.5.3. <i>Balanço</i>	81
2. DIREÇÃO DE TURMA.....	83
2.1. 1ª ETAPA.....	86
2.1.1. <i>Objetivos</i>	87
2.1.2. <i>Plano</i>	87
2.1.3. <i>Balanço</i>	87
2.2. 2ª ETAPA.....	87
2.2.1. <i>Objetivos</i>	88
2.2.2. <i>Plano</i>	88

2.2.3. <i>Balanço</i>	88
2.3. 3ª ETAPA.....	89
2.3.1. <i>Objetivos</i>	90
2.3.2. <i>Plano</i>	90
2.3.3. <i>Balanço</i>	90
2.4. 4ª ETAPA.....	91
2.4.1. <i>Objetivo</i>	91
2.4.2. <i>Plano</i>	91
2.4.3. <i>Balanço</i>	91
2.5. SAÍDA DE CAMPO	92
2.5.1. <i>Objetivos</i>	94
2.5.2. <i>Plano</i>	95
2.5.3. <i>Balanço</i>	100
3. DESPORTO ESCOLAR.....	103
3.1. 1ª ETAPA.....	105
3.1.1. <i>Objetivos</i>	105
3.1.2. <i>Plano</i>	105
3.1.3. <i>Balanço</i>	106
3.2. 2ª ETAPA	106
3.2.1. <i>Objetivos</i>	106
3.2.2. <i>Plano</i>	106
3.2.3. <i>Balanço</i>	107
3.3. 3ª ETAPA.....	107
3.3.1. <i>Objetivos</i>	108
3.3.2. <i>Plano</i>	108
3.3.3. <i>Balanço</i>	109
3.4. 4ª ETAPA.....	109
3.4.1. <i>Objetivos</i>	110
3.4.2. <i>Plano</i>	110
3.4.3. <i>Balanço</i>	110
4. SEMINÁRIO.....	112
4.1. 1ª ETAPA.....	112

4.1.1. <i>Objetivos</i>	115
4.2. 2ª ETAPA.....	115
4.2.1. <i>Plano</i>	115
4.3. 3ª ETAPA	117
4.3.1. <i>Plano</i>	117
4.4. 4ª ETAPA.....	118
4.4.1. <i>Balanço</i>	119
CONCLUSÃO	122
BIBLIOGRAFIA	126
APÊNDICES	I
APÊNDICE I - HORÁRIO SEMANAL DO ESTÁGIO	II
APÊNDICE II - ORGANIZAÇÃO DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS.....	III
APÊNDICE III - POLIVALÊNCIA DOS ESPAÇOS.....	IV
APÊNDICE IV - INSTALAÇÕES DESPORTIVAS DA EBSC E SALAS DE MATERIAIS	V
APÊNDICE V - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO PARA ALUNO COM NEE	VI
APÊNDICE VI - PLANEAMENTO 1ª ETAPA - AVALIAÇÃO INICIAL	VII
APÊNDICE VII - FICHA DE TESTE DA ÁREA DOS CONHECIMENTOS	VIII
APÊNDICE VIII - CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS	IX
APÊNDICE IX - CARACTERIZAÇÃO DOS ALUNOS	X
APÊNDICE X - PLANEAMENTO 2ª ETAPA - PRIORIDADES	XI
APÊNDICE XI - PEDIDO DE AUTORIZAÇÃO PARA RECOLHA DE IMAGENS	XII
APÊNDICE XII - RECURSOS GRÁFICOS PARA AS AULAS DE GINÁSTICA.....	XIII
APÊNDICE XIII - MATERIAL PARA O ENSINO DA GINÁSTICA NO EXTERIOR .	XIV
APÊNDICE XIV - PROGRESSÕES PARA O ENSINO DO LANÇAMENTO DO PESO.	XV
APÊNDICE XV - PLANEAMENTO DA 3ª ETAPA - PROGRESSO.....	XVI
APÊNDICE XVI - MANUAL DE APOIO PARA O ENSINO DA GINÁSTICA.....	XVII
APÊNDICE XVII - PROCEDIMENTOS PARA A CONSTRUÇÃO DO MANUAL	XLI
APÊNDICE XVIII - FICHA TESTE DA ÁREA DOS CONHECIMENTOS - SBV..	XLII
APÊNDICE XIX - EXEMPLO DE GRELHA DE OBSERVAÇÃO INDIVIDUAL ...	XLIII

APÊNDICE XX - TRABALHOS REALIZADOS NO ÂMBITO DA INTERDISCIPLINARIDADE	XLIV
APÊNDICE XXI - MAPA E CARTÃO DE CONTROLE.....	XLV
APÊNDICE XXII - <i>QR CODES</i> PARA SAÍDA DE CAMPO	XLVI
APÊNDICE XXIII - DISTRIBUIÇÃO DAS TAREFAS PARA A SAÍDA DE CAMPO	XLVII
APÊNDICE XXIV - CONDUTA DE ÁGUAS FLUVIAIS	XLVIII
APÊNDICE XXV - BICICLETAS PARA A SAÍDA DE CAMPO.....	XLIX
APÊNDICE XXVI - PLATAFORMA DE FORÇA/POTÊNCIA	L
APÊNDICE XXVII - PROCEDIMENTOS 1ª ETAPA DE ATLETISMO	LI
APÊNDICE XXVIII - CALENDARIZAÇÃO DAS COMPETIÇÕES DE ATLETISMO.....	LII
APÊNDICE XXIX - PLATAFORMA DE FORÇA UTILIZADA NO ATLETISMO.....	LIII
APÊNDICE XXX - UNIDADE DIDÁTICA DO NÚCLEO DO DE ATLETISMO	LIV
APÊNDICE XXXI - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO DAS MODALIDADES DO ATLETISMO	LV
APÊNDICE XXXII - QUESTIONÁRIO REALIZADO PARA O SEMINÁRIO	LVI
APÊNDICE XXXIII - INQUÉRITO AOS PROFESSORES - SEMINÁRIO	LVII
APÊNDICE XXXIV - POSTER DE APRESENTAÇÃO DO SEMINÁRIO.....	LVIII
APÊNDICE XXXV - APRECIÇÃO DOS PROFESSORES DO SEMINÁRIO	LIX
ANEXOS	LX
ANEXO 1 - <i>ROULEMENT DEF</i>	LXI
ANEXO 2 - ATESTADO MÉDICO - ALUNO COM NEE	LXII
ANEXO 3 - ALGORITMO PARA HETEROAVALIAÇÃO DO SBV	LXIII
ANEXO 4 - PROJECTOS AMBIENTAIS NA EBSC: SOMOS MAR.....	LXIV
ANEXO 5 - RELATÓRIO FINAL DO GRUPO-EQUIPA ATLETISMO.....	LXV
ANEXO 6 - RESULTADOS DA PROVAS DE AFERIÇÃO 5º E 8º ANO	LXX

ÍNDICE DE QUADROS

QUADRO 1 - CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO - GEF (EBSC)	26
QUADRO 2 - OBJETIVOS PARA O PROJECTO LECIONAÇÃO.....	29
QUADRO 3 - 1ª ETAPA - OBJETIVOS	29
QUADRO 4 - 1ª ETAPA - CLASSIFICAÇÃO DOS ALUNOS SEGUNDO AS SUAS APRENDIZAGENS	37
QUADRO 5 - 1ª ETAPA - ALUNOS COPERANTES	37
QUADRO 6 - RESULTADOS DA AVALIAÇÃO FITESCOLA	37
QUADRO 7 - 2ª ETAPA - OBJETIVOS	39
QUADRO 8 - 2ª ETAPA - CARACTERIZAÇÃO E FORMAÇÃO DOS GRUPOS.....	41
QUADRO 9 - 2ª ETAPA - FORMAÇÃO DE GRUPOS HETEROGÊNEOS TRANSITÓRIOS	41
QUADRO 10 - EXEMPLO DE SITUAÇÃO DE APRENDIZAGEM APLICADO AO GRUPO 1 (HETEROGÊNEO) E AO GRUPO HOMOGÊNEO	42
QUADRO 11 – DESCRIÇÃO DO JOGO DOS "6"	43
QUADRO 12 - 2ª ETAPA – EXEMPLO APLICADOS AO GRUPO 1 - OBJETIVOS ESPECÍFICOS PARA O BASQUETEBOL	44
QUADRO 13 - 2ª ETAPA - OBJETIVOS PARA GINÁSTICA.....	45
QUADRO 14 - 2ª ETAPA - AVALIAÇÃO VAIVÉM	52
QUADRO 15 - 3ª ETAPA - GRUPOS DE APRENDIZAGEM.....	54
QUADRO 16 - 3ª ETAPA - OBJETIVOS PARA OS GRUPOS HETEROGÊNEOS NO VOLEIBOL	55
QUADRO 17 – 3ª ETAPA - OBJETIVOS PARA OS GRUPOS HOMOGÊNEOS NO VOLEIBOL	56
QUADRO 18 - OBJETIVOS PARA OS GRUPOS HETEROGÊNEOS NO BASQUETEBOL	56
QUADRO 19 - 3ª ETAPA - GRUPOS HOMOGÊNEO NO BASQUETEBOL	57
QUADRO 20 – OBJETIVOS PARA O FUTEBOL	57
QUADRO 21 - 3ª ETAPA - GRUPOS PARA AULAS DE GINÁSTICA	59
QUADRO 22 - 3ª ETAPA - OBJETIVOS GINÁSTICA DE SOLO.....	59
QUADRO 23 - 3ª ETAPA - OBJETIVOS PARA A GINÁSTICA DE APARELHOS PARA ALUNOS QUE ESTAVAM A TRABALHAR PARA DESENVOLVER NÍVEL E	60
QUADRO 24 - 3ª ETAPA - OBJETIVOS APTIDÃO FÍSICA.....	61
QUADRO 25 - 3ª ETAPA - ÁREA DOS CONHECIMENTOS - OBJETIVOS SBV.....	61
QUADRO 26 - 3ª ETAPA - RESULTADOS DA ESTRATÉGIA UTILIZADA COM O VAIVÉM	65
QUADRO 27 - 4ª ETAPA - GRUPOS.....	66
QUADRO 28 - 4ª ETAPA - OBJETIVOS VOLEIBOL	67
QUADRO 29 - 4ª ETAPA - OBJETIVOS PARA OS ALUNOS QUE ESTÃO A TRABALHAR PARA DESENVOLVER O NÍVEL I NO BASQUETEBOL.....	67
QUADRO 30 - 4ª ETAPA - OBJETIVOS PARA OS ALUNOS QUE ESTÃO A TRABALHAR PARA DESENVOLVER O NÍVEL E NO BASQUETEBOL.....	68
QUADRO 31 - 4ª ETAPA - OBJETIVOS PARA O ATLETISMO.....	69

QUADRO 32 - 4ª ETAPA - ALUNOS QUE AINDA NÃO ALCANÇARAM O NÍVEL ELEMENTAR NO SALTO EM ALTURA	69
QUADRO 33 - 4ª ETAPA - OBJETIVOS PARA A GINÁSTICA DE SOLO E GINÁSTICA DE APARELHOS.....	69
QUADRO 34 - 4ª ETAPA - OBJETIVOS PARA OS ALUNOS DESENVOLVEREM O NÍVEL E NO BADMINTON.....	70
QUADRO 35 - 4ª ETAPA - RESULTADOS DA GINÁSTICA.....	77
QUADRO 36 - 4ª ETAPA - RESULTADOS APTIDÃO FÍSICA	79
QUADRO 37 - PTI - HORÁRIO E TURMAS.....	80
QUADRO 38 - DIREÇÃO DE TURMA - FUNÇÕES DAS HORAS ATRIBUÍDAS AO DT	84
QUADRO 39 - DIREÇÃO DE TURMA - FUNÇÕES DESEMPENHAS EM COLABORAÇÃO COM A DT.....	84
QUADRO 40 - DIREÇÃO DE TURMA - OBJETIVOS PARA O PROJETO DE TURMA	86
QUADRO 41 - DIREÇÃO DE TURMA - TEMAS DOS TRABALHOS DE GRUPO.....	89
QUADRO 42 - DIREÇÃO DE TURMA - PROCEDIMENTOS PARA A SAÍDA DE CAMPO.....	93
QUADRO 43 - SAÍDA DE CAMPO - OBJETIVOS PARA CANOAGEM.....	96
QUADRO 44 - SAÍDA DE CAMPO - OBJETIVOS CICLISMO	96
QUADRO 45 - SAÍDA DE CAMPO - OBJETIVOS PARA A ORIENTAÇÃO	96
QUADRO 46 - SAÍDA DE CAMPO - OBJETIVOS DO VOLEIBOL DE PRAIA	97
QUADRO 47 - SAÍDA DE CAMPO - OBJETIVOS PARA A ESCALADA	97
QUADRO 48 - SAÍDA DE CAMPO - PROCESSOS	98
QUADRO 49 - SAÍDA DE CAMPO - BALANÇO DA SAÍDA DE CAMPO	100
QUADRO 50 - DESPORTO ESCOLAR - OBJETIVOS	104
QUADRO 51 - DESPORTO ESCOLAR – OBJETIVOS DAS ETAPAS.....	105
QUADRO 52 - DESPORTO ESCOLAR - 1ª ETAPA -OBJETIVOS	105
QUADRO 53 - DESPORTO ESCOLAR - 1ª ETAPA - CARACTERIZAÇÃO DO NÍVEL DOS ALUNOS.....	106
QUADRO 54 - DESPORTO ESCOLAR -2ª ETAPA - PROGRESSÕES DE ENSINO	107
QUADRO 55 - DESPORTO ESCOLAR - 3ª ETAPA - AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA.....	108
QUADRO 56 - DESPORTO ESCOLAR - BALANÇO FINAL DE INSCRITOS	111
QUADRO 57 - SEMINÁRIO - NÚMERO DE AULAS NO ANO LECTIVO DE 2022/2023 NA EBSC.....	113

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) assume-se como a etapa fundamental da nossa formação, sendo o processo que nos proporciona as oportunidades de vivenciar o ambiente de trabalho, aplicar os conhecimentos teóricos na resolução de problemas reais e refletir sobre estas decisões. Nóvoa (1991) expressa esta ideia ao referir que a formação não se constrói apenas por acumulação de conhecimento, mas através de um trabalho de reflexão crítica sobre as práticas pedagógicas.

A escolha da escola foi influenciada pelos trabalhos desenvolvidos no âmbito da Unidade Curricular de Metodologia do Treino, durante o 1º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário (MEEFEBS) no ano letivo de 2020/2021, no qual foram realizadas observações de aulas e entrevistas a professores da Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC). Esta familiaridade com a escola permitiu obter informações valiosas sobre a mesma, como os recursos, condições e espaços para o ensino da Educação Física (EF).

Motivado pelo meu desejo de crescimento pessoal e profissional, procurei conhecer qual seria o meu papel e as minhas responsabilidades enquanto estagiário, estabelecendo uma visão clara dos objetivos que pretendia alcançar, assumindo o estágio como um momento decisivo para a minha formação, procurando como referem Bom e Brás (2003) “dar significado às aulas garantindo um conjunto de processos formativos e de participação ativa na vida escolar.” (p.11)

Neste sentido, entre as várias competências, surgem o carácter reflexivo, o contínuo estudo e o questionamento que nós professores devemos ter perante o contexto que decorre do processo de ensino-aprendizagem. Foi por este motivo que este relatório incluiu a observação, a reflexão e análise crítica em toda a sua extensão, onde procurei fundamentar, sempre que possível, com base científica adequada.

Assim, o capítulo da Lecionação encontra-se organizado em duas partes, sendo que a primeira parte remete-nos para a reflexão acerca da EBSC e à sua organização escolar. E a segunda parte está orientada para a organização e gestão de todo o processo de ensino-aprendizagem, tendo como objetivo principal a análise e reflexão sobre a lecionação da EF.

Acerca da escola, foram descritas as estruturas administrativas e os seus recursos espaciais. Em relação à estrutura administrativa, importou identificar como estava

organizada a escola para poder compreender a implementação e organização do currículo proposto, assim, “a gestão curricular envolve todo um conjunto de processos e procedimentos através dos quais se tomam as decisões necessárias quanto aos modos de implementação e organização de um currículo proposto, no quadro de uma instituição escolar” (Roldão 1995, p.2). Para estes procedimentos implicam o envolvimento, a diferentes níveis de intervenção, desde o professor ao responsável pela gestão da escola.

Para a realização do EP, foram consultados documentos considerados essenciais da EBSC, que serviram de base para uma melhor compreensão da escola, sendo eles: Projeto curricular, Regulamento interno, Projeto educativo e Plano anual de atividades.

De acordo com o Projeto Educativo (PE) da EBSC, o principal objetivo do GEF foi de promover o sucesso educativo dos alunos, através da construção de aprendizagens e competências fundamentadas em uma educação de qualidade. Embora os objetivos de aprendizagem estabelecidos pelo GEF estivessem alinhados com as orientações das Aprendizagens Essenciais (AE) para o Ensino Secundário, conforme definido pelo Despacho n.º 6944-A/2018 de 19 de julho, é necessário reconhecer que as AE são objetivos adaptados do Programas Nacionais de Educação Física (PNEF). Sem os PNEF, não há referência teórica e metodológica, que por sua vez desempenham um papel fundamental, ao garantir que as competências e os conteúdos específicos sejam devidamente abordados e que os alunos recebam uma EF completa e equilibrada. Neste sentido, o GEF, embora estivesse apoiados nas orientações do PNEF, estabeleciam critérios de avaliação para os alunos que não correspondiam às recomendações do próprio PNEF. Esta discrepância resultou em uma adaptação interna que permitiu aos alunos da EBSC alcançarem o sucesso na disciplina da EF, mesmo sem obterem êxito na Área dos Conhecimentos, indo contra aquilo que é recomendado no PNEF, onde os alunos para obterem sucesso na EF, devem alcançar o sucesso nas três áreas, atividades físicas, área dos conhecimentos e aptidão física.

A cooperação revela-se fundamental não apenas no processo formativo dos professores, mas também na abordagem e superação dos desafios diários encontrados na prática docente. Neste sentido, a construção partilhada de conhecimento promove a autonomia dos envolvidos, permitindo alcançar resultados além do que seria possível se estivéssemos a trabalhar sozinhos (Bolzan (2002)). Permite fortalecer os laços entre os professores, ao promover a criação de uma rede de apoio e a partilha de boas práticas.

Procurei, assim, enriquecer minha formação por meio de uma participação ativa na dinâmica escolar, colaborando com a EBSC em diferentes circunstâncias, desde o auxílio no ensino de EF no 1º Ciclo até a participação em eventos internos organizados pelo GEF ao longo do ano.

No que diz respeito aos recursos espaciais, procurei descrever e refletir sobre a importância dos espaços existentes para a realização das aulas de EF, as quais devem respeitar o princípio da *Deliberação Pedagógica*, possibilitando os professores poderem fazer as escolhas mais adequadas no desenvolvimento da EF dos seus alunos. (Monteiro, 1996)

Como estratégia para melhorar a minha organização, o meu horário semanal do EP realizado na EBSC apresenta-se no (Apêndice I).

No capítulo da Lecionação, devido à importância que a ginástica assume para o desenvolvimento dos alunos, onde é necessário um alto nível de organização, planeamento do ensino dos seus conteúdos e dedicação dos alunos, procurei melhorar a motivação e aprendizagens dos alunos através da captura e análise de vídeos durante as aulas e da tomada de consciência corporal nas tarefas, incentivando os alunos a envolverem-se de forma mais activa nas aulas. Inspirado nos benefícios das pedagogias inovadoras ***Blending Learning***, descrita como um método que combina aprendizagem presencial com a utilização da tecnologia para melhoria das aprendizagens (Horn, & Staker, 2014) e o ***Embodied Learning***, que visa incorporar a consciência corporal no processo de aprendizagem (Kontra, Goldin, & Beilock, 2012). Ao nível do projecto **“Melhoria do desempenho dos alunos na ginástica com a utilização de vídeo e apoios gráficos”** teve como objetivo identificar e analisar os fatores que limitavam a continuidade e frequência do ensino da ginástica e propor soluções que garantem a regularidade do ensino dela em todos os espaços, ultrapassando algumas restrições impostas pelo Grupo de Educação Física (GEF). Na semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI), tive a valiosa oportunidade de adquirir experiência prática em um ambiente que se assemelha à realidade de um professor, o que possibilitou o desenvolvimento de habilidades de ensino e a melhoria no processo de avaliação. Para além disso, ao longo destas semanas, através da vivência ao lado de professores experientes que acompanhei, procurei melhorar o meu conhecimento no ensino de matérias que sentia maiores dificuldades, como a ginástica e o badminton.

A utilização de recursos visuais, como a captação de imagens e a subsequente análise dessas imagens pelos alunos, desempenharam um papel significativo no auxílio para alcançar os objetivos propostos. Esta abordagem proporcionou um ambiente de aprendizagem mais estimulante, o que permitiu aos alunos assimilarem os conceitos e habilidades de forma mais eficaz.

Acerca da Direção de Turma (DT), o objetivo central foi possibilitar uma maior aprendizagem da Área dos Conhecimentos da EF, através de uma perspectiva multidisciplinar, que considerou a integração destes conteúdos aos conteúdos da disciplina de Economia A. Esta abordagem concedeu-lhes a possibilidade de interpretarem melhor os conceitos teóricos aplicados na prática, conferindo uma maior aprendizagem dos conceitos aprendidos.

Destaco a Saída de Campo (SC) como uma ferramenta educativa capaz de criar experiências significativas e práticas de aprendizagem. Proporcionando aos alunos um senso de realização e validação dos seus conhecimentos, e uma relação mais positiva entre toda a comunidade educativa.

No Desporto Escolar (DE), os objetivos estabelecidos visam o ensino das diferentes modalidades do atletismo e a promoção da continuidade dos alunos no núcleo. Neste sentido, minha intervenção baseou-se na teoria da Autoeficácia de Bandura (1977), com o propósito de fomentar as percepções dos alunos nas suas próprias capacidades para realizarem tarefas específicas durante os treinos e alcançarem metas predefinidas. O objetivo principal foi estimular a motivação dos alunos nos contextos dos treinos ao longo do ano e encorajá-los a participarem ativamente nas aulas e nas competições. Para tal, a introdução de tecnologia, através da utilização da plataforma de saltos para avaliação da pliometria, serviu como um factor para o sucesso do núcleo de Atletismo.

Como forma de aumentar a eficácia destas medidas, também aqui a tecnologia teve um papel importante, recorrendo aos benefícios referidos da utilização de novas tecnologias ao serviço da educação, foram utilizadas em diversos treinos, plataformas de salto, com medição da potência dos membros inferiores dos alunos, com a intenção de melhorar a motivação dos alunos e melhorar as suas percepções sobre os benefícios do treino específicos para a realização e sucesso da modalidade. Ao mesmo tempo, foram utilizados em diversos treinos o programa *Kids Athletics* (Gozzol, Locatelli, Massin, & Wangenmann, 2002) como estratégia para facilitar a aprendizagem de determinadas modalidades do atletismo, acabando por estender estes benefícios também às aulas de EF.

E por fim o Seminário, uma parte importante do Estágio, pois como referem Bom e Brás (2003), devemos ser reflexivos em relação às nossas ações não apenas durante as aulas, mas também diante dos problemas que existem em nossa escola. Isso implica refletir sobre os problemas identificados e procurar possíveis soluções através da investigação, o que deu origem à criação de um manual de apoio para o ensino da ginástica em espaços exteriores, com propostas que possibilitaram a regularidade do ensino da ginástica em espaços exteriores ao longo do ano nas minhas aulas de EF. Isto permitiu uma maior compreensão do GEF sobre os problemas identificados e a aceitação das situações propostas, resultando na reflexão do grupo para melhorias futuras da organização e distribuição das aulas na EBSC.

A partir do problema identificado, foi realizada uma análise da realidade do GEF, onde participaram todos os professores do grupo. Isso permitiu identificar, os problemas, as dificuldades enfrentadas pelos professores e levá-los a refletir sobre as suas práticas, relativamente à regularidade e frequência do ensino da matéria de ginástica. A realização deste projeto evidenciou questões que precisavam ser abordadas e discutidas, a fim de garantir um ensino mais eficaz da ginástica na EBSC.

Em síntese, procurei em cada capítulo apresentar uma descrição detalhada do que foi realizado em cada área, destacando os elementos mais relevantes, apoiado sempre que possível por uma revisão literária pertinente às decisões pedagógicas adotadas. A estrutura de cada capítulo seguiu um modelo sequencial por etapas, onde incluiu uma introdução de cada área, definição dos objetivos estabelecidos e uma análise dos processos implementados para alcançar os objetivos propostos. Na seção final, foi dedicado um espaço para o balanço dos resultados alcançados e a reflexão sobre as decisões tomadas, procurando sempre que possível, apresentar recomendações para melhorias futuras.

Com o intuito de preservar o anonimato dos alunos, todas as referências a eles neste relatório foram substituídas por identificadores numéricos fictícios, a fim de salvaguardar a sua privacidade.

As citações e referências bibliográficas que constam no texto foram realizadas de acordo com as normas da American Psychological Association (APA).

1. Lecionação

A área da Lecionação compreende todos os processos que envolvem o ensino, incluindo a avaliação dos alunos, o planeamento e a organização das situações de aprendizagens. Ao considerar estes processos, para que fosse possível realizar um planeamento adequado, foi necessário estabelecer objetivos para as aprendizagens dos alunos, bem como a identificação das suas necessidades e características individuais.

Foi importante, também, compreender todo o contexto onde decorre o exercício profissional da lecionação. Esta compreensão permitiu uma melhor adaptação às dinâmicas, cultura, expectativas e procedimentos da escola, que contribuíram para uma prática pedagógica alinhada com os objetivos e necessidades tanto da escola quanto do próprio EP. Assim foi possível compreender o contexto educacional, que serviu de base para desenvolver estratégias de ensino mais eficazes, adaptando-as às características específicas dos alunos e aos objetivos estabelecidos.

Caracterização Escolar

A caracterização da escola ajudou-me na elaboração deste relatório, pois possibilitou um entendimento mais aprofundado do contexto em que a disciplina foi lecionada e no qual o núcleo de estágio esteve inserido. Isto permitiu o desenvolvimento de um currículo adaptado às necessidades e interesses dos alunos, bem como às exigências do GEF, o que garantiu a efetividade e valorização das aulas pelos alunos. No Agrupamento de Escolas de Carcavelos (AEC) incluem várias instituições de ensino, sendo uma delas a EBSC, que desempenha o papel de escola sede do AEC, contando com uma Diretora e três adjuntas, uma Assessora Técnica-Financeira e dois Assessores para auxiliá-la nas suas funções. De forma sintetizada, no (Apêndice II) aparece representada toda a sua estrutura organizacional do AEC e as suas divisões.

O grupo EF da EBSC não possui uma estrutura autónoma, estando integrado no Departamento de Expressões. Neste contexto, há um coordenador responsável pelo departamento de expressões, encarregado de convocar e presidir as reuniões do departamento, além de representá-lo no Conselho. No que diz respeito ao GEF, há um coordenador designado que orienta o trabalho coletivo do Departamento de Expressões, com foco no desenvolvimento da disciplina e no sucesso dos alunos da escola.

Caracterização dos espaços

O planeamento dos professores de EF na EBSC é por etapas, o que segundo (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001), implica a necessidade de espaços

polivalentes capazes de acomodar todas as matérias nos diferentes locais disponíveis na escola. Esta abordagem visa proporcionar situações de aprendizagem abrangentes em todas as áreas e subáreas do currículo. Com estas condições, os professores têm a possibilidade de criar e desenvolver atividades que atendam às necessidades dos alunos.

A influência dos espaços físicos na EF é de extrema importância. Por isso, é fundamental considerar cuidadosamente os espaços e as condições disponíveis para que o professor de EF possa realizar as suas aulas de acordo com o currículo estabelecido. Conforme destacado por Souza (1998), a qualidade das instalações escolares têm um impacto direto nas experiências de aprendizagem e no desempenho das atividades curriculares propostas, observando ainda que o espaço físico é um recurso valioso, embora muitas vezes seja negligenciado.

Os recursos espaciais disponíveis na EBSC oferecem diferentes possibilidades para o ensino das atividades físicas, aulas teóricas e outras necessidades relacionadas com a EF: dois Pavilhões; três campos exteriores; uma sala fitness e uma sala teórica.

Os espaços destinados para as aulas de EF na EBSC são utilizados com base no *roulement* (Anexo 1) e esta distribuição foi estabelecida através de um sistema que procurou promover a alternância dos espaços entre todos os professores ao longo de um período de duas semanas. Em situações em que as condições meteorológicas limitam a utilização dos espaços designados, o GEF estabeleceu uma rotação alternativa. Estas modificações foram implementadas com o objetivo de adaptar a utilização dos espaços de acordo com as restrições impostas pelo clima, garantindo a continuidade das aulas de EF de maneira adequada e eficiente.

Apesar das condições alternativas oferecidas pelo GEF para a realização das aulas de EF, é importante ressaltar que estas opções não representam as condições ideais. A discussão sobre a qualidade das instalações escolares, levantada por Souza (1998), salientam o impacto direto que tais condições têm na aprendizagem e no desempenho dos currículos propostos. Além disso, estudos como o de (Lo, Wu, Tung, Hsieh, Yao & Ho, 2017) identificaram diferenças no desempenho e na motivação dos alunos em escolas com melhores instalações.

A organização dos espaços adotada na EBSC vai em direção oposta à linha de pesquisa de (Ugrinowitsch, Santos-Naves, Carbinatto, Brenda, & Tani, 2011), que investigaram os efeitos do nível de estabilização das rotinas na adaptação da aprendizagem de habilidades motoras. Embora Ugrinowitsch et al., (2011), tenham

constatado que a realização de tarefas em sequência e a continuidade no mesmo espaço e das mesmas matérias, contribuíram para uma melhor aprendizagem e adaptação dos alunos, o GEF optou por seguir uma abordagem diferente.

No entanto, foi importante considerar as limitações impostas pelo GEF em relação aos espaços, como a proibição da utilização de materiais como colchões e tapetes nos espaços exteriores, ou bolas no ginásio. Importa reconhecer que estas restrições privam os alunos de oportunidades de aprendizagem que requerem a utilização destes materiais específicos, e impedem a exploração de desenvolverem capacidades motoras e cognitivas em contextos diversificados.

Neste sentido, foi necessário ao longo do ano, procurar soluções alternativas que possibilitassem o aproveitamento máximo dos espaços de aulas, adaptando as situações de aprendizagem de maneira a conseguir ultrapassar as restrições impostas pelo GEF, mas também procurar maneiras criativas de suprir as necessidades dos alunos e promover o desenvolvimento desejado.

O conhecimento do espaço físico e das suas capacidades é um elemento crucial para o desenvolvimento da autonomia e independência no EP. Portanto, compreender a organização espacial e as opções disponíveis para a utilização dos espaços foi de extrema importância. Este conhecimento dos espaços por parte do núcleo de estágio possibilitou a tomada de decisões adequadas, visando atender às necessidades dos alunos. A EBSC dispõe de espaços polivalentes representados no (Apêndice III), sendo estes espaços (Apêndice IV), suportados por duas salas de materiais devidamente equipadas.

Recursos Temporais

De acordo com o calendário escolar do ano letivo de 2022/2023, as aulas de EF tiveram início na segunda semana de setembro. No dia 16 de setembro, ocorreram as apresentações às turmas, marcando o efetivo começo das aulas. Para a turma do 10º D, foram estabelecidas duas aulas semanais, com duração de 90 minutos cada, agendadas para as terças-feiras e quintas-feiras, no horário das 10h00 às 11h30.

A organização dos horários desempenha um papel crucial na qualidade do ensino de EF, e esta dimensão merece uma consideração pela forma como está organizada na EBSC, como mencionado por Jacinto et al., 2001, os programas de EF foram idealmente concebidos para serem realizados no mínimo três vezes por semana. Entretanto, tanto a minha turma quanto as demais turmas da escola contam com apenas duas aulas semanais.

Esta limitação na frequência pode ter implicações na abrangência e profundidade das experiências de aprendizagem oferecidas aos alunos nesta disciplina.

Essa distribuição inadequada dos horários pode ter impactos negativos nos alunos, limitando todo seu potencial de desenvolvimento global, com efeitos negativos também na saúde dos mesmos. Diante disso, foi minha convicção de que o GEF deveria rever a distribuição das aulas de EF, a fim de evitar comprometer os princípios do treino e a qualidade dos programas e garantir mais condições para os alunos. Tal revisão permitiria oferecer aos alunos uma maior frequência de aulas, possibilitando assim uma abordagem mais alargada e consistente para o desenvolvimento das suas habilidades motoras, aptidão física e bem-estar geral.

A frequência de duas aulas semanais na EBSC, em contraste com a recomendação ideal de três vezes por semana, pode resultar em prejuízos significativos tanto no desenvolvimento e manutenção da aptidão física dos alunos quanto no progresso das matérias ao longo do ano. Além disso, considerando o risco de interrupções adicionais, como feriados ou eventos internos na escola, que podem resultar em redução ainda maior do tempo dedicado às aulas de EF. Esta distribuição insuficiente dos tempos de EF, resultou em prejuízos observados pontualmente ao longo do ano, nos quais os alunos chegaram a enfrentar períodos de quase três semanas sem nenhuma aula programada.

Caracterização da Turma

A análise e caracterização da turma desempenham um papel essencial como ferramenta de apoio ao professor, permitindo ampliar o conhecimento sobre nossos alunos e, conseqüentemente, melhorar o processo de ensino-aprendizagem. Com base nestas informações, o professor pode se aproximar da forma mais adequada para atender às reais necessidades dos alunos.

As informações relativas à turma foram obtidas mediante consulta aos registos contidos nos documentos do Plano de Turma, fornecidos pela DT. Durante o decorrer do ano letivo, ocorreram modificações na composição do grupo, com a saída de três alunos e a admissão de mais cinco matrículas. De uma forma global, a turma era constituída por vinte e sete alunos, sendo composta por dezanove alunos do sexo masculino e oito do sexo feminino, o que tornou desafiador a formação de grupos equilibrados em determinadas matérias, especialmente ao procurar criar grupos heterogéneos. Esta dificuldade foi mais evidente em matérias como Futsal e Basquetebol, nas quais os alunos

do sexo masculino demonstravam habilidades superiores, enquanto as alunas do sexo feminino enfrentavam dificuldades.

A faixa etária dos alunos variou entre 15 e 17 anos, com uma média de aproximadamente 15 anos. Alguns alunos não estavam matriculados na disciplina de EF, enquanto outros foram transferidos para outra turma. Além disso, ocorreram matrículas tardias de alguns alunos. Estas mudanças exigiram a realização da Avaliação Inicial (AI) para alguns alunos em janeiro.

Verificou-se que quatro alunos da turma, tinham sido retidos no ano anterior, e adicionalmente, dois alunos requereram medidas seletivas e/ou adicionais, conforme previsto pelo Relatório Técnico Pedagógico segundo o DL n.º 54/2018 de 6 de julho, artigo 21 (2018). E a presença de um aluno com Necessidades Educativas Especiais (NEE), que foi diagnosticado com um histórico de Acidente Vascular Cerebral neonatal, resultando em sequela de Hemiparesia direita e acentuada atrofia muscular direita, com maior evidência no braço direito (Anexo 2), sendo alvo de medidas de avaliação diferenciadas dos outros colegas. (Apêndice V)

Planeamento

O acto de ensinar é o resultado de um processo deliberado de tomada de decisões por parte do professor, conforme enfatizado por Bento (2012). Estas decisões surgem a partir de uma análise cuidadosa das situações concretas que ocorrem no dia a dia da turma e da escola, sendo influenciadas pelo planeamento, que envolve tanto os objetivos propostos pelo professor para os alunos, bem como os seus próprios objetivos.

Em relação a estas escolhas deliberadas e fundamentadas pelos professores, no contexto do ensino e aprendizagem, elas são tomadas com o propósito de organizar todo o processo educativo, de forma a promover o desenvolvimento. Assim, o plano anual desempenha um papel fundamental nestas decisões do professor e na definição dos seus objetivos finais.

Neste contexto, é essencial que o professor siga um processo de planeamento que esteja alinhado com o modelo anual de planeamento estabelecido pelo PNEF para a sua respectiva turma. Este planeamento deve ser iniciado antes do início das aulas e deve levar em consideração fatores como a organização dos espaços disponíveis, os horários da turma e os CA estabelecidos pelo GEF, como referem (Jacinto et al., 2001).

Em consonância com as considerações de (Jacinto et al., 2001), na EBSC, as decisões em relação aos conteúdos e ao tempo destinado para cada situação de

aprendizagem foram determinadas com base nas etapas a serem cumpridas ao longo do ano.

Esta perspectiva, conforme defendida por Fernandes (2011), auxilia os professores na organização do seu planeamento, uma vez que, intervalos de tempo mais curtos facilitam a orientação e o controlo das situações de aprendizagens. Este modelo de planeamento é sustentado pelas fases do Prognóstico (Avaliação Inicial), momento em que ocorre a avaliação dos alunos e a identificação das características da turma, dos alunos e das suas necessidades, permitindo assim ao professor estabelecer objetivos de curto, médio e longo prazo. Em seguida, temos as Prioridades, nas quais o professor, com base nas informações anteriores, inicia o trabalho visando os objetivos de curto prazo, ou seja, o que ele entende ser mais necessário e desafiador para os alunos. Em seguida, ocorre a etapa do Progresso, onde há as progressões das aprendizagens, abordando situações de aprendizagens mais complexas e desafiadoras e por fim, a etapa do Produto, que consiste na consolidação das aprendizagens desenvolvidas.

Esta abordagem de planeamento estruturado em etapas proporciona uma base sólida para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, permitindo que os professores ajustem as suas práticas de acordo com as necessidades identificadas e promovam a progressão dos alunos ao longo do ano letivo.

Avaliação

De acordo com Roldão (2007), o ato de ensinar implica fazer com que alguém aprenda algo. Esta ação, que é fundamental para a função dos professores, tem como finalidade a aprendizagem dos alunos. Assim, a competência de ensinar reside na capacidade de promover, intencionalmente e estrategicamente, condições para que os alunos possam alcançar as aprendizagens desejadas.

A avaliação, como mencionado por Fernandes (2011), é um processo deliberado, sistemático e contextualizado de recolha de informações. Desempenha um papel crucial neste contexto, sendo fundamental para verificar se os alunos estão a alcançar as aprendizagens desejadas e a progredir no processo de ensino-aprendizagem, como referido por Comédias Henriques (2011). Através deste processo, obtemos informações valiosas sobre o nível de compreensão e desenvolvimento dos alunos, permitindo ajustar as suas estratégias pedagógicas de maneira mais precisa e direcionada. Além disso, a avaliação fornece feedback aos alunos, ao identificar os seus pontos fortes e áreas que precisam de maior atenção e apoio. Com base neste entendimento, a avaliação

desempenha um papel fundamental ao criar condições propícias para a aprendizagem dos alunos e ao contribuir para a melhoria contínua do processo educacional, ao mesmo tempo em que certifica as aprendizagens realizadas em um determinado período de tempo.

Reconhecendo a importância da avaliação em educação, Carvalho (1994) destaca que as informações coletadas no início e ao longo do ano permitem que os professores estabeleçam prioridades concretas para os alunos. É no início do ano que somos confrontados com a AI, e com base nos resultados obtidos, podemos orientar o processo de ensino-aprendizagem dos alunos. Esta AI proporciona uma visão inicial do conhecimento prévio dos alunos, e auxilia-nos na identificação de lacunas e necessidades específicas de aprendizagem. Assim, a avaliação não apenas acompanha o progresso dos alunos, mas também orienta a ação pedagógica, direcionando os esforços para atender às necessidades individuais e coletivas dos alunos.

Portanto, a realização da AI no início do ano é de extrema importância, uma vez que este processo implica a recolha e interpretação de dados pelos professores acerca dos seus alunos, com o intuito de identificar as suas necessidades e estabelecer prioridades. Com base nesta perspectiva, procedeu-se à realização da AI com o objetivo de contribuir para o desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem dos alunos, bem como para a organização e abordagem dos conteúdos ao longo do ano, procurando promover a continuidade e progressão das aprendizagens anteriores. Ao realizar a AI, procurei fornecer uma base sólida para a construção do conhecimento de toda a turma, considerando cuidadosamente as particularidades e necessidades individuais de todos os alunos, garantindo um ensino eficaz e adaptado às características da turma.

Após as reuniões do GEF, constatou-se a ausência de um protocolo de avaliação pré-definido pelo grupo. O grupo rege-se, portanto, pelos Critérios de Avaliação (CA) definidos no documento das AE e no Perfil dos Alunos. Estes critérios constituem uma ferramenta fundamental para os professores, pois permitem uma avaliação mais precisa das habilidades e das competências dos alunos, e estabelecem diretrizes para avaliar o desempenho dos alunos em diferentes matérias. Esta abordagem está alinhada com a perspectiva de Jacinto et al., (2001), onde ressaltam, que os CA estabelecidos pelo corpo docente possibilitam uma avaliação objetiva do progresso dos alunos.

No contexto específico do 10º ano, o GEF estabeleceu os CA que são necessários para que um aluno alcance o sucesso na área de Atividades Físicas (AF). Estes critérios consistem em atingir um nível mínimo de 5 Níveis Introdução, juntamente com um nível

de Nível Elementar. Além disso, é requerido que os alunos se encontrem dentro da Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), onde fazem parte a aptidão aeróbia, bem como dois testes de aptidão muscular. A obtenção destes resultados e a sua concordância com os critérios estabelecidos são fundamentais para que o aluno obtenham êxito nesta disciplina específica.

No entanto, merece ser alvo de crítica, apesar do GEF serem suportados pelo PNEF e AE, não seguem de todo as recomendações dos documentos oficiais. No ensido das matérias, estas alterações se manifestaram principalmente na dança, onde o GEF decidiu que bastaria uma dança para que os alunos alcançassem o nível introdução. No caso dos critérios de êxito, o GEF assumiu que bastava os alunos demonstrarem a intenção de realização, mesmo não cumprindo os critérios de êxitos descritos, que estes alunos alcançariam o nível introdução, tratando assim de uma subversão das recomendações dos programas.

Em relação à Área dos Conhecimentos, foi estabelecido que, caso o aluno não alcançasse o sucesso nas situações de avaliação aplicadas ao longo do ano, a classificação máxima atribuída não poderia ultrapassar os 13 valores. Esta alteração dos PNEF, foi uma forma de garantir que os alunos alcancem o sucesso na disciplina. No entanto, merece também um comentário negativo, pelo facto de alterar os documentos que suportam um ensino da EF coerente com todas as escolas, corrompendo as diretrizes dos PNEF.

No quadro 1, estão apresentados os diferentes critérios de avaliação definidos pelo GEF na EBSC para o ano letivo de 2022/2023. Estes níveis forneceram as referências para a classificação e avaliação dos alunos e permitiu uma análise mais precisa do progresso e desempenho nas diferentes matérias.

Quadro 1 - Critérios de Avaliação - GEF (EBSC)

10º Ano			
20 - 18	17 - 14	13 - 10	9 - 8
3 Níveis Introdução + 3 Níveis Elementar	4 Níveis Introdução + 2 Níveis Elementar	5 Níveis Introdução + 1 Nível Elementar	5 Níveis Introdução
Adaptações para alunos com NEE			
10 -13	14 -17	18 -20	
4 Níveis Introdução	5 Níveis Introdução	6 Níveis Introdução	
Sucesso na Área dos Conhecimentos			
Sim		Não (máximo 13 valores)	
Sucesso na Área da Aptidão Física			
FZSAF		ZSAF	

Legenda: ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física; FZSAF - Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

Projecto Específico - Melhoria do desempenho dos alunos na ginástica com a utilização de vídeos e apoios gráficos.

A Ginástica desempenha um papel de extrema relevância no contexto da EF. Sua importância transcende a mera inclusão nos PNEF, pois contribui de forma abrangente para o desenvolvimento integral dos alunos, contemplando aspectos físicos, cognitivos e sociais, além de promover a saúde e o bem-estar. “Esta modalidade é caracterizada por uma ampla variedade de exercícios e situações corporais que proporcionam experiências diversificadas, procurando a consciencialização corporal através de movimentos ritmados, expressivos e com dinâmicas variadas” (Araújo, 2013, p.12).

A prática da Ginástica possibilita aos alunos o desenvolvimento de diversas capacidades motoras, como flexibilidade, agilidade, coordenação, força, equilíbrio e resistência. Dentre estas capacidades, destacam-se a força, velocidade, flexibilidade, agilidade e resistência muscular como as principais aptidões físicas trabalhadas pelos alunos. No entanto, a procura pela execução precisa e harmoniosa dos movimentos requer dos alunos um nível de rigor e atenção elevados, uma vez que são submetidos a situações de aprendizagens repetitivas durante as aulas. Neste contexto, a motivação desempenha um papel essencial nas aulas de EF e nas situações de aprendizagem da ginástica, constituindo um elemento indispensável para que os alunos possam aprender e desenvolver habilidades de acordo com as exigências estabelecidas.

De acordo com as orientações de (Weinberg & Gould, 2008), a motivação desempenha um papel fundamental ao direcionar a atenção e o esforço dos alunos na procura por objetivos específicos. Diante deste contexto, tornou-se evidente a necessidade de abordar e responder à falta de motivação dos alunos na prática da ginástica. Isso ocorre porque a motivação, ao impulsionar internamente os alunos, os incentiva a se envolverem ativamente nas tarefas propostas, sendo um fator essencial para que possam adquirir conhecimentos e desenvolverem habilidades de acordo com as exigências estabelecidas. Neste sentido, tornou-se imprescindível procurar estratégias e abordagens que despertassem e fortalecessem a motivação e o empenho dos alunos durante o ensino da ginástica nas aulas de EF.

Considerando, portanto, a relevância da motivação no contexto do ensino da ginástica, dada a sua influência direta no desempenho, na aprendizagem, na persistência e no alcance dos objetivos pelos alunos, procurei através do auxílio das tecnologias, estimular a motivação e o empenho dos alunos nas tarefas propostas.

A decisão da utilização destes métodos durante as aulas de ginástica, vieram na sequência dos problemas identificados ao longo da primeira etapa onde se verificou: enorme desmotivação dos alunos para a prática durante as aulas de ginástica; dificuldades de aprendizagens; falta de prática da ginástica devido a falta de aulas nos anos anteriores; resultados negativos observados através dos relatórios do GEF, e, não obstante, a minha dificuldade enquanto professor ao ensinar a matéria.

A utilização da tecnologia faz parte do cotidiano atual, e pode interferir directamente nas atividades físicas, resultando em distrações para comportamentos menos desejáveis ou até mesmo numa diminuição da participação activa dos alunos nas atividades. No entanto, verifica-se na tecnologia, um potencial tecnológico, pedagógico e motivacional para o ensino dos alunos (Simões, Ponte, Ferreira, Doretto & Azecedo, 2014). Este potencial pedagógico da tecnologia, se bem aplicado, pode trazer vantagens para o ensino da EF, no ensino dos gestos desportivos ou mesmo como forma de controlo do dispêndio energético (Vaggetti, Sperotto, Penna, Castro, & Botelho, 2012).

Apesar da EF ser uma disciplina naturalmente motivadora e divertida, para os alunos mais fracos ou sedentários, ela pode se tornar-se uma obrigação e levar a desmotivação, tornando-se numa disciplina frustrante para estes alunos. Mesmo assim, verifica-se no contexto escolar que existe uma escassa utilização da tecnologia como estratégias motivacionais para contornar os problemas da inatividade.

A motivação tem um papel central no processo de ensino-aprendizagem dos alunos, influenciando diretamente o seu desempenho durante as aulas, e na melhoria da sua atitude, conseqüentemente, aumentando o envolvimento e esforço dos alunos na realização das atividades físicas (Ryan, & Deci, 2000).

Por outro lado, a teoria da auto eficácia (Bandura, 1977) desempenha um papel importante na compreensão da motivação dos alunos, reconhecendo diferentes tipos de motivação que regulam o seus comportamentos. Sendo a motivação intrínseca, que surge da satisfação inerente à atividade, a motivação extrínseca, que envolve a procura por recompensas externas ou como meio para atingir um objetivo, e o reconhecimento interno, quando os alunos procuram a aprovação de si mesmos ao alcançarem as suas metas.

Logo, o projeto teve como base a utilização das pedagogias inovadoras *Blending Learning* de (Horn, & Staker, 2014), e *Embodied Learning* (Kontra et al., 2012), assentes na teoria da auto eficácia, como estratégia para converter o processo de ensino

aprendizagem em situações de aprendizagens que incentivassem os alunos a terem uma participação mais ativa nas tarefas. O projeto ocorreu em consonância com as etapas de lecionação. Tendo em conta estas questões, a formulação do projecto específico: **“Melhoria do desempenho dos alunos na ginástica com a utilização de vídeo e apoios gráficos”** teve como objetivos:

Quadro 2 - Objetivos para o projecto Lecionação

Objetivos
Aumentar os níveis de motivação e empenho dos alunos durante as aulas de ginástica
Utilizar a tecnologia como meio para promover as aprendizagens de ginástica

1.1. 1ª Etapa

A etapa inicial do processo de lecionação desempenhou um papel fundamental na construção dos alicerces do ano letivo em curso. A identificação das dificuldades e habilidades dos alunos foi de extrema importância para estabelecer os objetivos finais a serem alcançados ao término do ano. Durante a reunião de grupo, definiu-se o período para a realização da AI, que originalmente estava programada para ocorrer de 16-09-2022 a 28-10-2022. No entanto, houve a necessidade de estender a avaliação até 02-11-2022, totalizando um período de 6 semanas e treze aulas.

1.1.1. Objetivos

As aulas realizadas (Apêndice VI), tiveram como objetivo recolher os dados importantes para seleccionar os objetivos operacionais, com a intenção de atender às necessidades individuais dos alunos de forma apropriada. Esta abordagem está em conformidade com as orientações apresentadas por Carvalho (1994), na qual estabelece um conjunto de ações fundamentais para compreender os alunos em relação às suas práticas de EF, desde a AI até a elaboração do plano plurianual.

Quadro 3 - 1ª Etapa - Objetivos

Objetivos
Rever as aprendizagens anteriores dos alunos
Conhecer os alunos
Definir as regras e rotinas das aulas
Identificar os alunos com mais dificuldades
Criar um bom clima de aula
Avaliar os níveis físicos dos alunos
Avaliar as aprendizagens dos alunos e definir matérias prioritárias
Identificar o perfil dos alunos e criar grupos de aprendizagens

1.1.2. Plano

Durante esta etapa, foram realizadas revisões das aprendizagens dos alunos em anos anteriores, procurando organizar situações de aprendizagem que permitissem aos alunos demonstrarem as suas habilidades e conhecimentos adquiridos em anos anteriores. Procurei através deste processo garantir um ponto de partida sólido que possibilitasse o desenvolvimento contínuo das suas aprendizagens dos alunos e ao mesmo tempo identificar os alunos que demonstravam maiores dificuldades nas diferentes matérias.

Neste processo de conhecer os alunos, foram adotadas duas abordagens distintas, a primeira decorreu durante a primeira aula, na qual foi realizada uma apresentação informal de cada aluno, proporcionando a oportunidade para cada aluno se apresentar diante dos seus colegas, partilhar o seu percurso individual na EF e expor as suas preferências e dificuldades. Num segundo momento, procurei através dos dados contidos nas fichas de aluno, obter um entendimento mais aprofundado sobre cada um dos alunos.

No que diz respeito ao estabelecimento de regras e criação de rotinas, foram realizadas orientações aos alunos, destacando principalmente a importância da utilização do equipamento obrigatório e da pontualidade no início das aulas. Seguindo o regulamento da EF na EBSC, definiu-se um período de tolerância de 5 minutos para o início das aulas e 10 minutos para o término. Estas práticas estão alinhadas com as recomendações de Hattie (2003), que ressalta a importância das expectativas claras e do estabelecimento de normas e regras para a criação de um ambiente de aprendizagem mais efetivo.

Com o objetivo de assegurar uma avaliação integrada no processo de ensino aprendizagem, que contribuísse para o desenvolvimento dos alunos, ressalto a perspectiva de Fernandes (2011), onde destaca a importância da avaliação estar associada a um processo de ensino e aprendizagem adequado, complementado por Comédias Henriques (2012), onde considera que a avaliação não deve ser dissociada do processo de ensino aprendizagem, mas antes integrada a ele de forma intrínseca. Assim, realizei a avaliação dos alunos integrada no processo de ensino aprendizagem ao longo da etapa nas diferentes situações de aprendizagens. Como forma de poder garantir uma melhor avaliação dos alunos, procurei ao longo da etapa, reunir-me com meu colega de núcleo de estágio para aferir os resultados e em paralelo, observei diversas aulas de outros professores em conjunto com meu colega, com a intenção de afinarmos a nossa avaliação.

Através desta abordagem, procurei assegurar uma avaliação autêntica dos alunos, recorrendo a grupos heterogéneos, devido ao facto destes grupos oferecerem uma série de vantagens para as aprendizagens dos alunos, através da promoção de diversidade de perspectivas, a aprendizagem cooperativa, sendo essencial para o processo de avaliação inicial.

Sabendo que o PNEF estabelece um conjunto de matérias obrigatórias e ao mesmo tempo a possibilidade dos professores do GEF adotarem matérias alternativas face às características da escola, a seleção das matérias abordadas para a realização da AI foi feita de acordo com o planeamento plurianual da escola, considerando tantos as matérias obrigatórias como as matérias alternativas.

Apesar do PNEF indicar que para o nível I da Dança são necessárias as aprendizagens de pelo menos quatro danças (Merengue, Rumba-Quadrada, Valsa Lenta e Foxtrot), o GEF definiu apenas uma dança, no entanto. Neste sentido, contrariando as indicações do GEF e seguindo as recomendações dos PNEF, optei por incorporar um repertório mais diversificado de dança no plano anual do 10ºD, acrescentando assim a avaliação do Merengue, Rumba-Quadrada e do Regadinho.

A área da Aptidão Física foi abordada de forma contínua ao longo do ano, através de tarefas de transição entre exercícios ou estações, a fim de promover o desenvolvimento das capacidades motoras musculares e aeróbias em todas as aulas.

1.1.2.1. Área das Actividades Físicas

No que diz respeito aos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), ao longo desta etapa, procurei realizar situações que permitissem desenvolver a aprendizagem, mas focando-se na disponibilidade motora e cognitiva dos alunos, e ao mesmo tempo a avaliar os alunos através de atividades que ultrapassassem a simples execução dos gestos técnicos.

Procurei, assim, articular os aspectos fundamentais dos jogos com determinadas restrições, a fim de proporcionar aos alunos com maior dificuldade a oportunidade de poderem demonstrar as suas competências, indo ao encontro de Garganta (2001), ao referir que a ação do jogo depende mais do que os processos motores, onde é tão importante saber o que fazer, como quando fazer.

No andebol, foram criadas situações de aprendizagem em campo reduzido para avaliar os alunos, utilizando uma formação de GR+4x4+GR. No basquetebol, foram realizadas situações de jogo 3x3 em um campo reduzido com duas tabelas. No futebol, o espaço foi reduzido (30m x 15m) para promover maior envolvimento dos alunos,

incluindo exercícios de finalização com uma superioridade expressiva de 3x1 e balizas próximas. Foram propostas situações de jogos reduzidos e exercícios em superioridade expressiva, com a participação de alunos que demonstraram um bom entendimento do jogo, desempenhando o papel de defesa sombra. Esta abordagem teve como objetivo ajudar os alunos com mais dificuldades a alcançarem o sucesso. Dentre as estratégias aplicadas, destacaram-se os jogos de controle de bola e de passes, como rabias com superioridade numérica 4x1, jogos de cooperação com bolas mais leves e jogos de remate ao alvo. No voleibol, as avaliações foram realizadas através de situações de jogo 2+2, com serviço por baixo a uma distância de 4,5m a 3m da rede, aproximadamente, e com rotação a cada dois serviços.

Para avaliar a ginástica durante esta etapa, foi adotado um formato em que os alunos realizaram uma sequência de exercícios de solo do nível introdução, enquanto outros grupos estavam envolvidos em diferentes tarefas de aprendizagem. No referido circuito, os alunos realizaram uma sequência pré-determinada e padronizada.

Para a avaliação da ginástica de aparelhos, foram utilizadas mais de uma aula, sendo uma delas exclusivamente dedicada ao mini-trampolim por questões de segurança. Quanto aos saltos em outros aparelhos, como o plinto, boque e trave baixa, foram realizados em um percurso ao longo de diferentes aulas.

No contexto do atletismo, foram avaliadas as seguintes modalidades: corrida de velocidade, corrida de estafetas, corrida de barreiras, lançamento do peso, salto em altura e salto em comprimento. A maioria destas modalidades foram realizadas na pista da escola, com exceção do salto em altura, que ocorreu no pavilhão para garantir a segurança dos alunos, com o auxílio de colchões de queda da ginástica. Para a avaliação do lançamento do peso, foram exemplificadas as técnicas de *O'Brien* e técnica de *Barashnikov*, no entanto a técnica utilizada para efeitos de avaliação e ensino do lançamento do peso, foi utilizada a técnica de *O'Brien*, sendo avaliado na caixa de areia, utilizando engenhos de 3 e 4 quilos, com reforço das medidas de segurança. A avaliação do salto em comprimento ocorreu na caixa de areia, com a utilização da fita métrica e cones para marcar a zona de chamada. As corridas de barreiras e de velocidade foram realizadas na pista de 80 metros da escola, utilizando um exercício de 60 metros para as corridas de velocidade. No caso da avaliação da corrida de estafetas, devido ao tamanho da pista (80 metros), foram adotadas situações adaptadas do programa *Kids Athletics* no

campo de 40x20m, com o objetivo de verificar a transmissão correta do testemunho descendente ou ascendente.

Para a avaliação da dança, optei pela avaliação do Merengue, em *linedance*, através do estilo de ensino de comando (Mosston, & Ashworth, 2008).

Para a realização da avaliação do badminton e ténis de mesa, optei pela abordagem da cooperação 1+1, onde foram estabelecidos um determinado número de transposições do volante para cada par de alunos. Ao alcançarem este objetivo, os alunos progrediram para a situação de maior complexidade, passando à situações de competição, 1x1.

1.1.1.3. Área da Aptidão Física

Durante esta etapa, foram conduzidos os testes FITescola em diferentes aulas, a fim de avaliar os níveis físico dos alunos. Fazendo parte das avaliações, os seguintes testes: teste do vaivém; abdominais; flexões de braços; impulsão vertical; impulsão horizontal; senta e alcança; medição do peso, altura e cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

Os dados de peso, altura e perímetro abdominal dos alunos foram coletados durante as primeiras aulas, em espaços de aula mais resguardado, garantindo a privacidade dos alunos. Os testes de aptidão muscular foram conduzidos no ginásio com a supervisão do professor titular da turma, enquanto os testes de aptidão aeróbia foram realizados nas aulas que decorreram no pavilhão.

1.1.1.4. Área dos conhecimentos

O teste realizado nesta etapa, procurou identificar o nível de aprendizagem dos alunos relativamente aos seus conhecimentos sobre o controle da Frequência Cardíaca (FC) na relação da aptidão física com a saúde, e na identificação dos fatores associados a um estilo de vida saudável (Apêndice VII).

1.1.3. Balanço

As reuniões com meu colega do núcleo de estágio e as observações realizadas das aulas de outros professores durante a etapa anterior, desempenharam um papel importante no processo de avaliação dos alunos e ajudaram-me no meu crescimento profissional. Estas reuniões foram oportunidades de reflexão sobre minhas práticas pedagógicas, e identificação das áreas que precisava melhorar, ajudando-me a encontrar estratégias eficazes para alcançar os melhores resultados de aprendizagem para meus alunos.

No entanto, a ausência da professora orientadora durante esta etapa pode ter afetado negativamente minha atuação. A falta de orientação direta resultou em dificuldades, como a avaliação do meu desempenho e a identificação das áreas que precisavam ser melhoradas. A incerteza em relação às minhas expectativas e objetivos do estágio gerou uma sensação de desorientação e desmotivação ao longo deste período, prejudicando minha confiança e comprometendo meu desempenho acadêmico. Além disso, as faltas de orientações imediatas podem ter levado a erros ou à repetição de comportamentos inadequados, sem a oportunidade de corrigi-los devidamente.

Após a realização da AI, importou ressaltar que algumas decisões tomadas em função dos resultados obtidos acabaram sendo alteradas, estando em consonância com a observação de Carvalho (1994), quando refere que, "as opções tomadas em função dos resultados da avaliação inicial não devem ser definitivas" (p.143). Esta interação inicial com os alunos permitiu estabelecer um ambiente acolhedor, uma melhor compreensão das suas características individuais, o que permitiu uma abordagem mais personalizada e adequada às suas necessidades específicas.

A análise das fichas dos alunos e o momento inicial em que os alunos se apresentaram, revelaram-se importantes, onde foi possível obter conhecimento de aspectos relevantes dos alunos nas suas trajetórias educacionais anteriores, como o histórico de desempenho e outras observações pertinentes.

Com o objetivo de adaptar os processos de ensino às características e condições individuais de cada aluno, procurei identificar aqueles que demonstraram maior sucesso e facilidade nas matérias, bem como os alunos críticos que se encontravam próximos de alcançarem as aprendizagens desejadas (Apêndice VIII). Além disso, na turma, fez parte um aluno com medidas seletivas, o aluno nº 7, onde foram disponibilizadas adaptações curriculares significativas e instrumentos de avaliação adaptados, de acordo com a Lei 116/2019, de 13 de setembro.

Durante a primeira etapa, enfrentei algumas dificuldades, destacando-se a necessidade de estar bem preparado, com grelhas de observação melhores estruturadas, para que fosse possível gerir as aulas enquanto observava e recolhia informações dos alunos. Outras das dificuldades encontradas foram a falta de prática com o ensino da ginástica, o que se refletiu em grandes dificuldades de controlo e gestão das aulas, e o ensino do Badminton, devido ao facto de não ter conhecimento da matéria.

1.1.3.1. Área das Atividades Físicas

Tanto no basquetebol quanto no andebol, foram observados alunos com boas capacidades, o que se refletiu na avaliação da matéria, onde muitos dos alunos demonstraram cumprir o nível I. A maior parte dos problemas identificados nos alunos que ainda não cumpriam o nível I, prendeu-se essencialmente com: a relação com a bola; a tomada de decisão; as ações técnicas como o remate com armação do braço em salto e a falta conhecimentos das regras.

No futebol, identificaram-se maiores dificuldades no grupo das alunas, que apresentaram dificuldades significativas no controle da bola e na tomada de decisão, verificando muitas situações em que as alunas não avançavam no terreno de jogo. Como a turma era composta na maioria por rapazes, com muitos alunos federados, a dificuldade ficou mais evidenciada em situações de aprendizagens que envolveram grupos heterogéneos, que apesar do meu esforço, venceu a grande dificuldade das alunas.

No voleibol foi onde se verificou maior dificuldade dos alunos em geral, com muitos problemas evidenciados no deslocamento para o ponto de queda da bola, na indecisão de qual a melhor decisão para interagir com a bola, se em toque de dedos ou em manchete, isto levou a identificação de muitas situações com pouca bola no ar e algumas dificuldades nas realizações de situações simples de 1+1.

No atletismo, os alunos demonstraram alguma facilidade na matéria, as dificuldades maiores apresentadas foram nas situações dos saltos com a técnica *Fosbury Flop*, corrida de barreiras e estafetas. Na técnica do salto, as dificuldades em realizar corretamente a corrida de balanço, chamada e transposição da fasquia foi o que mais se verificou. Na corrida de barreiras, a grande dificuldade foi principalmente a transposição das barreiras sem perder aceleração no momento do contacto com o solo e continuação da corrida em velocidade. E na corrida de estafetas, o problema maior foi a forma correcta da transmissão do testemunho e o *timing* da entrega.

A ginástica foi a matéria onde os alunos demonstraram maiores dificuldades. Sendo o apoio facial invertido, rolamentos à retaguarda e fluidez nas execuções da sequência como as referências mais evidentes. Aliado à minha falta de experiência no ensino da matéria, os problemas como falta de empenho e motivação ou comportamentos fora da tarefa, foram muito evidenciados.

A abordagem utilizada para avaliação do minitrampolim, permitiu avaliar todos os alunos, levando em consideração as precauções necessárias para a utilização adequada

deste aparelho. Além disso, nos restantes aparelhos, a turma demonstrou potencial para trabalhar o desenvolvimento do nível E, com exceção da aluna nº 23, que não conseguiu realizar nenhum dos saltos apresentados.

Relativamente a dança, os alunos demonstraram habilidades promissoras, embora alguns tenham enfrentado desafios ao iniciar a coreografia do Merengue e executar a estrutura rítmica. Os alunos de número 7 e número 12, em particular, demonstraram alguma resistência em relação à dança. O primeiro respetivamente, deveu-se a sua condição e problemas nos anos anteriores com a matéria, o segundo, por não gostar e se recusar a realizar as tarefas. Além disso, os alunos de número 31 e número 32, que entraram na turma mais tarde, apresentaram maiores dificuldades em relação à matéria devido à falta de prática. No entanto, a maioria dos alunos demonstraram boa aptidão e um bom progresso durante esta etapa.

Na subárea das raquetes, onde foram abordados o ténis de mesa e o badminton, a maioria dos alunos demonstraram facilidade em cumprir o nível introdução, sendo o maior problema identificado a pega da raqueta e a dificuldade no serviço, apesar disso, com mais ou menos dificuldades, os alunos conseguiram realizar as situações propostas 1+1 e 1x1 ao longo desta etapa. A matéria de badminton, acabou sendo uma matéria difícil de ser ensinada, devido ao facto de não ter qualquer experiência ou contacto prévio com a matéria no passado, o que me obrigou a procurar soluções para superar essa fragilidade.

Importa também, destacar a existência de seis alunos que enfrentaram desafios significativos em várias disciplinas, dos quais quatro não conseguiram atingir o nível Introdução em nenhum dos JDC, sendo considerados alunos críticos e alvo de muita reflexão da minha parte.

Apesar disso, um grupo composto por onze alunos, demonstraram habilidades promissoras para progredir até o nível elementar em todas as matérias. Estes alunos demonstraram potencial para ajudar os colegas com mais dificuldades, tornando-se uma fonte valiosa de apoio e incentivo. (Apêndice IX).

Como forma de poder identificar o nível de aprendizagem dos alunos e posteriormente formar grupos de aprendizagem, os alunos foram agrupados de acordo com o quadro seguinte:

Quadro 4 - 1ª Etapa - Classificação dos alunos segundo as suas aprendizagens

Matéria	Alunos críticos	Alunos fronteira
JDC	2, 4, 11, 23 e 29	6, 8, 13, 16, 21,
Ginástica de Solo	2, 4, 7, 12, 18, 22, 23, e 29	1, 5, 6, 8, 13, 16, 19, 21, 25
Ginástica de Aparelhos	23	
Dança	2, 7, 12, 31 e 33	8, 18, 23, 29, 32

Legenda: JDC - Jogos Desportivos Colectivos; Alunos críticos - Alunos que demonstram dificuldade em alcançar o nível introdução; Alunos fronteira - Alunos que estão próximos de alcançar o nível introdução.

Quadro 5 - 1ª Etapa - Alunos coperantes

Alunos coperantes	
Nº	3, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 22, 25, 28 e 30

Legenda: Alunos coperantes - Alunos que para além de demonstram muita facilidade na realização das matérias, cooperam com os colegas mais fracos.

Apesar de alguns alunos fazerem parte do grupo de alunos coperantes, em matérias como a ginástica apresentaram dificuldades para desenvolver o nível introdução.

1.1.3.2. Área da Aptidão Física

Após a conclusão da AI, identificou-se alguns alunos que se encontravam Fora da Zona Saudável de Aptidão Física (FZSAF) e alguns alunos dentro do perfil atlético nos vários testes aplicados da bateria do FITescola, identificado no quadro 8. Nos testes de aptidão neuromuscular, observaram-se dificuldades significativas na flexibilidade dos membros inferiores e nas flexões de braços. Nos testes de aptidão aeróbia, especificamente no vaivém, um pequeno grupo de alunos encontrou-se FZSAF, com muitos alunos fora dos valores de referência.

Quadro 6 - Resultados da Avaliação FITescola

Testes	FZSAF	Perfil Atlético
Abdominais	Nº 4, 11, 13 e 23	Nº 3, 8, 14, 17, 19, 28, 30
Extensão de Braços	Nº , 4, 5, 6, 7, 13, 23, 29 e 31	Nº 3, 17, 18 e 28
Flexibilidade MI	Nº 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 19, 21, 23, 28, 29 e 30	Nº 3, 4, 9, 13, 14, 16, 25
IMC	Nº 4 e 22	Nº 1, 11, 19, 28 e 29
Impulsão horizontal	Nº 2	Nº 12, 14, 18, 28 e 30
Vaivém	Nº 2, 4, 7, 11, 13, 15, 23, e 33	Nº 1, 3, 6, 9, 14, 17, 19, 28 e 32

Legenda: FZSAF - Fora da Zona Saudável de Aptidão Física; Perfil Atlético - Alunos com níveis acima das referências do programa

1.1.3.3. Área dos conhecimentos

Apesar dos resultados do teste terem sido positivos, constatou-se que os resultados não atingiram as expectativas desejadas. No geral, os alunos demonstraram algum conhecimento dos temas abordados, no entanto com uma apreciação global demasiado baixa. Houve dificuldades na associação da prática regular de atividades

físicas com a saúde, da importância de se ter uma boa saúde e a relação entre aptidão física, bem estar e saúde.

1.2. 2º Etapa

Após a conclusão das avaliações, deu-se início a etapa das Prioridades, na qual pude projectar as aprendizagens pretendidas para os alunos. Neste sentido, direcionei o meu trabalho para as matérias em que os alunos demonstraram mais dificuldades e estavam mais longe de atingir o sucesso.

Para organizar as UD desta etapa, foi levado em consideração o entendimento dos CA e a teoria das zonas de desenvolvimento proximal de Vygotsky referenciado por (Cole, John-Steiner, Scribner, & Souberman, 1978). Onde o meu objetivo foi criar situações de aprendizagem que permitissem aos alunos aprenderem e alcançarem o sucesso nas matérias em que apresentavam maiores dificuldades, mas ao mesmo tempo, que desafiassem os alunos a irem além do seu nível de desenvolvimento atual. Reconhecendo a importância da cooperação no processo de aprendizagem, encorajando a colaboração entre os alunos, proporcionando-lhes o suporte necessário de colegas mais hábeis.

Para poder abordar as dificuldades identificadas e promover uma aprendizagem efectiva para os alunos, seguindo as indicações de Reigeluth (1999), foram previstas nesta etapa, a implementação de progressões em todas as tarefas, perspectivando a superação dos desafios observados. Além disso, recorrendo a estratégias motivacionais, promover o empenho dos alunos durante as aulas, procurando estimular a participação ativa e o envolvimento dos alunos nas atividades propostas.

Como forma de proporcionar situações de aprendizagens mais valiosas para os alunos, durante todas as aulas da UD, foram incorporadas situações de aprendizagens com bola, colchão e dança, onde procurei também com que a aptidão física fizesse parte de todas as tarefas de forma orgânica.

No plano desta etapa, foram incluídas o ensino da ginástica, dança, andebol, basquetebol, voleibol, badminton e atletismo em todas as unidades didáticas, com o objetivo de proporcionar a todos os alunos oportunidades de desenvolverem o nível I nas matérias em que ainda não atendiam aos requisitos pretendidos. Ao mesmo tempo, esta abordagem ofereceu aos alunos que estavam próximos de desenvolver o nível E a oportunidade de o fazer, promovendo indiretamente melhorias na aptidão física através destas matérias.

Face aos problemas identificados com o ensino da ginástica, a partir desta etapa foram utilizadas as estratégias que possibilitaram a frequência e regularidade do ensino da ginástica em todos os espaços destinados para as aulas de EF da turma do 10º D, assim como a utilização da análise de vídeos, apoio gráficos e trabalho a pares, na tentativa de promover as aprendizagens dos alunos e melhorar o nível de motivação e empenho durante as aulas.

A propósito da utilização de tecnologia a favor da educação, foi utilizado nas aulas de ginástica a captura e análise de vídeos dos movimentos realizados pelos alunos. Estas decisões foram inspiradas nos benefícios do *Blending Learning* no *Embodied Learning*, onde destaco estas abordagens como valiosas ferramentas para o sucesso dos alunos, pois proporcionam benefícios significativos, como maior retenção e compreensão dos conhecimentos adquiridos.

Para poder colmatar as minhas dificuldades no ensino da ginástica e do badminton, procurei ajuda com os professores mais experientes da EBSC de maneira a ultrapassar este problema.

A etapa das Prioridades decorreu entre 03 de Novembro de 2022 e 2 de Fevereiro de 2023. Durante este período, foram realizadas um total de 18 aulas (Apêndice X). Face às necessidades observadas na etapa anterior, os objetivos definidos para esta etapa são apresentados no quadro seguinte.

1.2.1. Objetivos

Quadro 7 - 2ª Etapa - Objetivos

Objetivos
Promover situações que permitam o desenvolvimento e consolidação do nível introdução dos alunos
Garantir a frequência e regularidade do ensino da ginástica com recurso à tecnologia e apoios gráficos
Melhorar a condição física dos alunos que se encontram fora da ZSAF
Consolidar as aprendizagens da Área dos Conhecimentos
Compreender a importância da prática regular de atividades físicas para a saúde
Melhorar os conhecimentos no ensino da ginástica e do badminton através da semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI)

1.2.2. Plano

Sabendo da importância da formação de grupos para os sucessos nas aprendizagens dos alunos (Epstein, 2018), as decisões tomadas nesta etapa referentes à formação de grupos, incluíram a formação de grupos homogêneos e heterogêneos, com base nas características dos alunos. Para isso, foram estabelecidos alguns critérios, como

as aprendizagens demonstradas pelos alunos na AI, a identificação dos alunos que aparentemente são mais próximos e a separação dos alunos que apresentavam comportamentos desviantes durante as aulas.

Os alunos que atingiram o nível introdução na avaliação inicial, colaboraram com aqueles que enfrentaram maiores desafios. Na parte final das aulas, foi reservado um tempo especial para que os alunos com mais capacidades pudessem trabalhar para desenvolver o nível elementar. Assim, foi realizada uma nova divisão dos grupos, tendo em conta a existência de três grupos de alunos que se encontram em níveis distintos: um grupo de alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível elementar, e um grupo composto por alunos que estavam a consolidar o nível introdução e eram muito cooperativos, e outro grupo de alunos que precisam de mais tempos em determinadas tarefas para conseguirem desenvolver o nível introdução.

Esta estratégia foi adoptada com a intenção de proporcionar um tempo específico para que os alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível Elementar pudessem trabalhar nas suas necessidades individuais.

Nos grupos heterogéneos, os alunos tiveram a oportunidade de interagir e aprender com colegas que possuíam diferentes habilidades e conhecimentos, o que facilitou a troca de experiências e potenciou as aprendizagens. Já nos grupos homogéneos, pretendia-se que os alunos tivessem um tempo dedicado para trabalhar aspectos específicos em que necessitavam de mais atenção ou reforço, a título de exemplo, a reposição no basquetebol.

Com base na teoria da Autoeficácia (Bandura, 1977), procurei através da realização do desempenho dos alunos, aumentar os níveis de motivação dos alunos durante as aulas de EF, como é referido por (Pereira, Costa, & Diniz, 2009), onde concluíram que existe uma orientação para o ego no contexto das aulas de EF, e que de acordo com estes resultados, é necessário considerar estas variáveis durante as aulas, pois os benefícios incluem maior motivação, desenvolvimento de habilidades, confiança pessoal, atitudes favoráveis e impacto positivo na saúde e bem estar dos alunos no contexto da educação física.

Quadro 8 - 2ª Etapa - Caracterização e Formação dos grupos

Grupos de aprendizagem								
Grupos	Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
Nº	1	11	9	16	19	6	3	29
	15	4	27	5	12	2	22	7
	14	21	17	23	18	13	25	8

Legenda: Cores referentes aos nível dos alunos: Verde (Alunos coperantes); Branco (Alunos críticos) e Amarelo (Alunos fronteira).

Para a formação dos grupos, foi levada em consideração a presença dos alunos críticos que precisavam trabalhar para desenvolver o nível introdução nas matérias de JDC, Ginástica e Dança, auxiliados pelos alunos coperantes e fronteira. Esta abordagem procurou estimular o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos através da cooperação, conforme destacado por Leitão (2009) ao descrever a aprendizagem cooperativa como um processo em que duas ou mais pessoas compartilham a experiência de aprender ou procurar conhecimento juntas.

No entanto, os grupos permaneceram os mesmos durante grande parte das aulas e no final de cada aula procurei com que os alunos se confrontassem com desafios diferentes, onde envolveu dinâmicas de reorganização dos grupos, organizando um grupo de alunos competentes e os outros grupos continuando a ser heterógenos.

Quadro 9 - 2ª Etapa - Formação de grupos heterogéneos transitórios

Grupos de aprendizagem												
Grupos	Grupo homogéneo				Grupo 2 - heterogéneo				Grupo 3 - heterogéneo			
Nº	1	3	22	14	4	5	9	17	7	2	8	25
	12	18	19	27	15	16	21	23	29	30	31	6
								13				

Legenda: Cores referentes aos nível dos alunos: Verde (Alunos competentes); Branco (Alunos críticos) e Amarelo (Alunos fronteira).

Através da formação de grupos e da caracterização dos alunos, foram estabelecidos objetivos individuais e critérios de êxito para cada tarefa. Desta forma, procurei estimular os alunos a desenvolverem habilidades de autorregulação, aumentando a sua motivação e potenciando a progressão e sucesso no desenvolvimento das aprendizagens necessárias. A título de exemplo, no voleibol, durante a execução do serviço por cima, os alunos foram desafiados a atingir a meta de pelo menos oito serviços bem-sucedidos em um total de dez tentativas.

1.2.2.1. Área das Atividades Físicas

Para os alunos que ainda não desenvolveram o nível Introdução ou estavam próximos de atingi-lo, foi pretendido a realização de situações de aprendizagem em grupos reduzidos, tanto fora quanto na rede, para que percebessem a importância da

posição e do deslocamento para manter a bola em sustentação. Os resultados do voleibol obtidos através da AI indicaram que os maiores problemas foram o deslocamento para o ponto de queda da bola, a posição base defensiva, a continuidade através de toques de dedos e o serviço por baixo. Foram identificados os alunos que estavam próximos de atingir o nível elementar, e neste caso verificou as dificuldades no serviço por cima e falta de comunicação dos alunos.

Para abordar esta questão, foram consideradas situações de aprendizagem que envolveram os jogos 1+1 e 2+2, tendo em consideração o grande número de alunos com estas dificuldades identificadas. Apresenta-se no quadro seguinte um exemplo de situação de aprendizagem organizada para o Grupo 1, onde procurei garantir a diferenciação de ensino e promover as aprendizagens dos alunos através de objetivos e metas diferenciadas dentro da mesma tarefa.

Quadro 10 - Exemplo de situação de aprendizagem aplicado ao Grupo 1 (Heterogéneo) e ao Grupo Homogéneo

Grupos heterogéneos				
Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Meta
Grupo 1 (exemplo)	1º (1+1)	Nº 4, 11 e 21	Deslocarem para o ponto de queda da bola, realizarem toques de dedos para dar continuidade ao jogo	1º - Realizarem 10 toques sem deixar a bola cair. 2º - Realizarem 10 passagens da bola por cima da rede.
	2º (2+2)	Nº 1, 14 e 15	Cooperar, realizando toques com qualidade para os colegas	Cooperar para o sucesso dos colegas procurando colocar a bola de maneira a que o colega possa cumprir a sua meta.
Grupo homogéneo				
1 Grupo	3+3 e 3x3	Nº 1, 3, 12, 14, 18, 19, 22 e 27	Obrigatoriedade dos "3" toques, 2º através do passador, finalizações intencionais, posição base defensiva e comunicação ativa	10 passagens da bola por cima da rede através da realização dos 3 toques. Passador sempre solicitado. Finalizações no 3º toque

Como forma de viabilizar estas dinâmicas, foi necessário constituir grupos compostos por alunos com diferentes níveis, combinando aqueles com alto desempenho com aqueles que enfrentavam maiores dificuldades, e estabelecer metas claras para cada grupo.

Assim os alunos puderam contribuir para alcançar as metas propostas, utilizando esta estratégia como apoio para atingir os seus objetivos individuais. Esta abordagem teve como objetivo promover uma aprendizagem efectiva através da progressão das

atividades, partindo de tarefas mais fáceis para desafios progressivamente mais difíceis. (Reigeluth, 1999)

Relativamente ao futebol, levando em consideração os espaços disponíveis nesta etapa, optei por deixar as situações de aprendizagem para a terceira etapa, onde considerei situações de aprendizagens que visaram solucionar as dificuldades encontradas no domínio e controlo da bola. Importa mencionar que muitas das dificuldades encontradas no futebol também estão presentes no andebol e no basquetebol, como a desmarcação e a tomada de decisão de quando passar ou driblar. Face a este problema, estas habilidades foram trabalhadas ao longo de todas as etapas.

Devido aos problemas identificados no basquetebol e no andebol, implementei exercícios técnicos analíticos durante o aquecimento, Monocorfebol e o jogo dos “6”, descrito no quadro seguinte:

Quadro 11 – Descrição do Jogo dos “6”

Nº de alunos	Situação	Descrição
6	2x1	O jogo começa com: - 2 alunos posicionados fora do campo, atrás da tabela - 2 alunos com uma bola, avançam para o cesto contrário - 1 aluno a fazer de defesa e outro aluno atrás da outra tabela - O aluno que lança e acerta o cesto ou o aluno que recuperar a bola, ataca o cesto contrário com o auxílio do outro aluno que aguardava fora do campo. Requisito necessário para a implementação da atividade: - Os alunos devem dominar a organização por vagas

Legenda: Operacionalização do jogo dos “6”

Estes jogos auxiliaram os alunos na aprendizagem da tomada de decisão, transições defensivas e ofensivas e luta pelos ressaltos. Consequentemente, foi imprescindível o desenvolvimento de trabalho técnico individual a fim de desenvolver e melhorar as dificuldades observadas nos remates em salto, na receção da bola com ambas as mãos e na tomada de decisão ao recebê-la. Também foi contemplado o ensino das regras para um grupo mais pequeno de alunos. Relativamente ao grupo de alunos mais competentes, estes trabalharam para desenvolver o nível elementar através de situações 3x3 e 4x4, jogo dos “9” e o jogo transição defesa ataque com restrição de espaços.

Quadro 12 - 2ª Etapa – Exemplo aplicados ao Grupo 1 - Objetivos específicos para o Basquetebol

Grupos heterogéneos				
Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Meta
Grupo 1 (exemplo)	2x1 2x2x2 e 3x2	Nº 4, 11 e 21	Decidir bem se passa ou dribla, lança na passada quando tem oportunidade, assume posição defensiva.	10 ataques, pelo menos 1 lançamento na passada para cada aluno
		Nº 1, 14 e 15	Cooperar, realizando passes com qualidade para os colegas	
Grupo homogéneo				
Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	
1	3x3 Ou 3x3x3	1, 3, 12, 14, 18, 19, 22 e 27	Transições defesa ataque, luta pelos ressaltos	Reposição após realizar o passe e corta. Procurando os “5” abertos

Para o ensino da dança, foi adotado o método progressivo massivo em linedance, no qual todos os alunos participaram da dança no início da aula como parte do aquecimento e também durante a aula, seguindo um formato de circuito. As progressões passaram por ensinar uma estrutura, consolidar a aprendizagem desta estrutura e consecutivamente ir acrescentando as estruturas seguintes. Como complemento do aquecimento, após a dança, os alunos realizaram um número específico de percursos do vaivém, visando melhorar sua condição física e prepará-los para avaliações futuras do vaivém. Procurei tornar o aquecimento das aulas num momento atraente e divertido para os alunos, indo ao encontro dos ideais de Bento (2003), que refere este aspecto como uma exigência importante para o ensino. Esta estratégia procurou resolver alguns problemas ao longo do ano.

Relativamente a ginástica, em concordância com o projecto do seminário, procurei garantir a frequência do ensino das aprendizagens, procurando com que os alunos com mais dificuldades conseguissem desenvolver as aprendizagens necessárias e combinassem as habilidades em sequência do nível I com a fluidez desejada.

Durante as aulas procurei combinar a utilização da captura de imagens e análise através da visualização de vídeo, inspirado nos benefícios do *Blending Learning* e o *Embodied Learning* nas seguintes situações. Inicialmente, os alunos foram expostos a um vídeo instrucional na estação do circuito, no qual foi apresentado a técnica ideal e demonstrações de movimentos acompanhados por sugestões para melhorar a postura ao longo da tarefa. Durante a prática das habilidades, os alunos dedicaram-se à realização de movimentos específicos, tais como saltos, rotações, passagem por posições invertidas, movimentos de equilíbrio e acrobacias. Como professor, minha abordagem consistiu em

incentivar os alunos a concentrarem-se nas suas percepções corporais e a prestar atenção aos detalhes da execução e postura, fornecendo feedback individualizado para auxiliá-los na melhoria das suas técnicas. Além disso, para que as habilidades da ginástica estivessem sempre presentes, fizeram parte dos aquecimentos, englobando saltos, rotações e posições de equilíbrio.

Nas aulas realizadas no ginásio, utilizei exclusivamente a câmara de vídeo do telemóvel e um computador portátil para esta etapa. A fim de obter as imagens, solicitei autorização aos encarregados de educação, conforme documentado no (Apêndice XI).

Além dos vídeos, os alunos foram assistidos por recursos gráficos durante as tarefas (Apêndice XII), com o objetivo de auxiliá-los na identificação das suas habilidades, progressões e correções necessárias. Os apoios gráficos, segundo (Horton, Lovitt, & Bergerud, 1990), facilitam a aprendizagem dos alunos, dando um maior significado para o que estão a fazer, onde podem relacionar o que foi ensinado com o que fizeram, estando de acordo com (Fountas & Pinnell, 2001), que consideram os apoios gráficos como forma de fornecer aos alunos representações concretas para que eles possam estruturar as suas ideias abstratas e ajudando na identificação da hierarquia ou sequência de conceitos a serem apreendidos.

Para as aulas realizadas ao ar livre, utilizei materiais alternativos, como tapetes e proteções para colchões de ginástica (Apêndice XIII). Estes recursos viabilizaram a prática de ginástica solo nos campos exteriores, contornando as restrições de utilização de equipamentos impostas pelo GEF.

No contexto da ginástica de aparelhos, a grande maioria dos alunos encontrava-se no nível I, exceto a aluna número 23, que ainda não dominava o salto ao eixo. Para auxiliá-la a ultrapassar o medo associado ao salto, a aluna realizou inicialmente saltos em equipamentos alternativos e adaptados, tendo sido necessário reagrupá-la com colegas mais experientes. Quanto aos alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível E, as situações de aprendizagem passaram pelos saltos no Minitrampolim, Plinto e Trave do nível, sempre auxiliados pelos recursos mencionados.

Quadro 13 - 2ª Etapa - Objetivos para Ginástica

Objetivos para o projecto específico da Ginástica
Aumentar os níveis de motivação e empenho dos alunos durante as aulas de ginástica
Utilizar a tecnologia, como meio para promover as aprendizagens de ginástica
Garantir a frequência e regularidade do ensino da ginástica

Foram realizadas, também, entrevistas com professores experientes no ensino da ginástica, como a Prof.^a Paula Pereira da EBSC e o Prof.^o Dr.^o Mário Guimarães da ULHT com o objetivo de melhorar a organização do ensino dessa matéria.

Para viabilizar o início da recolha de vídeos e a implementação da utilização das tecnologias, foram enviados às autorizações aos Encarregados de Educação (EE), sendo estabelecido uma data limite para a entrega dos documentos e consecutivamente, foi realizado o levantamento das necessidades de materiais que eram necessários para poder garantir a frequência e regularidade do ensino da ginástica nos espaços exteriores.

Além destes conteúdos, aproveitei o espaço do ginásio para introduzir a abordagem da Escalada de travessia (boulder), utilizando o espaldar do ginásio para ensinar os alunos a escalam a poucos centímetros do solo. Dado que a escola não possuía equipamentos de segurança apropriados, os alunos realizaram a escalada horizontal, utilizando técnicas de apoio no espaldar.

Relativamente ao Badminton, onde se verificou um bom nível da turma, foi dado um ênfase especial à correção da pega da raquete e ao serviço. Para além disso, foi dedicado especial atenção aos aspectos técnicos do jogo, com ênfase nas técnicas de *Lob* e *Clear*, em situações de 1+1, com a meta estabelecida de realização dos 10 passes bem-sucedidos do volante sobre a rede. Em seguida, jogo 1x1, demonstrando as habilidades adquiridas, com o objetivo de vencer o colega.

Face aos problemas identificados, todas as situações realizadas para o ensino do atletismo, foram introduzidas a partir da demonstração do modelo ideal de execução realizado por mim. Baseado nos princípios propostos por Reigeluth (1999), foram utilizadas progressões como uma estratégia de aprendizagem mais eficaz para o atletismo, como exemplo no lançamento do peso através dos princípios do programa *Kids Athletics* (Apêndice XIV). É importante destacar que durante esta etapa, evitei a utilização da técnica de salto em tesoura, optando sistematicamente pela realização das ações motoras mais avançadas, neste caso a técnica de *Fosbury Flop*. Foi ensinado o lançamento do peso, através da técnica de *O' Brien*. Na corrida com barreiras, foram utilizados a progressão a partir de cones marcadores e finalizando com a ultrapassagem das barreiras com 84 cm de altura.

1.2.2.2. Área da Aptidão Física

A capacidade respiratória, em particular a aptidão aeróbia, desempenha um papel significativo na promoção da saúde dos alunos. Neste contexto, (Corbin, Janz & Baptista,

2017), enfatizaram a importância de desenvolver a aptidão física através das aulas de EF, ao afirmar que isto traz consigo uma série de benefícios que abrangem a melhoria da saúde cardiovascular, o fortalecimento muscular, o aumento da flexibilidade e a melhoria da resistência física. De acordo com (Metzler, McKenzie, Mars, Williams & Ellis, 2013), a EF é o único local onde as crianças têm a oportunidade de praticar atividade física moderada e vigorosa, e de se tornarem fisicamente aptas e de aprenderem as competências comportamentais e de movimento necessárias para uma vida ativa e saudável.

Face a importância destas dimensões para os alunos, para abordar as dificuldades encontradas na AI, foi priorizado o desenvolvimento da flexibilidade através de atividades que envolveram a utilização de alongamentos dinâmicos durante o aquecimento e circuitos de flexibilidade. Para tentar resolver os problemas relacionados com a baixa resistência aeróbia dos alunos que se encontravam FZSAF, foi previsto a realização de 30 repetições do percurso de vaivém, e entre as rotações, todos os alunos executaram uma sequência de dez extensões de braços e abdominais. Para a realização das extensões de braços, os alunos mais hábeis realizavam a tarefa de forma clássica (4 apoios), já os alunos com mais dificuldades realizavam com os joelhos apoiados (6 apoios). Esta abordagem procurou ir ao encontro das recomendações destacadas por Corbin et al., (2017). Durante as situações de aprendizagens do atletismo, os alunos realizaram saltos à corda como aquecimento. Para a preparação para as corridas, foram realizadas situações de técnica de corrida e competição de corridas de estafetas.

1.2.2.3. Área dos Conhecimentos

A principal dificuldade identificada deveu-se à compreensão da importância das atividades físicas para uma boa saúde e a relação entre Aptidão Física e Saúde. Assim, foram criadas situações para que os alunos pudessem aprender e a associar as suas práticas a um estilo de vida saudável, como o ensino do desenvolvimento das capacidades motoras, da composição corporal e da alimentação saudável. Diante desta constatação, investiu-se no ensino destes conteúdos no início de cada aula e na realização de um segundo teste, com o objetivo de consolidar as aprendizagens.

Como estratégia, antes do início de cada aula, foi ensinado a importância da FC para a prática das atividades físicas e os seus benefícios para a saúde. Após a explicação, os alunos verificaram o ritmo cardíaco pressionando os dedos até encontrar a pulsação na carótida ou no pulso. Foi solicitado aos alunos, que realizassem a contagem das pulsações durante 6 segundos. Ao final da contagem, foi requerido que multiplicassem o valor por

10, obtendo assim a FC de repouso. Apesar de existirem diferentes formas de contagem, esta foi utilizada no sentido de minimizar os erros devido às alterações que ocorrem com os batimentos durante contagem mais prolongadas. Após o término de cada tarefa, os alunos voltaram a repetir o procedimento, comparando as pulsações com o esforço realizado, fazendo uso dos benefícios da pedagogia *Embodied Learning* para as aprendizagens deste conteúdo.

Foram utilizados também os trabalhos de projeto da disciplina de Economia, durante a Hora+, onde os alunos tiveram a oportunidade de explorar os conteúdos de forma prática, através da multidisciplinaridade entre as diferentes áreas de conhecimento da EF e da Economia.

1.2.3. Balanço

Após as 18 aulas da etapa das Prioridades, ocorreram várias mudanças positivas na turma e no meu progresso como professor, muito evidenciada no comportamento, empenho e na realização das tarefas pelos alunos.

O projeto de PTI possibilitou a oportunidade de reflexão sobre as diferentes formas de liderança aplicadas por professores experientes nas suas aulas, onde tive a oportunidade de vivenciar experiências que, de outra forma, não seriam possíveis. Isto permitiu refletir sobre as dificuldades que um professor enfrenta ao planejar e organizar as suas aulas, gerindo diferentes turmas e objetivos.

A realização do PTI permitiu enfrentar o desafio de planejar aulas para diversas turmas, superando as dificuldades enfrentadas inicialmente. Ao realizar o PTI, pude refletir sobre a importância dos planos de aula e aprimorar minha prática pedagógica, evitando a tendência dos professores que desvalorizam a realização dos planos de aula como mencionada por Carreiro da Costa (1994), citando Kneer. Através do PTI, obtive respostas e estratégias que me ajudaram a envolver os alunos em atividades que os mantivessem motivados e focados em seus objetivos, evitando possíveis problemas de indisciplina. Esta experiência enriquecedora contribuiu para meu desenvolvimento profissional, proporcionando uma abordagem mais personalizada e efetiva no processo de ensino-aprendizagem.

No que diz respeito à instrução, foi uma oportunidade para melhorar o controle e o relacionamento com os alunos, bem como ajustar as tarefas de acordo com o nível de cada um deles, permitindo o desenvolvimento de diversas capacidades que se alinham

com as características mencionadas por Carreiro da Costa (1994) em relação às competências necessárias para um professor de EF realizar um ensino eficaz.

Durante esta etapa, a organização dos grupos foi um desafio devido às entradas e saídas de alunos, as dificuldades que enfrentei no ensino do badminton e da ginástica, foram superadas graças a ajuda dos professores mais experientes durante esta etapa que contribuíram para a melhoria do ensino destas matérias. Para tal, as partilhas com professores mais experientes e com o colega de estágio, contribuíram significativamente para o meu crescimento como professor, que traduziu na melhoria significativa observada na organização e rotação das situações de aprendizagem.

1.2.3.1. Área das Atividades Físicas

No voleibol, matéria onde os alunos demonstraram muitas dificuldades, considero que os objetivos tenham sido alcançados. No final da etapa, quase todos os alunos tinham alcançado o nível I, e duas das alunas consideradas críticas, estavam próximas do sucesso. Demonstrando uma progressão significativa na realização das habilidades essenciais, como o serviço por baixo, deslocamento para o ponto de queda da bola e realização das execuções técnicas do passe de dedos ou em manchete. Destaco a importância das situações de aprendizagens 1+1 e 2+2 para o sucesso destes objetivos.

Pelo fato da falta de experiência a avaliar, os resultados da AI, as metas e objetivos propostos para esta etapa, demonstrarem-se desajustadas em algumas situações, o que se traduziu numa demonstração de turma de nível mais elevado do que o avaliado inicialmente.

No contexto do basquetebol e do andebol, observaram-se melhorias significativas nos alunos que estavam no nível I e procuravam desenvolver as suas aprendizagens. A introdução de situações analíticas no início das aulas foi especialmente benéfica para os alunos com mais dificuldades, permitindo-lhes trabalhar aspectos específicos da matéria. No entanto, foi necessário adaptar as situações para os alunos mais habilidosos. Como estratégia, a fim de os motivar, os alunos mais habilidosos foram condicionados ao longo das tarefas, como lançar apenas pelo lado mais fraco.

Constatou que a utilização do Monocorfebol teve um impacto positivo no progresso dos alunos mais fracos, resultando em demonstrações claras de desmarcações ofensivas e posicionamento defensivo. No entanto, observou-se que um grupo específico de alunos ainda enfrentavam dificuldades significativas ao nível do que se queria trabalhar no Monocorfebol (número 4, 23, 29 e 31).

No que diz respeito à dança, a abordagem progressiva revelou-se eficaz para a aprendizagem das habilidades do merengue em *linedance*, bem como para a utilização da dança como forma de aquecimento. A grande maioria dos alunos alcançaram os objetivos propostos, com exceção de três alunos, número 31, 32 e 33, que se juntaram à turma mais tarde e não tiveram tempo suficiente para trabalhar a dança. Embora os resultados tenham sido positivos, alguns alunos encontraram dificuldades em acertar o tempo de entrada da música.

Relativamente a escalada no espaldar, esta abordagem proporcionou aos alunos a oportunidade de explorarem habilidades como equilíbrio, coordenação motora e superação de desafios. Os resultados obtidos foram positivos, com os alunos a demonstrarem segurança ao serem introduzidos na técnica de escalada e desenvolvendo uma maior consciência sobre a importância da segurança nesta tarefa. Além disso, ao abordar esta nova matéria, iniciei o processo de preparação dos alunos para uma futura SC relacionada ao tema.

Em relação ao Badminton, a ênfase na correção da pega da raquete e a atenção dedicada aos aspectos técnicos do serviço e do jogo, como as técnicas de *Lob* e *Clear* em situações de 1x1, trouxeram resultados positivos para os alunos. A meta estabelecida de realizarem 10 passes bem-sucedidos do volante sobre a rede foi alcançado pela maioria dos alunos, evidenciando o progresso no domínio destas habilidades. Além disso, ao promover situações de competição, manteve os alunos motivados na tarefa. O facto de existirem muitos alunos que pertenciam ao núcleo de badminton do DE, facilitou a aprendizagem dos colegas que estavam a trabalhar para desenvolver o nível I.

No atletismo, as progressões do ensino das matérias, distribuídas ao longo das aulas da UD, permitiram que os objetivos fossem alcançados. Relativamente ao lançamento do peso, tendo em conta o tempo definido para o ensino da matéria durante as aulas, a utilização das progressões do programa *Kids Athletics* para o ensino da técnica de *O'Brien* surtiram o efeito esperado. A utilização do envio e da observação prévia de vídeos foi fundamental para auxiliar os alunos na compreensão adequada da colocação correcta do membro superior de lançamento e da posição inicial. Na corrida de barreiras, as progressões do programa *Kids Athletics* foram fundamentais para auxiliar todos os alunos a alcançarem o nível I. No salto em altura, a maioria dos alunos alcançou o nível E, demonstrando um progresso significativo nas suas habilidades. No entanto, é importante ressaltar que alguns alunos enfrentaram dificuldades específicas no salto em

altura, especialmente em relação à definição correta do pé de chamada e à passagem pela fasquia. Por outro lado, importa referir que os alunos de número 31, 32 e 33, que se juntaram tardiamente à turma, ainda estavam em processo de adaptação e não atingiram o nível desejado no final da etapa.

Relativamente à ginástica, como resultado da implementação da análise de vídeos, houve um aumento das oportunidades de aprendizagem para os alunos, permitindo que eles se envolvessem de forma mais empenhada nas aulas. As entrevistas realizadas aos professores e as observações de outras aulas, ajudaram-me a compreender e a melhorar o processo de ensino da ginástica.

Para além disso, observou-se uma melhoria na motivação dos alunos, alinhados com os resultados obtidos por (Kong & Khong, 2016), onde apresentaram um método gratuito de análise de movimento da ginástica, utilizando equipamentos acessíveis e procedimentos simples, que se mostraram eficazes e confiáveis na diferenciação dos níveis de competência dos alunos.

A utilização deste método durante as aulas de ginástica no ginásio teve um impacto positivo, aumentando a motivação e o interesse dos alunos pela matéria. Os resultados obtidos permitiram projectar objetivos na ginástica para os alunos, estando alinhados com as descobertas de (Fazeli, Taheri, & Kakhki, 2021), que indicaram o feedback visual, obtido através da observação de vídeos, como forma de melhorar as previsões futuras das ações dos alunos. Além disso, demonstraram que a prática variável de observação, leva a uma maior aprendizagem em comparação com a prática regular por parte dos alunos. Estudos de (Palao, Hastie, Cruz, & Ortega Palao, 2015) também verificaram que o feedback através de vídeos resultava em melhorias significativas na realização e numa consequente maior participação dos alunos nas práticas.

A utilização dos apoios gráficos e fichas de heteroavaliação contribuíram para uma melhor aprendizagem dos alunos, permitindo aos alunos visualizarem e compreenderem mais facilmente as habilidades de ginástica, as suas progressões e as sequências a serem desenvolvidas.

A forma como os alunos realizaram as tarefas e se envolveram na avaliação mútua foi extremamente positiva para a aprendizagem. Os alunos estiveram motivados e comprometidos, o que promoveu o desenvolvimento da autonomia. Como resultado destes processos, houve uma melhoria significativa em toda a turma, especialmente entre os alunos que enfrentavam dificuldades no desenvolvimento do nível I.

O objetivo previsto de garantir a regularidade do ensino da ginástica de solo e de aparelhos, foi cumprido, sendo possível verificar uma progressão significativa dos alunos. Através do trabalho realizado com grupos heterogéneos, os alunos com mais dificuldades demonstram melhoria na realização das habilidades em sequência do nível I. As adaptações de materiais ajudaram a garantir a frequência e regularidade do ensino da ginástica nos espaços exteriores. É importante ressaltar que a utilização destes materiais exigiu atenção extra para garantir a segurança e adequação para os alunos.

1.2.3.2. Área da Aptidão Física

Os alunos apresentaram melhorias na flexibilidade dos membros inferiores, no entanto ainda não tinham alcançado os níveis desejados. Em relação à utilização dos percursos de vaivém durante o aquecimento, a abordagem integrada no aquecimento contribuiu para o desenvolvimento físico, mas também para o desenvolvimento global dos alunos, promovendo uma maior coesão e inclusão no contexto da disciplina, que se traduziu num bom clima de aula. Para além disso, devido às dinâmicas aplicadas nas aulas e a intensidade exigida nas tarefas, possibilitou com que quase toda a turma atingisse a ZSAF. Durante esta etapa, entraram e saíram alunos da turma, nomeadamente o aluno nº 11, razão pela qual não aparece no quadro seguinte.

Quadro 14 - 2ª Etapa - Avaliação Vaivém

Teste FITescola	FZSAF (1ª etapa)	FZSAF (2ª etapa)
Vaivém	2, 4, 7, 11, 13, 15, 23, 29 e 33	2, 4, 7, 23, 29 e 33
Flexibilidade	Nº 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 19, 21, 23, 28, 29 e 30	2, 5, 6, 7, 8, 12, 15, 19, 21, 30

Legenda: FZSAF - Fora da Zona Saudável de Aptidão Física

Os exercícios realizados durante as transições entre tarefas, acabaram sendo difíceis de serem implementados, onde muitos dos alunos acabaram perdendo muito tempo ou não realizando os exercícios propostos. Relativamente ao desenvolvimento da aptidão aeróbia, para além das situações de vaivém, o jogo dos “6” no basquetebol demonstrou se tratar de um jogo fisicamente activo e as situações de corridas no atletismo aliada aos saltos à corda, demonstraram como situações eficazes para o desenvolvimento desta capacidade, integradas nas situações de aprendizagens.

1.2.3.3. Área dos Conhecimentos

A realização da atividade experiencial através do *Embodied Learning*, ajudou os alunos a compreenderem a relação entre a prática regular de atividade física e os benefícios para a saúde, ficando evidenciado nas fichas realizadas e nos resultados

obtidos. A prática das contagens motivou os alunos nas tarefas, o que se refletiu no empenho e na curiosidade de poderem comparar a FC de repouso com o esforço realizado.

A abordagem da área dos conhecimentos em conjunto com o projeto DT foi fundamental para a consolidação das aprendizagens dos alunos. Os alunos aprenderam a encontrar a FC, a estimar a FC máxima e a identificarem as zonas alvos de esforço. Esta abordagem proporcionou um ambiente cooperativo, no qual os alunos envolveram-se ativamente na construção da sua própria aprendizagem, resultando na consolidação dos conteúdos abordados, com todos os alunos alcançando os objetivos propostos.

1.3. 3ª Etapa

Ao concluir a etapa anterior, observou-se um impacto positivo nos resultados dos alunos. Esta transformação foi resultado de uma combinação de fatores, incluindo um aumento do empenho e da motivação dos alunos, bem como a melhoria da percepção das suas competências. Estes resultados podem ter sido influenciados pela introdução da tecnologia durante algumas aulas e pela implementação de atividades mais adequadas ao nível de habilidade dos alunos.

Nesta etapa foram estabelecidas as matérias e os níveis de dificuldade para cada uma das situações de aprendizagens de acordo com a essa característica. Em consequência do sucesso obtido na etapa anterior, as tarefas desta etapa foram, portanto, caracterizadas pela sua complexidade, com o objetivo de consolidar os conhecimentos adquiridos pelos alunos e criar as condições necessárias para que os alunos pudessem progredir para níveis seguintes.

1.3.1. Objetivos

Com base nos resultados já alcançados, os objetivos para esta etapa consistiram em possibilitar que os alunos atingissem ou se aproximassem das situações de jogo de referência do nível no qual os alunos estavam a trabalhar, partindo de situações de jogos reduzidos ou condicionados, e melhorando os gestos técnicos dos alunos que apresentaram maiores dificuldades, através de situações específicas.

Assim, os objetivos para esta etapa foram: Consolidar as aprendizagens dos alunos; garantir a continuidade do ensino da ginástica através da utilização de material adaptado; proporcionar maior autonomia e responsabilidade aos alunos; introduzir situações mais complexas de JDC; consolidar as aprendizagens de Orientação com vista a SC e elaborar um manual de apoio para o ensino da ginástica nos espaços exteriores da EBSC.

1.3.2. Plano

Nesta etapa, procurei promover uma maior autonomia dos alunos através das tarefas seleccionadas, proporcionando mais responsabilidades aos alunos mais competentes sem causar prejuízos ao nível motivacional dos mesmos.

Foram realizadas 21 aulas (Apêndice XV) com ênfase em situações de basquetebol, pelo facto de alguns alunos continuarem a apresentar dificuldades na matéria. Além disso, foram introduzidas a ginástica acrobática e a orientação a pares, enquanto a dança a pares foi o merengue. Continuaram a ser aplicados os métodos para promoção das aprendizagens e melhoria da motivação na ginástica, tendo sido introduzida também a pedagogia inovadora *Flipped Learning* (Bergmann, & Sams, 2012), que descreveram esta abordagem ao ensino, como uma estratégia em que o trabalho que tradicionalmente era realizado nas aulas, agora é realizado em casa, proporcionando oportunidades dos alunos trabalharem mais tempo durante as aulas, utilizada para o ensino do Suporte Básico de Vida (SBV).

Com o objetivo de aproveitar a contribuição dos alunos mais habilidosos como agentes de ensino, foram realizadas alterações nos grupos anteriores, representados no quadro 18. Além desta alteração, foram implementadas situações de aprendizagem a pares para facilitar a integração dos novos alunos à turma.

Quadro 15 - 3ª Etapa - Grupos de aprendizagem

Grupos 3ª etapa							
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3		Grupo 4	
1	31	5	16	2	6	29	3
4	15	28	23	18	33	8	7
14	21	9	17	12	30	32	25
		13		19		22	

Legenda: Verde - Alunos competentes; Branco - Alunos críticos - Amarelo - Alunos fronteira

Os alunos mais habilidosos foram encorajados a contribuir para o progresso dos colegas que apresentavam maiores dificuldades no desenvolvimento das suas aprendizagens, oferecendo suporte nas tarefas e desempenhando o papel de modelos ideais durante a realização dos exercícios, conforme descrito por (Johnson & Johnson, 2013). Também foram formados grupos homogêneos em momentos específicos da aula, permitindo uma melhor aprendizagem dos conteúdos e das situações de aprendizagem.

1.3.2.1. Área das Atividades Físicas

Com o intuito de reforçar o aprendizado dos alunos, principalmente nas matérias em que mostravam maiores oportunidades de progresso, foi empenhado um esforço

adicional para trabalhar com aqueles que já haviam alcançado o nível I. O objetivo foi de capacitá-los para que pudessem avançar ao nível E nas seguintes disciplinas: voleibol; basquetebol; dança; atletismo; ginástica de solo; ginástica de aparelhos e no badminton.

Quadro 16 - 3ª etapa - Objetivos para os grupos heterogéneos no Voleibol

Grupo	Situação	Alunos (nº)	Objetivos	Meta
Grupo 1 (Exemplo)	2+2	4 e 31	Deslocarem-se para o ponto de queda da bola; Realizar ações técnicas com sucesso para garantir a continuidade do jogo	10 passagens de rede E
	ou 3+3	1, 14, 15 e 21	Realizarem passes em boas condições para os colegas e procurar preservar a dinâmica dos 3 toques.	2 serviços por cima ou por baixo com sucesso

Legenda: Exemplo de objetivos aplicados no Grupo 1

Foram realizadas tarefas em grupos heterogéneos para consolidação das aprendizagens da etapa anterior, enquanto os alunos que se encontravam próximos de desenvolver o nível E, participaram em situações de aprendizagem 4x4 no voleibol.

Para atingir os objetivos propostos, no voleibol, as situações de aprendizagens procuraram a concretização e a consolidação dos domínios dos deslocamentos para o ponto de queda da bola, nos toques de dedos e do passe em manchete. Em relação ao grupo de alunos que já demonstrava habilidades do nível I, as situações de aprendizagens procuraram desenvolver o sucesso dos alunos no domínio do serviço por cima através de jogos de serviço, da dinâmica dos "3" toques, em situações iniciais 2+2 e 3+3, após atingirem a meta das 10 passagens da bola pela rede, realizavam situação de 3x3 com a meta da realização de pelo menos 2 serviços com sucesso. O objetivo definido foi que todos os alunos, no final da etapa, fossem capazes de participar de situações de jogo 4x4.

Como estratégia para promover a diferenciação do ensino, na segunda parte das aulas, foram dedicados momentos específicos para atender às necessidades individuais dos alunos que se encontravam em processo de desenvolvimento do nível E, enquanto simultaneamente foram propostas atividades adaptadas para aqueles que precisavam de apoio adicional no desenvolvimento do nível I.

Quadro 17 – 3ª Etapa - Objetivos para os grupos homogéneos no Voleibol

Grupo	Situação	Alunos (nº)	Objetivos	Constrangimento	Meta
Grupo homogéneo	Jogo de serviço 3x3	1,3,6,13,14 17,18,22,2 5,28,30	Realizar o serviço por cima com sucesso	Servir em diferentes pontos do campo	3 serviços com sucesso
	Jogo 4x4			Finalizações intencionais	Serviço sempre por cima

Legenda: Exemplo de objetivos aplicados para os alunos que trabalharam para desenvolver o nível Elementar no Voleibol

Relativamente ao basquetebol, as situações de aprendizagens para os alunos com dificuldades, passou pela realização de ataques em vagas em superioridade durante o aquecimento, jogo dos “6” evoluindo para situações de 3x3, com espaço definido de três corredores. Durante estas tarefas, foi enfatizada a importância da transição defesa-ataque quando os alunos recebiam a bola e, ao mesmo tempo, foi imposta a restrição de que o aluno mais competente realizasse apenas passes, com o objetivo de poder ajudar os colegas mais fracos. Estas situações visaram principalmente a resolução dos problemas que persistiam na tomada de decisão, lançamento na passada e na participação nos ressaltos.

Quadro 18 - Objetivos para os grupos heterogéneos no Basquetebol

Grupo	Situação	Alunos	Objetivos	Constrangimento	Meta
Grupo 2 (exemplo)	Jogo do “6”	5, 9, 13, 16, 17, 23 e 28	Lançar na passada	Sem drible	3 lançamentos na passada
	3x3		Receber, passar, desmarcar e defender		

Legenda: Exemplo de objetivos para o nível Introdução do Basquetebol

Nos momentos específicos dedicados ao grupo homogéneo, as situações previstas inicialmente passaram por situações de 3x3 com uma tabela. Onde o objetivo consistiu em trabalhar o passe e corta para o cesto e a reposição do espaço vazio deixado pelo colega. Com progressões ao longo da tarefa, primeiro com defesa sombra, sem defesa sombra e competição na parte final do exercício, conforme a aquisição dos alunos. E situações de 5x5 com o objetivo de consolidar as aprendizagens anteriores.

Quadro 19 - 3ª etapa - Grupos homogêneo no Basquetebol

Grupo	Situação	Alunos (nº)	Objetivos	Meta
Grupo homogêneo	1ª parte 3x3	1,3, 8,12, 17,18, 22,25, 28,30, 32	Trabalhar para receber a bola Passar e cortar para o cesto Aclarar para o passe Reposicionar defensivamente Libertar-se do adversário direto Lutar pelos ressaltos ofensivos e defensivos Reposição para o espaço livre ofensivo "5 abertos"	Após os passes, tentar finalizar a jogada As finalizações serem realizados por diferentes alunos
	2ª parte 5x5			

Legenda: Exemplo de objetivos aplicados para os alunos que trabalharam para desenvolver o nível Elementar no Basquetebol

Relativamente ao futebol, tendo como objetivo proporcionar às alunas condições de aprendizagens que permitissem superar as dificuldades encontradas, especialmente no que diz respeito ao controle da bola e à tomada de decisões no contexto do futebol, reconhecendo a importância destas habilidades para o progresso das alunas, foram implementadas no aquecimento situações de exercícios 2 a 2, com passe e receção em corrida. Na procura de resolver os problemas identificados com a tomada de decisão e condução da bola, foram realizadas situações de ataque em vagas 3x1 com defesa sombra, através da colaboração de alunos mais hábeis e jogos de controle de bola e de passes, como rabias durante o aquecimento.

Quadro 20 – Objetivos para o Futebol

Situação	Alunos (nº)	Objetivos	Constrangimento	Meta
2 a 2	2, 4, 5, 6, 8, 16, 23, 29 e 31	Receção controlada da bola	Realizar o toque e o controlo da bola	20 passes com sucesso.
3x1		"Monocorfebol com os pés"	Defesas não podem roubar a bola	Cada aluno realizar pelo menos 3 remates

Legenda: Exemplo de situação de aprendizagem composta por alunos cooperante, alunos fronteira e aluno crítico.

Na dança, considerando a importância da continuidade das aprendizagens adquiridas e os bons resultados obtidos no ensino do Merengue, os objetivos para esta etapa passaram pela consolidação das aprendizagens do Merengue, e a introdução do Merengue dançado a pares, mais o ensino do Regadinho.

A introdução do Regadinho seguiu a mesma abordagem dos métodos de ensino utilizados na dança anterior. Após o aquecimento, em que o merengue foi utilizado como forma de aquecimento, a dança tradicional foi apresentada na sua totalidade, com os alunos organizados em uma roda, com a "Maria" ao lado direito do "Manel". Em seguida, o ensino progressivo foi introduzido, explicando cada figura da dança de forma

sequencial. Após o ensino de todas as figuras, os alunos foram divididos em grupos e realizaram a dança em circuito. No ensino do Merengue a pares, os alunos realizaram a dança a solo como forma de aquecimento e a seguir o Regadinho, passando a seguir a configurar uma estação em que aos pares realizavam as figuras da dança do Merengue e outra estação destinada para a dança tradicional.

No Atletismo, tendo observado o êxito de todos os alunos, o objetivo para o final desta etapa foi que todos os alunos fossem capazes de realizar com sucesso as situações de nível elementar para as matérias de corridas, saltos e lançamentos propostas anteriormente.

As situações de aprendizagens passaram por desenvolver a velocidade e a resistência necessárias para percorrer uma distância de 40 a 60 metros. Inicialmente foi explicada a importância das partidas de tacos para impulsionar a saída inicial e garantir a manutenção da aceleração até o final da tarefa. Na corrida com barreiras, os alunos foram orientados a realizarem a corrida com barreiras de 84 cm de altura, concentrando-se na execução adequada das partidas de tacos e na superação das barreiras com uma passagem rasante, dado que já tinham realizado a consolidação das aprendizagens em barreiras menores na etapa anterior. No salto em altura, os alunos continuaram a trabalhar a técnica do *Fosbury Flop*, onde foram apresentados os princípios fundamentais desta técnica, incluindo a abordagem correta à fasquia, a curva de aproximação, o impulso e a rotação sobre a fasquia, com ênfase na queda segura.

Diante de um problema identificado no ensino da ginástica, em consonância com a organização do trabalho para apresentação do Seminário ao GEF, aproveitei a etapa para construir um manual de apoio para a ginástica nos espaços exteriores, com propostas que possibilitassem garantir a transferência das aprendizagens e assim poder sustentar-me em exemplos práticos (Apêndice XVI). Este manual teve como objetivo proporcionar alternativas e estratégias de ensino da matéria de ginástica ao ar livre, com propostas alternativas, dinâmicas, e eficazes, mesmo sem a disponibilidade de equipamentos especializados. Estando os processos para a realização do manual, expressos no (Apêndice XVII).

Além disso, as competições entre pequenos grupos e as práticas de ginástica incorporadas aos aquecimentos foram mantidas. Foi dada continuidade às aprendizagens com aparelhos, utilizando recursos naturais da escola, como muros, lancis e bancos. Seguindo as recomendações de Bruner (1960), onde refere que as atividades devem ser

projetadas para serem desafiadoras para os alunos, foram realizadas alterações nos tempos de rotação dos grupos em atividade, anteriormente estabelecido em 15 minutos devido ao tempo despendido para visualização dos vídeos.

Na ginástica, as situações de aprendizagens foram organizadas de forma a que em cada tarefa, estivessem pelo menos metade dos alunos de cada grupo a trabalhar, evitando comportamentos desviantes durante as tarefas. Como forma de aumentar a participação dos alunos durante as tarefas, aumentaram-se os grupos e reduziu o número de alunos em cada grupo.

Quadro 21 - 3ª Etapa - Grupos para aulas de Ginástica

Grupos para Ginástica									
Grupo 1 (nº)	Grupo 2 (nº)		Grupo 3 (nº)		Grupo 4 (nº)		Grupo 5 (nº)		
	2	21	28	1	3	25	12	17	6
9	8	30	32	15	18	23	4	19	31
14	5	13	33	7		16		29	22

Legenda: Verde (alunos E); Amarelo (Alunos I), Vermelho (Alunos que ainda não atingiram o nível I)

Na ginástica de solo, através da continuidade da utilização da tecnologia nas aulas, os alunos realizaram a análise de vídeos como auxílio para as suas aprendizagens. Todos os grupos em percurso, realizaram as habilidades propostas e visualizaram a realização no computador. Para cada aluno, foram identificadas as habilidades que demonstravam maiores dificuldades e precisavam de trabalhar, identificadas no quadro seguinte.

Quadro 22 - 3ª etapa - Objetivos Ginástica de Solo

Grupo	Situação	Alunos (nº)	Objetivos	Estratégias	Meta
Todos os grupos	Em percurso	Todos os alunos	Realizar a sequência e verificar junto do vídeo o que é necessário melhorar Manter os alunos motivados e empenhados nas tarefas	Acesso ao dispositivo eletrónico com o vídeo realizado pelo aluno Acesso ao apoio gráfico Heteroavaliação	Identificar os erros e com ajuda do colega tentar corrigir.
		1, 2, 4, 12, 22, 31 e 33	Realizar cambalhota à frente e à retaguarda.	Plano inclinado	5 realizações de cada habilidade
		1, 2, 22, 31 e 33	Realizar a roda	Cabeça do plinto Linhas do campo	
		Todos os alunos	No final da etapa todos os alunos realizarem o apoio facial invertido	Aos pares no ginásio No exterior com auxílio da parede	Ficar 5 segundos na posição desejada

Legenda: Alunos referenciados realizaram as habilidades específicas que ainda não dominavam para desenvolver o nível introdução

Relativamente a ginástica de aparelhos, tendo em vista os bons resultados da turma, as situações de aprendizagens visaram a consolidação das aprendizagens da etapa anterior e aprendizagens dos saltos de nível elementar.

Nas aulas realizadas nos espaços exteriores, para garantir as transferências das aprendizagens alcançadas, foram utilizadas as situações do manual de apoio de ginástica e apoios gráficos como auxílio para as aulas.

Quadro 23 - 3ª etapa - Objetivos para a Ginástica de Aparelhos para alunos que estavam a trabalhar para desenvolver nível E

Alunos	Situação	Alunos (nº)	Objetivos	Estratégias	Meta
Alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível E	Em percurso	3, 5, 6, 14, 16, 17, 25, 28, 30 e 32.	Realizar os saltos de nível elementar	Acesso ao dispositivo eletrónico com o vídeo realizado pelo aluno. Acesso à apoios gráficos	Corrigir os erros na realização seguinte Realizar pelo menos 1 salto elementar

Legenda: Aparelhos e Saltos realizados - Mini trampolim (todas as opções); Trave; Salto de eixo (plinto transversal); Salto de eixo (no plinto longitudinal); Salto entre-mãos (plinto transversal).

No Badminton, foi dada ênfase nas ações técnicas da pega correcta da raquete, e aspectos técnicos do serviço. O objetivo estabelecido para esta etapa passou pelo desenvolvimento das habilidades de jogo em situações competitivas em duplas. No campo dividido com duas equipas, composto por 4 jogadores, inicialmente foram realizadas situações de 1 + 1 como forma de preparação para o jogo. Após a realização da meta de 10 transposições do volante, passaram para realização de situação de 2x2.

Além dos objetivos mencionados anteriormente, foi dada a continuidade ao ensino da orientação e escalada horizontal no espaldar, com o propósito de consolidar os conhecimentos dos alunos, perspectivando a SC na etapa seguinte.

1.3.2.2. Área da Aptidão Física

Com o objetivo de continuar a desenvolver os níveis de capacidade aeróbia dos grupos de alunos que ainda se encontravam abaixo dos níveis desejados, a estratégia dos percursos de vaivém como parte integrante do aquecimento foi mantida ao longo desta etapa, assim como as situações de alongamento dinâmico. Assim, procurei com que todos os alunos alcançassem a meta de 50 percursos no final da etapa. E os alunos que ainda se encontravam longe dos níveis desejados de flexibilidade, pudessem melhorar. Tendo em conta os problemas identificados com o desenvolvimento da aptidão muscular na etapa anterior, as situações para o desenvolvimento da força dos membros superiores, inferiores

e força média, passaram para situações em circuito. Em cada situação, foi definido um número mínimo de repetições, respeitando as adaptações necessárias para cada aluno.

Quadro 24 - 3ª Etapa - Objetivos Aptidão Física

Situações para o desenvolvimento da aptidão física			
40 percursos de vaivém de 20 metros			
50 abdominais (2 x 25)			
20 flexões de braços (2 x 10)	4 apoios	6 apoios	Plano inclinado
100 saltos à corda, com ou sem pausas			
45 agachamentos (3x15)			

Legenda: 4 Apoios (Joelhos e mãos); 6 Apoios (Joelhos, mãos e pés); Plano inclinado (Espaldar, muro, lancil)

1.3.2.3. Área dos Conhecimentos

No âmbito dos conhecimentos abordados nesta etapa, definiu-se como objetivo o ensino do SBV com a finalidade de capacitar os alunos a fornecerem assistência apropriada à uma vítima em parada cardiorrespiratória.

Para que os alunos pudessem alcançar os objetivos pretendidos, foi utilizado o método da sala de aula invertida, *Flipped Learning*, no qual os alunos receberam previamente as informações relacionadas com o algoritmo do SBV para estudarem nos seus dispositivos eletrónicos pessoais e posteriormente realizaram na prática as aprendizagens com auxílio de bonecos e recursos gráficos.

Os alunos organizados aos pares, aplicaram o algoritmo do SBV nos bonecos um de cada vez. Um colega realizou a observação enquanto o outro ficou responsável pela avaliação e feedback sobre a execução correta dos procedimentos, auxiliados por uma ficha com a sequência dos procedimentos. (Anexo 3)

Quadro 25 - 3ª Etapa - Área dos Conhecimentos - Objetivos SBV

Objetivos SBV
Descrever os elos da Cadeia de Sobrevivência
Listar e descrever as técnicas de reanimação em vítima adulta de acordo com o algoritmo
Listar e descrever os passos para colocar a vítima em Posição Lateral de Segurança (PLS)
Listar e descrever a sequência de procedimentos adequada à desobstrução das vias aéreas no adulto
Realizar a heteroavaliação dentro do grupo

1.3.3. Balanço

Os resultados alcançados, expressaram-se devido à eficiência do planeamento, dos objetivos definidos ao longo das etapas anteriores e das metodologias utilizadas. Estando em consonância com a visão de Roldão (2007), ao reforçar a importância que os professores têm em garantir que as situações de aprendizagens e de avaliações, possam

oferecer condições adequadas para a aprendizagem e demonstração das competências dos alunos.

Com base nas transferências das aprendizagens da semana do PTI, através das estratégias implementadas, foi possível melhorar a gestão das aulas, o que garantiu um bom clima de aula e ambiente propício às aprendizagens. A reformulação dos grupos de aprendizagem permitiu uma distribuição equilibrada dos alunos, e garantiu mais tempo em atividades, como referem (Metzler, 1989; Carreiro da Costa, 1992) como sendo dimensões importantes a serem dominadas pelo professor, pois reflete-se na eficiência da prática pedagógica.

Além disso, o projeto de PTI possibilitou o conhecimento de diferentes abordagens pedagógicas que me ajudaram a promover a diferenciação de ensino de forma mais eficaz, e atender às necessidades individuais dos alunos. Os resultados alcançados confirmam que a melhoria da gestão, a reformulação das equipas de aprendizagem e a promoção da diferenciação do ensino foram elementos fundamentais para o sucesso dos alunos. Estas melhorias refletiram-se na cooperação entre os alunos, que demonstrou estar mais bem estabelecida.

1.3.3.1. Área das Atividades Físicas

Foi observado um progresso significativo em relação aos objetivos estabelecidos para o voleibol. Tanto nos alunos que trabalharam para desenvolver o nível I quanto o grupo que se dedicou ao desenvolvimento do nível elementar. A melhoria na realização do serviço por cima foi evidente na maioria dos alunos, assim como na aplicação da dinâmica dos "3" toques em situações de jogo 4x4. O grupo composto por cinco alunos que enfrentavam maiores dificuldades progrediu significativamente, alcançando o nível de introdução e participando com sucesso nas situações de jogo 4x4, onde se verificou muitas situações em que participaram efetivamente realizando as ações técnico-táticas com sucesso.

No que diz respeito ao futebol, a estratégia adotada de realizar situações de ataque em vagas 3x1 para resolver os problemas identificados na tomada de decisão foram positivos, embora ainda exista espaço para melhorias, já se observaram resultados promissores, especialmente no grupo das alunas que enfrentavam maiores dificuldades.

Importa ressaltar que a colaboração dos alunos mais habilidosos desempenhou um papel significativo no progresso coletivo da turma, proporcionando condições ideais para o desenvolvimento dos demais colegas. Esta abordagem cooperativa, como refere

Leitão (2009), criou um ambiente de aprendizagem enriquecedor, o que permitiu com que os alunos com mais dificuldades compreendessem melhor a complexidade do jogo e possibilitou oportunidades para melhorarem as suas próprias habilidades em posições específicas do jogo que tendencialmente não conheciam.

No basquetebol, a utilização de alunos competentes, condicionados, como elementos de ligação e a utilização de corredores por onde os alunos podiam circular, revelou-se como uma estratégia muito positiva para ajudar os alunos com mais dificuldades a alcançarem o nível I. O jogo dos “6” e as situações de 3x3, revelaram estratégias fundamentais para o desenvolvimento das aprendizagens necessárias, carecendo ainda de mais trabalho para a consolidação das mesmas.

Relativamente ao grupo de alunos que estava a trabalhar para desenvolver o nível E, os alunos demonstraram progressão das aprendizagens nas situações de 3x3, havendo demonstração de aprendizagens da reposição, no entanto, ao passarem para a situação de 5x5, essas aprendizagens foram pouco expressivas, demonstrando pouca transferência de uma atividade para outra.

Relativamente à dança, o método de ensino progressivo continuou a ser eficaz na abordagem dos conteúdos da matéria. Verificou-se que todos os alunos alcançaram sucesso nas aprendizagens do Regadinho e do Merengue a pares. No entanto, é importante destacar que a situação dos dois alunos mencionados anteriormente, identificados como número 12 e número 32, não apresentaram alterações significativas. Esta falta de progresso esteve relacionada com o facto destes alunos terem desistido das aulas de EF, uma vez que souberam que foram retidos no 10º ano.

A implementação do programa *Kids Athletics* nas situações de aprendizagem do atletismo demonstrou se tratar de um programa muito eficaz e que me ajudou muito na concretização e progressão dos alunos nas matérias seleccionadas. Notavelmente, todos os alunos alcançaram o nível elementar nas corridas com barreiras, onde se verificou que todos os alunos conseguiram realizar as situações de corrida de barreiras de 84 cm de altura, evidenciando a efetividade do programa. No contexto dos saltos em altura, a aplicação das estratégias adequadas, incluindo a utilização da técnica de *Fosbury Flop*, revelaram-se positivas. Um considerável grupo de alunos demonstrou eficácia ao transpor a fasquia com sucesso, empregando esta técnica específica, enquanto os demais alunos estiveram próximos de adquirir esta habilidade, demonstrando progresso nas aprendizagens. É importante destacar que o atletismo é uma modalidade que precisa de

frequência e repetição para melhorar as capacidades específicas de corrida, saltos e lançamentos. Infelizmente, as restrições de espaço podem ter limitado o progresso alcançado nos saltos em altura.

Na ginástica, a decisão de trabalhar com grupos reduzidos durante esta etapa específica revelou-se muito positiva, uma vez que proporcionou uma maior rotatividade dos alunos durante as atividades, possibilitando maior frequência e repetições de realizações. Esta abordagem resultou no aumento significativo da motivação e empenho dos alunos durante a realização das tarefas. Além disso, a inclusão dos saltos de nível elementar nos aparelhos desempenhou um papel crucial no estímulo ao envolvimento dos alunos durante as aulas no ginásio. A utilização das situações propostas no manual de apoio e dos materiais adaptados, possibilitaram garantir uma maior frequência das situações de aprendizagens que se refletiu positivamente na consolidação das aprendizagens dos alunos. Onde a utilização de planos elevados (lancil, banco ou muro) ajudaram na manutenção das aprendizagens da ginástica de aparelhos. A utilização de um colega para os saltos de eixo, revelou-se como uma excelente situação lúdica para ultrapassar o medo deste salto. As linhas do campo, serviram como critério de êxito para a realização das rodas e saltos com rotação, o que contribuiu positivamente para a motivação dos alunos mais hábeis.

No Badminton, graças a ênfase dada nos aspectos técnicos da pega correcta da raqueta, os alunos desenvolveram uma melhor compreensão da importância deste aspecto, o que resultou num maior índice de sucesso na realização do serviço. À medida que as situações progrediram para o jogo 2x2, houve demonstração de cooperação entre alguns alunos e a necessidade de melhorar esta dimensão entre os alunos mais competitivos. A competição permitiu uma melhor leitura dos movimentos durante os jogos, o que se refletiu no deslocamento para o ponto de batimento do volante. Este aspecto, aliado à comunicação que melhorou entre os alunos durante as tarefas, acabou se refletindo também nas situações de voleibol, os alunos passaram a identificar quem iria bater no volante como quem iria realizar os passes no voleibol. Para além disso, o facto da dimensão competição ter estado presente, permitiu indiretamente o desenvolvimento da aptidão aeróbia durante as tarefas de badminton.

Na orientação os alunos aprenderam a orientar o mapa correctamente e a gerir o esforço durante a tarefa. Na escalada, os alunos aprenderam a forma como realizar a passagem de um ponto mais baixo para um ponto mais alto com a técnica dos 3 apoios e

ao mesmo tempo, a deslocarem-se lateralmente mantendo a mesma lógica. Face às condições fornecidas pela escola, esta foi a forma possível de realizar esta introdução à escalada, o que de alguma forma ajudou na intenção da preparação para a SC.

1.3.3.2. Área da Aptidão Física

Identificou-se uma grande melhoria dos alunos na realização dos percursos de vaivém, com a grande maioria dos alunos tendo atingido a meta de 50 percursos. Este resultado positivo demonstrou o impacto positivo do trabalho realizado na melhoria da capacidade aeróbia dos alunos, como refere Faigenbaum (2005). No entanto, apenas dois alunos (nº 2 e 33) não conseguiram cumprir totalmente a meta estabelecida. A alteração realizada relativamente às situações que visaram o desenvolvimento do trabalho de força, passando para uma estação específica no circuito, resultou positivamente, quer na ajuda da organização das tarefas e na melhoria do empenho dos alunos, no entanto, não foram avaliados os níveis de aptidão neuromuscular nesta etapa.

Quadro 26 - 3ª Etapa - Resultados da estratégia utilizada com o Vaivém

Teste FITescola	FZSAF (2ª etapa)	FZSAF (3ª etapa)
Vaivém	Nº 2, 4, 7, 23, 29 e 33	Nº 2 e 33

1.3.3.3. Área dos Conhecimentos

A pedagogia inovadora *Flipped Learning* aplicada na área dos conhecimentos, permitiu que os alunos se familiarizassem com os conteúdos do SBV previamente, através de materiais disponibilizados através da plataforma *Google Classroom*. No entanto, face aos constrangimentos ocorridos nesta etapa, como visitas de estudos, participação em conferências e apresentações dos alunos na EBSC, não foi possível a realização dos procedimentos previstos, sendo adiados para a etapa seguinte.

1.4. 4ª etapa

A conclusão da etapa anterior em simultâneo com a etapa de leccionação marcou um momento crucial no trabalho realizado, representando a concretização das aprendizagens dos alunos e a demonstração das aprendizagens adquiridas ao longo das etapas, com a ajuda da implementação da tecnologia. Esta sincronia entre etapas ressaltou a eficácia das abordagens pedagógicas adotadas e possibilitou o progresso dos alunos, ao mesmo tempo em que proporcionou um carácter avaliativo às situações de aprendizagem.

Estes resultados impactaram directamente a abordagem das situações de aprendizagem nesta etapa, onde todas as decisões se refletiram nas aprendizagens

alcançadas pelos alunos nas diferentes matérias. Sendo as situações de avaliações para esta etapa, concebidas como oportunidades de aprendizagem para os alunos, possibilitando a demonstração das suas habilidades e também condições para que os alunos pudessem melhorar e consolidar os seus conhecimentos.

1.4.1. Objetivos

Consolidar os produtos finais das aprendizagens desenvolvidas pelos alunos, avaliar o desempenho dos alunos nas matérias prioritárias e demonstrar os resultados obtidos através das estratégias adotadas ao longo do ano no ensino da ginástica.

1.4.2. Plano

Considerando os avanços alcançados pelos alunos, foi adotada uma abordagem pedagógica semelhante à da etapa anterior, manteve-se, no entanto, a organização dos grupos heterogéneos e homogéneos, porém, reduzindo o número de grupos para três em vez de cinco.

Quadro 27 - 4ª Etapa - Grupos

Grupos 4ª etapa					
Grupo 1		Grupo 2		Grupo 3	
29	9	21	5	12	19
15	31	13	16	18	1
33	8	17	4	3	22
23	2	6	30	32	25
7				22	14

Legenda: Verdes (alunos nível Elementar); Amarelo (alunos nível Introdução)

Esta decisão foi fundamentada na intenção de proporcionar condições propícias para que os alunos pudessem demonstrar as aprendizagens adquiridas. Além disso, esta escolha baseou-se na constatação, ao término da etapa anterior, de que a cooperação entre as equipas de aprendizagem se encontrava mais bem estabelecida.

1.4.2.1. Área das Atividades Físicas

No voleibol, face aos bons resultados obtidos na etapa anterior, foi adotada uma abordagem mais cuidadosa no ensino do voleibol, a fim de assegurar o progresso de todos os alunos em relação aos objetivos estabelecidos para os níveis I/E. Com base nesta análise, foram introduzidas situações iniciais de 2+2 com meta de 10 passagens da bola por cima da rede como forma de aquecimento, passando para situações de jogo 4x4. Um dos focos principais para o sucesso dos alunos, passou pela insistência da comunicação durante a tarefa.

Quadro 28 - 4ª Etapa - Objetivos Voleibol

Situação	Alunos	Objetivos	Metas
1ª parte da aula 2+2	Todos os alunos	Manter a bola no ar Consolidar a técnica do passe de dedos e de manchete.	10 passagens da bola por cima da rede
2ª parte da aula 4x4 Campo reduzido e rede a 2,10m	Alunos que estão a desenvolver nível introdução 2, 4, 7, 8, 23, 29 e 31	Servir por baixo ou por cima com sucesso; Receber em passe ou manchete para dar continuidade ao jogo; Passar a bola para a zona de finalização e Finalizar em passe colocado ou remate em apoio.	Participar efetivamente pelo menos 1 vez durante o ataque da equipa. Enquanto defesa, posicionar-se de forma activa perante o jogo. Falar durante todas as intervenções ("minha").
	Alunos coperantes 1, 3, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 28, 30, 32 e 33	Objetivos para os alunos coperantes Realizar o passe em boas condições para o passador. Apoiar os colegas nas suas ações	Realizar sempre o passe em condições jogáveis para o colega à sua frente.

No contexto do basquetebol, com base nos resultados obtidos até o momento, optei pela decisão de priorizar diferentes situações de jogo, levando em consideração os níveis de habilidade dos alunos. Para os alunos que não tinham alcançado o nível I, foram priorizadas as situações de jogo em superioridade, jogo dos "6" e posteriormente situações de 3x3.

Quadro 29 - 4ª Etapa - Objetivos para os alunos que estão a trabalhar para desenvolver o nível I no basquetebol

Alunos	Situações	Objetivos
2, 4, 7, 23, 29, 31 e 33.	2x1 e 3x3 em campo 15mx12m, com duas tabelas.	Receber e enquadrar-se com o alvo; Finalizar; Conduzir se há espaço. Desmarcar-se à distância de passe; Participar no Ressalto. Reconhecer-se como defesa colocando-se entre o adversário direto e o alvo.

Para os alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível E, mantiveram-se os objetivos estabelecidos na etapa anterior, através do jogo dos "9". Além deste objetivo, o grupo também trabalhou para desenvolver a aprendizagem da reposição do espaço vazio do durante o jogo, em situações de 3x3 e 5x5.

Quadro 30 - 4ª Etapa - Objetivos para os alunos que estão a trabalhar para desenvolver o nível E no basquetebol

Alunos nº	Situações	Objetivos
1,3,5, 6, 8, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 28, 30 e 32.	3x3 com uma tabela. 5x5 em campo normal	Marcar o adversário direto; Libertar-se do adversário direto; Trabalhar para receber; Passar e cortar na direção do cesto; Reposicionar após perda da bola; Aclarar ao drible; Participar no ressaltos ofensivo e defensivo

Legenda: 1ª parte da aula destinada a situações 3x3 (mais simples); Segunda parte da aula, composta por situações mais complexas (5x5)

No atletismo, considerando o desempenho positivo dos alunos ao longo das situações de aprendizagens durante o ano, optei por introduzir a competição como parte integrante das aulas nesta etapa. Esta decisão foi baseada na perspectiva de Maia (2003), que destaca o efeito positivo das tarefas competitivas nas aulas de EF, especialmente no que se refere à motivação dos alunos.

Ao ter em conta a preparação e a confiança demonstrada pelos alunos em relação às suas capacidades, esta decisão perspectivou-se como uma oportunidade para estimular a superação pessoal e promover a cooperação entre eles. Procurei, assim, com que os alunos atingissem os objetivos através das matérias de corrida de velocidade, salto em altura, corrida com barreiras e corrida de estafetas.

A fim de garantir uma abordagem mais próxima da situação formal, foram realizados ajustes nas tarefas realizadas nos espaços exteriores, possibilitando condições mais adequadas para as avaliações das corridas de estafetas, que foram realizadas em uma distância de 4x40 metros, utilizando a lógica do programa *Kids Athletics* para o ensino desta matéria. Assim, o espaço do campo de futebol serviu como pista de atletismo onde os alunos realizaram a corrida à volta deste espaço, entregando o testemunho com as técnicas descendentes ou ascendentes. Para a corrida de barreiras, os alunos realizaram a corrida na pista de 60 metros, com as barreiras de 84 cm de altura distribuídas pela pista. O salto em altura foi realizado no pavilhão, com recurso de colchões de quedas de ginástica e elástico como fasquia. A corrida de velocidade foi realizada na pista de 60 metros e o lançamento do peso, realizado com engenhos de 3kg com a técnica de *O'Brien*.

Quadro 31 - 4ª Etapa - Objetivos para o Atletismo

Situações	Objetivos
Corrida de velocidade na pista	Acelerar até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé, terminando sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas.
Corrida com barreiras na pista, com barreiras “ 84 cm”	Atacar a barreira, apoiando o terço anterior do pé longe desta, facilitando a elevação do joelho e a extensão da perna de ataque. Passa as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio nas receções ao solo e sem desaceleração nítida
Salto em Altura nos colchões de queda da ginástica, com elástico.	Saltar em altura com técnica de Fosbury Flop
Corrida de estafetas no espaço exterior (adaptado)	Realizar a corrida de 4x40m com entrega do testemunho em zona de transmissão utilizando as técnicas descendentes e ascendentes

Quadro 32 - 4ª Etapa - Alunos que ainda não alcançaram o nível Elementar no Salto em Altura

Alunos que ainda não cumpriram o nível elementar no salto em altura	
Alunos (nº)	2, 7, 13, 23, 29, 31 e 33

No contexto da ginástica de solo, em conformidade com a conclusão do projeto realizado ao longo do ano, pretendeu-se que os alunos demonstrassem as suas aprendizagens através da combinação das habilidades em sequências. Como forma de promover a autonomia dos próprios alunos, a escolha das habilidades ficou a consideração de cada um deles, sendo o critério para avaliação a obrigatoriedade de, na composição da sequência existir habilidades que contemplassem: cambalhotas; elementos de ligação; elementos de equilíbrio; rotações e saltos.

Relativamente à ginástica de aparelhos, o objetivo passou por verificar as aprendizagens dos alunos através dos saltos correspondentes ao seu nível, aplicando as habilidades específicas no minitrampolim, plinto, trave baixa e boque. As avaliações, por sua vez, foram realizadas durante as aulas no ginásio. Nesta etapa não foram utilizadas tecnologias para auxílio das aprendizagens, uma vez que o foco esteve na demonstração dos resultados, assim, as situações de aprendizagens assumiram um carácter avaliativo.

Quadro 33 - 4ª Etapa - Objetivos para a ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos

Ginástica	Objetivos
Ginástica de Solo	Consolidar os produtos finais de aprendizagem
	Apresentar as habilidades em sequência fluída
Ginástica de Aparelhos	Realizar os saltos nos aparelhos de acordo com o padrão global de movimento
Analisar os efeitos da implementação do projecto e do manual de apoio	

No badminton, as situações de avaliação planeadas para a 4ª etapa concentraram-se em situações de jogo 2x2. Neste contexto, os alunos inicialmente realizaram situações de 1+1, progredindo para a situação de confronto direto 2x2, realizando a troca de adversários durante a tarefa. Para os alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível E, foi necessário aplicar situações de aprendizagens para o ensino do *clear* e *lob*, onde foi solicitado nas situações de 1+1 as progressões apresentadas no quadro seguinte.

Quadro 34 - 4ª Etapa - Objetivos para os alunos desenvolverem o nível E no Badminton

Progressões para o ensino do <i>clear</i> e <i>lob</i>		Objetivo
Situação 1	Um aluno faz o serviço e o colega realiza o <i>clear</i> orientado a mão na direção do volante	Realizar 10 batimentos
Situação 2	Procurar o batimento no ponto mais alto do volante	
Situação 3	Procurar a colocação do volante nas diferentes zonas do campo	Acertar nas três zonas do fundo do campo

Na orientação e na escalada, as situações de aprendizagem planeadas para esta etapa estiveram intrinsecamente ligadas à preparação dos alunos para a SC, realizada em maio. O objetivo implícito destas tarefas foi habilitar os alunos a desempenharem de forma efetiva a tarefa de orientação, com a correcta utilização dos mapas e a gestão de esforço, explorando os conhecimentos adquiridos durante as actividades preparatórias anteriores.

Relativamente às danças, após a consolidação do Merengue dançado em *linedance*, à pares e do Regadinho, para esta estava previsto o ensino da Rumba Quadrada. A introdução da Rumba Quadrada seguiu uma abordagem de ensino progressivo, alinhada com as práticas utilizadas nas aulas anteriores. Inicialmente, cada figura da dança foi ensinada de forma sequencial, terminando com o ensino do passo a pares dançado em circuito.

1.4.2.2. Área da Aptidão Física

Durante esta etapa, foi dada maior atenção aos dois alunos que ainda não tinham alcançado os níveis desejados, (alunos número 2 e 33). Para além disso, foram realizados os testes FITescola ao longo das aulas, a fim de avaliar e comparar os níveis físicos dos alunos desde a 1ª etapa. Onde fizeram parte das aulas os testes: do vaivém; abdominais; flexões de braços; impulsão vertical; impulsão horizontal; senta e alcança; medição do peso, altura e cálculo do IMC. Para o desenvolvimento da aptidão aeróbia, fizeram parte do aquecimento: a dança do Regadinho como introdução da aula e aumento da frequência

cardíaca, utilizando o método do *Embodied Learning* para a compreensão dos alunos relativamente ao efeito da dança na frequência cardíaca; corridas de estafetas realizada em competição, numa distância de 20 metros; uma estação com a meta de completarem os 50 percursos de vaivém no tempo de 10 minutos. Para o desenvolvimento da força dos membros inferiores, durante o aquecimento fizeram parte os seguintes exercícios: exercícios específicos envolvendo multi saltos; saltos seguidos de quedas em pé; saltos à corda e saltos seguidos de sprint no espaço de 10 metros. Para a continuação do trabalho no desenvolvimento da flexibilidade, continuaram a fazer parte do aquecimento as situações de alongamentos dinâmicos realizadas nas etapas anteriores.

1.4.2.3. Área dos Conhecimentos

Dado que na etapa anterior não foi possível realizar as situações de aprendizagens práticas dos procedimentos de SBV, o objetivo desta etapa passou por realizar estes procedimentos com o auxílio dos bonecos. Através do trabalho a pares, um aluno executou o algoritmo do SBV enquanto o outro colega realizava a heteroavaliação utilizando os recursos gráficos como apoio. Como forma de avaliar o conhecimento adquirido sobre este tema, os alunos foram submetidos à realização de uma ficha teste durante a hora+, seguindo as recomendações de distribuição equilibrada de questões de diferentes níveis de dificuldade para o ensino secundário, de acordo com os documentos de apoio à cadeira e de Ebel (1965). (Apêndice XVIII)

Como forma de consolidar as aprendizagens da etapa anterior, os alunos com ajuda da pedagogia *Embodied Learning*, realizaram a contagem da FC antes do início das aulas e posteriormente a realização da dança do Regadinho como aquecimento, e voltaram a medir e comparar a FC após esforço. Voltando a realizar os mesmos procedimentos após o término das aulas.

1.4.3. Balanço

Os resultados apresentados nesta etapa confirmaram que os objectivos bem definidos, a percepção de competência e a motivação intrínseca são factores a ter em conta, quando organizamos as situações de aprendizagem, com a intenção de levar os alunos a alcançarem o sucesso nas aprendizagens. Neste caso, as percepções dos alunos revelaram de forma inequívoca que houve um aumento significativo na satisfação das necessidades psicológicas básicas e na motivação intrínseca quando eles foram organizados em grupos que utilizaram recursos interativos, em contraste ao modelo tradicional utilizado anteriormente.

A colaboração, mediada pelo projeto PTI e pela coadjuvação no 1º ciclo, teve um impacto profundo na minha função como professor, permitindo uma prática pedagógica mais efetiva, baseada na aprendizagem prática, no desenvolvimento de competências, no conhecimento do contexto escolar, na interação com os alunos e na reflexão contínua.

A análise e caracterização da turma tiveram um impacto significativo na minha prática docente. Ao reconhecer a importância do controle contínuo, da flexibilidade e da adaptação às necessidades dos alunos, pude garantir um processo de ensino-aprendizagem efetivo e significativo. A avaliação contínua desempenhou um papel crucial neste processo, permitindo a identificação do progresso dos alunos e a tomada de decisões. Destaco assim, a importância de analisar e compreender a dinâmica da turma, aplicando práticas de controle contínuo, adaptando às necessidades individuais dos alunos. Estas abordagens reflexivas e proativas contribuíram para o sucesso dos alunos, bem como para o meu crescimento profissional, resultando em um processo de ensino-aprendizagem de qualidade

Ao realizar um planeamento anual estruturado por etapas, permitiu estabelecer objetivos, metas e considerando diversos aspectos, como espaços físicos, horários e critérios de avaliação, alcançar o resultado: o sucesso dos alunos. O processo de avaliação contínua foi essencial no controle e progresso dos alunos. Esta abordagem organizada impulsionou o progresso das aprendizagens, adaptando as tarefas às necessidades e possibilidades individuais dos alunos, sendo importante estar aberto a reavaliar decisões, aprimorar estratégias e procurar constantemente o aperfeiçoamento profissional como professor, como sugere Carreiro da Costa (2003).

A implementação de práticas pedagógicas inovadoras, como o *Blended Learning*, *Embodied Learning* e o programa *Kids Athletics*, demonstraram serem altamente benéficos para o ensino das matérias de EF, no caso do 10º anos especificamente com a ginástica e o atletismo. Estas experiências revelaram que é possível melhorar a prática pedagógica ao adotarmos uma abordagem adequada. Tal constatação ressalta a importância de promovermos transformações através do aperfeiçoamento da teoria e prática do ensino, da aprendizagem e da avaliação, sem nos limitarmos unicamente à introdução de tecnologia nas salas de aula (Sharples, 2019).

Além disto, a abordagem que envolveu a utilização de vídeos despertou um interesse e envolvimento significativos por parte dos alunos, o que também se refletiu nas

suas classificações finais, com quase toda a turma alcançando os níveis de sucesso pretendidos. Os resultados obtidos sugerem que as implementações de tecnologia para a melhoria do ensino da ginástica podem promover uma experiências de aprendizagens mais motivadoras e eficazes para os alunos.

Os objetivos estabelecidos ao final da AI, que procuravam o desenvolvimento, aprendizagens e sucesso dos alunos na disciplina, foram alcançados. Ao longo deste processo, ficou evidente um progresso notável nos alunos, resultando no sucesso geral na disciplina de EF. Importa também ressaltar o resultado positivo obtido com a frequência e regularidade no ensino da ginástica e do voleibol, fatores que foram essenciais para o sucesso da turma como um todo.

Um aspecto importante que contribuiu para este resultado final, foi a aplicação de uma grelha de objetivos e metas individualizadas durante as aulas (Apêndice XIX), adaptando-os de acordo com as habilidades individuais dos alunos, conforme mencionado por Silva e Lopes (2016). Esta abordagem permitiu que os alunos se situassem e se focassem no que era realmente necessário para eles, resultando num ambiente de aprendizagem mais efetiva e no sucesso da turma como um todo.

Importa referir também que os desafios iniciais face às minhas dificuldades com o ensino do badminton e da ginástica, devido à falta de formação e experiência anterior enquanto aluno, obrigou-me a um esforço adicional para conseguir superar essas limitações e poder garantir o meu sucesso como professor, refletindo no sucesso dos alunos, no qual o PTI teve um enorme impacto, pois permitiu vivenciar as técnicas e metodologias realizadas pelos professores experientes nas matérias, o que ajudou a melhorar o meu conhecimento no ensino das mesmas.

Antes de apresentar os resultados, importa ainda referir a importância das alterações dos grupos nesta etapa. Ao ter isto presente, refletiu-se positivamente nas aprendizagens do aluno nº 29. Estas modificações foram determinantes para a progressão e melhorias do desempenho do aluno, visto que possibilitou um ambiente de aprendizagem mais propício às suas necessidades e características individuais. Passando a demonstrar um maior interesse e entusiasmo durante as participações nas aulas, contribuindo positivamente para o seu progresso. Esta alteração estratégica trouxe à luz, a importância de realizarmos alterações nos grupos quando necessário, tendo em consideração as características individuais e o potencial de cada aluno.

Durante esta etapa, enfrentei o desafio de lidar com a falta de empenho e desinteresse de alguns alunos na participação das aulas, pelo facto de já terem conhecimento de que seriam retidos no 10º ano. Sendo uma barreira para o ensino destes alunos, onde tive dificuldades em encontrar uma abordagem eficaz para gerir esta falta de interesse. Carecendo de uma investigação mais aprofundada sobre o tema, de maneira a encontrar estratégias mais adequadas para contornar situações similares no futuro.

1.4.3.1. Área das Atividades Físicas

No voleibol, a estratégia de garantir uma melhor compreensão das ações necessárias para a consolidação do nível desejado, como a adoção da posição base para recepção da bola e a obrigatoriedade dos alunos mais habilidosos trabalharem em colaboração, possibilitou a todos os alunos condições de progredirem nas suas aprendizagens, respeitando o seu nível inicial, tanto em grupos homogêneos quanto heterogêneos.

Através das metas definidas, como a dinâmica dos três toques, finalizações intencionais e qualidade nas execuções, contribui para melhorar o desempenho dos alunos mais hábeis e ao mesmo tempo a melhorar as respostas dos alunos que ainda enfrentavam algumas dificuldades.

Neste sentido, as situações de avaliação permitiram aos alunos não apenas demonstrarem as suas habilidades, mas também aprimorá-las, consolidando o conhecimento da matéria. A realização das metas e objetivos, criou um ambiente de aprendizagem cooperativo, no qual o agrupar dos alunos mais habilidosos com colegas menos habilidosos facilitou o progresso de todos durante as situações de aprendizagem do voleibol. As situações de 2+2 permitiram identificar que a turma cumpria o nível I, através da realização com sucesso das metas, 10 passagens da bola por cima da rede no aquecimento. Nas situações de 4x4, ficou evidenciado o sucesso dos alunos, onde verificou-se que todos os alunos compreendiam melhor o jogo, conseguindo realizar as ações técnicas-táticas que permitiram observar a bola no ar e a continuidade do jogo. A utilização da organização dos alunos frente à frente conforme o seu nível de jogo, foi uma decisão que demonstrou ser muito positiva para o ensino do voleibol. Esta decisão facilitou a resposta dos alunos mais fracos e consequentemente, possibilitou que os mesmos conseguissem participar mais ativamente e positivamente no jogo, contribuindo para o sucesso do grupo e ao mesmo tempo motivados e empenhados na concretização dos seus objetivos.

A insistência na importância da comunicação durante a tarefa, alterou completamente a forma como os alunos participaram e responderam às necessidades do jogo, isto fez uma enorme diferença no produto final do voleibol.

No contexto do basquetebol, através do jogo dos “6”, os alunos que inicialmente enfrentavam maiores dificuldades nas movimentações ofensivas, desmarcando-se ou dando apoio para receber a bola, melhoraram. Já nas situações de 3x3, apesar de existirem transferências do jogo dos “6”, alguns alunos (nº23 e nº29) não foram capazes de realizar com sucesso os objetivos pretendidos. Embora os resultados esperados pudessem ter sido mais positivos, é importante ressaltar que alguns alunos alcançaram o nível I.

Relativamente aos alunos que estavam a trabalhar para desenvolver o nível E, os alunos aprenderam as movimentações de reposição e libertação do adversário direto, nas situações de aprendizagens 3x3. No entanto, ao ser inserido as situações de 5x5, estas aprendizagens não se verificaram.

A implementação de corredores centrais para o ensino da movimentação ofensiva, desmarcação à distância do passe, funcionaram enquanto situação analítica, não sendo observado as transferências destas aprendizagens para situações mais complexas sem condicionamento dos espaços. No entanto, as situações de Monocorfebol, Jogo dos “6” e dos “9”, demonstraram boas situações para além de ensinar o basquetebol, desenvolver a aptidão aeróbia.

Outro dos erros evidenciados, que mereceu uma reflexão foi a criação de objetivos desenquadrados, que o prejudicou o entendimento do jogo, nomeadamente a regra dos 5 passes antes da realização do lançamento para o cesto. Este objetivo acabou comprometendo a motivação dos alunos mais hábeis, que acabaram condicionados à realização de passes extras quando se encontravam enquadrados com o cesto, contrariando a lógica do jogo.

No atletismo, os alunos alcançaram o nível E nas matérias ensinadas, este progresso refletiu a dedicação dos alunos e o impacto das estratégias pedagógicas adotadas. O método de ensino do programa *Kids Athletics* proporcionou um ambiente de aprendizagem dinâmico e estimulante, que permitiu aos alunos a aprendizagem progressiva dos conteúdos abordados. Os alunos aprenderam a partida de blocos para as diferentes corridas de velocidade. A utilização dos blocos provocou uma agitação positiva entre os alunos. Relativamente ao salto com a técnica de *Fosbury Flop*, a maior dificuldade foi a transposição da fasquia e o ponto correcto para a colocação dos pés

durante a chamada. Importa, no entanto, ressaltar que a maioria dos alunos aprenderam a técnica correcta, necessitando de mais aulas para poder consolidar estas aprendizagens.

Todos os alunos aprenderam a ultrapassar as barreiras em corrida, sendo dos conteúdos com maior sucesso na turma. A improvisação dos espaços para a realização das corridas de estafetas, permitiram ensinar os alunos a técnica de entrega dos testemunhos, no entanto, ao invés da escolha do espaço do campo de futebol, poderia ter tomado a decisão de realizar a avaliação à volta dos campos exteriores, com um espaço mais próximo do real, e mais tempo para realizarem a técnica.

Na ginástica, de acordo com (Herodotou, Sharples, Gaved, Kukulska, Rienties, Scanlon, & Whitelock, 2019), destaco os efeitos positivos e a importância que a estratégia da implementação de tecnologia nas aulas provocou na motivação e empenho dos alunos. Demonstrando os benefícios que as novas pedagogias, *Blending Learning* e *Embodied Learning*, representaram para o sucesso das aprendizagens dos alunos. Apoiados nos apoios gráficos e na frequência e regularidade do ensino da matéria ao longo de todas as aulas, resultou em melhorias na realização das habilidades, nomeadamente aquelas em que os alunos apresentavam maiores dificuldades: o apoio facial invertido; as cambalhotas; as piruetas e principalmente a fluidez nas realizações das sequências como produto final.

Destaco os resultados obtidos pelos alunos número 4 e 23, que inicialmente apresentavam muitas dificuldades na ginástica de solo e na realização dos saltos nos aparelhos, conseguindo superar os receios e medo e na realização dos saltos propostos e melhorando de forma expressiva nas habilidades de ginástica de solo. Isto reflete a importância do apoio emocional e o encorajamento oferecido durante as aulas, bem como a determinação individual dos alunos em superar os desafios possíveis de serem ultrapassados.

A utilização das estratégias propostas no manual de apoio para as aulas no exterior, ajudaram no ensino das habilidades de solo e de aparelhos, onde a utilização de tapetes, linhas do campo e planos elevados (muro e lancil), mesmo que adaptados, permitiram aos alunos a realização das habilidades necessárias para manterem os conhecimentos lecionados no ginásio.

Apesar do sucesso geral alcançado pela turma na ginástica, importa mencionar a desistência do aluno número 12, influenciado por saber que ficaria retido no 10º. Além

disso, outro aluno, de origem estrangeira e sem experiência prévia em ginástica, demonstrou avanços positivos, embora não tenha atingido o sucesso desejado na matéria.

Quadro 35 - 4ª Etapa - Resultados da Ginástica

Ginástica	Alunos críticos 1ª etapa	Alunos nível I 4ª etapa	Alunos nível E 4ª etapa	Melhorias	Alunos sem sucesso na ginástica
Nº	2, 4, 7, 12, 18, 23 e 31	1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 18, 19, 21, 22, 23, 30 e 31	3, 6, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 25, 28, 29 e 32	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 13, 16, 18, 19, 21, 23, 25, 29	12 e 33

No contexto do badminton, apesar dos alunos terem aprendido a forma correcta de pegar na raquete e terem demonstrado melhorias no domínio da matéria, estes problemas mantiveram-se em alguns alunos, influenciados talvez pelas poucas aulas realizadas. No entanto, estes mesmo alunos conseguiram alcançar os objetivos estabelecidos, pois cumpriram as situações e os objetivos do jogo com sucesso. Para os alunos do nível elementar, a abordagem adotada para a realização dos movimentos do *clear* e *lob* foram determinantes para que atingissem com sucesso os objetivos finais propostos. Estes resultados demonstram o impacto positivo das estratégias pedagógicas implementadas, como a progressão de situações simples 1+1 para situações de 2x2. Ao mesmo tempo, os contributos das aprendizagens da semana de PTI, que contribuíram para um ensino mais eficaz e consecutivamente o progresso dos alunos no desenvolvimento das suas aprendizagens no badminton.

No que diz respeito a orientação e a escalada, os alunos demonstraram suas aprendizagens na SC. Na realização da escalada vertical, os alunos aprenderam e aplicaram os conhecimentos da regra dos 3 apoios. Na orientação, os alunos aprenderam a forma de orientar o mapa durante um percurso. No entanto, a gestão do esforço foi uma dimensão que carecia de mais trabalho, devido ao facto das situações lecionadas previamente terem decorrido apenas nos espaços da escola.

Na dança, os alunos aprenderam e aplicaram as técnicas dos movimentos em conjunto com os colegas de acordo com o ritmo da Rumba-Quadrada. A estratégia pedagógica do ensino baseada nas progressões do ensino das figuras, proporcionou aos alunos alcançarem o sucesso na aprendizagem da Rumba Quadrada, onde os alunos aprenderam as técnicas da dança a pares e o ritmo da dança. A dança do Regadinho demonstrou ser uma ótima estratégia para trabalhar o desenvolvimento da aptidão

aeróbia, para além destes benefícios, os alunos através da sua prática constante, desenvolveram a autonomia na dança e a consolidação das aprendizagens.

1.4.3.2. Área da Aptidão Física

Observaram-se melhorias significativas nos dois alunos (número 2 e 33) que se encontravam FZSAF, no entanto apenas o aluno número 33 alcançou o nível desejado. O índice de desempenho de todos os alunos durante esta etapa melhorou. Os dois alunos que se encontravam FZSAF no IMC (aluno número 4 e número 22), melhoraram positivamente, ficando muito próximos dos níveis considerados saudáveis. A incorporação das atividades como o percurso do vaivém, o Regadinho e as corridas de estafetas, desempenharam um importante papel no desenvolvimento da aptidão aeróbia dos alunos. Estas atividades incorporadas durante o aquecimento, contribuíram para que os alunos não encarassem essas práticas apenas como exercícios de corrida ou testes formais, mas sim como tarefas da aula, diminuindo a pressão emocional associada à noção de "teste" como refere Faigenbaum (2005). Os alunos desenvolveram a força de reação através dos saltos, mas não foram avaliados para poder comprovar efetivamente as melhorias aparentemente observadas. Através da integração deste trabalho, os alunos aprenderam a forma correcta de “aterrear” após um salto, comprovando os benefícios do *Embodied Learning*. No entanto, devido ao acúmulo de fadiga devido às diversas situações e intensidade elevada das tarefas, e as aulas serem de 90 minutos, houve uma baixa de rendimento e empenho dos alunos na parte final das aulas. É, portanto, importante reconhecer que o volume e a intensidade das tarefas devem levar em conta o tempo programa das aulas para que isso não prejudique o empenho e as aprendizagens dos alunos.

As situações implementadas no aquecimento para desenvolvimento da flexibilidade, surtiram o efeito esperado, onde se verificou uma melhoria de toda a turma, especialmente nos alunos que demonstraram maiores dificuldades, apresentados no quadro seguinte.

Quadro 36 - 4ª Etapa - Resultados Aptidão Física

Testes	FZSAF 1ª etapa	FZSAF 4ª etapa
Abdominais	Nº 4, 11, 13 e 23	Nenhum aluno fora
Extensão de Braços	Nº 4, 5, 6, 7, 13, 23, 29 e 31	Nº 13 e 29
Flexibilidade MI	Nº 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 19, 21, 23, 28, 29 e 30	Nº 2, 8, 12 e 30
IMC	Nº 4 e 22	Nº 4, 5 e 22
Impulsão horizontal	Nº 2	Nenhum aluno fora
Vaivém	2, 4, 7, 11, 13, 15, 23, e 33	29

Legenda: FZSAF (Fora da Zona Saudável de Aptidão Física)

1.4.3.3. Área dos Conhecimentos

Os alunos aprenderam a importância da FC para as atividades físicas e compreenderam as diferenças do esforço mais ou menos intenso realizados por eles. Fazendo a utilização do método *Embodied Learning*, durante a dança do Regadinho os alunos compreenderam as alterações provocadas pela dança na FC.

Todos os alunos alcançaram o objetivo proposto na aprendizagem da realização dos procedimentos do SBV. Esta conquista reforçou a importância dos benefícios das atividades experienciais, que promovem a participação ativa dos alunos e estimulam o seu desenvolvimento cognitivo e prático. O processo de heteroavaliação possibilitou com que os alunos assumissem uma postura crítica com os colegas, esta atividade foi positiva para a melhor compreensão dos alunos sobre as dificuldades do processo de avaliação.

1.5. Professor a Tempo Inteiro – PTI

A função do professor requer um extenso conhecimento científico e pedagógico, assim como autonomia e responsabilidade. Ser professor é, portanto, um processo contínuo de desenvolvimento, que exige aprendizagem constante. Diante dos desafios desconhecidos do ambiente escolar, importa procurar a transformação e adaptação. Para podermos alcançar isto, é essencial contar com a prática, as vivências, a formação contínua e a reflexão constante (Freire, 1996), estas reflexões críticas sobre a prática, desempenhou um importante papel no meu processo de formação como professor.

1.5.1. Objetivos

Com o objetivo de melhorar a eficácia das minhas intervenções no ensino da EF nos diferentes níveis de ensino e poder vir assegurar o sucesso das aprendizagens dos meus alunos, realizei o PTI com a intenção de melhorar as minhas práticas pedagógicas, nas dimensões da Gestão, Instrução e do Clima (Carreiro da Costa, 1991) que foram importantes para as estratégias utilizadas ao longo do ano. Através da construção

partilhada de conhecimentos (Bolzan, 2002), procurei evitar o que Carreiro da Costa (1992) afirma sobre a postura passiva adotada pelos professores quando não se sentem responsáveis pelos resultados escolares dos seus alunos, deixando de procurar estratégias, intervenções adequadas e eficazes para a promoção do êxito dos mesmos.

Para melhorar as minhas fragilidades, as turmas seleccionadas para a realização do PTI seguiram os critérios de serem aulas de 45 minutos, dado que a turma que acompanhei dispunham de 2 blocos de 90 minutos, terem professores titulares de EF especialistas nas matérias de Ginástica e do Badminton e fossem professores experientes no ensino.

Estabeleci, portanto, os seguintes objetivos para o PTI: Melhorar a gestão das minhas aulas; Aprender as formas de organização de aulas de 45 minutos e Aprofundar os meus conhecimentos relativamente ao ensino do Badminton e da Ginástica.

Para a dinâmica das minhas intervenções, procurei professores que permitiram a minha total autonomia no controlo das aulas, sustentado pelas matérias e situações de aprendizagens definidas pelos mesmos nos seus planeamentos.

1.5.2. Plano

O PTI realizou-se durante o período de 12 a 20 de dezembro, conforme apresentado no quadro seguinte:

Quadro 37 - PTI - Horário e turmas

Horário	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF
9h30					
10h00		10ºD		10ºD	6ºD
10h30		90 min		90 min	90min
11h00					
11h30		Hora+		5ºE	
12h00	7ºB (45min)		6ºD (45min)		
13h00			DE		DE
14h00	5ºE			4º	
15h00					
15h10				7ºB	
16h40					

Legenda: 4ºA - Cooperação; 5ºE, 6ºD, 7ºB 2 aulas (1= 90 minutos, 1= 45 minutos); 10ºD 2 aulas de 90 minutos; DE Atletismo (1= 90minutos, 1= 45 minutos) e Hora+ (1= 45 minutos tempo lectivo, 1= 60 minutos apoio aos EE)

Para a implementação deste projecto, levei em consideração o meu horário de estágio e procurei seleccionar as turmas que desejava acompanhar, dando prioridade às turmas de diferentes ciclos. Foram realizadas reuniões com os respectivos professores,

onde obtive as informações necessárias sobre as turmas, como as necessidades e matérias prioritárias.

Tendo em consideração o ano da minha turma (10º ano), e as minhas dificuldades no ensino da ginástica e também no badminton, selecionei uma turma do 2º ciclo e outra do 3º ciclo como parte do meu plano para atingir os meus objetivos.

Após reuniões com os professores, foram selecionadas 5 turmas, uma do 4º, do 5ºE, do 6ºD, do 7ºB, além da minha turma do 10ºD. Considerando que as minhas aulas tinham a duração de 90 minutos e que enfrentava desafios relacionados com a gestão do tempo e a instrução, a seleção destas turmas levou em consideração o facto de cada uma destas turmas possuírem uma aula de 45 minutos no seu horário. Assim, procurei através da cooperação dos professores, esclarecer as dificuldades que encontrava relativamente a organização de grupos, ao tempo de rotação e a forma como os professores organizavam a distribuição dos materiais. Procurando junto destes professores aprender e esclarecer muitas dúvidas relativamente as progressões e melhores estratégias para abordar as matérias referidas.

Por reconhecer a importância da Instrução no processo de ensino aprendizagem (Carreiro da Costa, 1991), a cooperação dos professores mais experientes foi fundamental para a minha melhoria neste campo. Assim, procurei junto destes professores, aprender através das soluções encontradas por eles, não me limitando apenas as suas partilhas, mas solicitando orientação e *feedback* sobre as minhas intervenções sempre que possível.

Este trabalho foi realizado dentro da segunda etapa do planeamento anual, o que possibilitou aplicar os conhecimentos à tempo de corrigir erros da etapa anterior e melhorar as aprendizagens dos alunos nas etapas seguintes.

1.5.3. Balanço

Neste contexto, o PTI foi fundamental na minha formação, através das vivências de diferentes anos de ensino, diferentes idades e diferentes tempo de programa, proporcionou-me condições de adquirir aprendizagens essenciais para o ensino da EF e das matérias onde sentia alguma fragilidade. A escolha de realizar a semana de PTI ainda durante a segunda etapa, possibilitou aplicar alterações à tempo de potenciar as aprendizagens dos alunos e melhorar os seus resultados.

Um dos principais factores onde foi possível notar diferenças imediatas, devido aos contributos do PTI, prendeu-se com o tempo potencial de aprendizagem. Através de um maior tempo potencial de aprendizagem, progressões e *feedbacks* mais acertivos, os

alunos do 10º ano, aumentaram a taxa de êxito nas tarefas, permitindo que as situações de aprendizagens fossem cada vez mais desafiante para cada aluno, respeitando a diferenciação de ensino.

A partilha constante com os professores, a cooperação na organização e o esclarecimento de dúvidas quando necessário, permitiram melhorar a gestão das minhas aulas o que se traduziu em melhores transições e circulação dos alunos nas tarefas e mais tempo em tarefa dos meus alunos. Toda a dinâmica da organização melhorou depois do PTI, a forma de organizar as aulas inicialmente e o respeito pelas regras bem consolidados pelos alunos, permitiu maximizar o tempo disponível para a prática, revelando um melhor controlo das técnicas organizativas das aulas.

Entre todo o trabalho realizado com as diferentes turmas no PTI, a turma do 7ºB foi aquele que apresentou piores dinâmicas de organização e falta de cumprimento de regras, onde os alunos chegaram muitas vezes atrasados, sem material adequado e com poucas rotinas estabelecidas, nomeadamente na formação de grupos. O que apresentou se como um bom desafio. Assim, procurei junto desta turma, aplicar uma rotina de tarefas e formação de grupos, que me ajudaram tanto a controlar melhor a turma como alcançar melhores aprendizagens dos alunos. Evidenciado nos resultados obtidos na matéria da Dança, o que permitiu criar um clima emocional e até mesmo motivacional para os alunos.

Isto reflectiu-se no clima das aulas e na relação com os alunos, através dos comportamentos verificados ao longo das semanas de PTI, onde os alunos cumpriram sempre as regras, e as interações professor-aluno foram sempre positivas.

Relativamente à instrução, ficou evidenciado que a chave para uma demonstração eficaz é a clareza, a interação com os alunos e a contextualização adequada. Neste sentido, a partilha dos professores experientes ajudaram me a garantir que os alunos compreendessem e assimilassem mais facilmente o que foi sendo ensinado, tornando o meu *feedabck* mais claro e eficaz ao longo do ano.

Por fim, graças à valiosa orientação e partilhas de conhecimento dos professores durante o PTI, pude melhorar a minha compreensão das melhores práticas de ensino do Badminton e da Ginástica. Esta aprendizagem traduziu-se em um aumento significativo do sucesso dos meus alunos do 10ºano.

2. Direção de Turma

A função de DT é extremamente importante na escola e requer reflexão e formação adequada por parte dos professores que a exercem. Como apontado por Roldão (1995), o papel do diretor de turma engloba diversas funções, envolvendo os alunos, professores e encarregados de educação. Ao assumir o papel de mediador curricular, o diretor de turma potencializa a colaboração entre todos os atores educativos. (Boavista & Sousa, 2013) também destacam a importância do diretor de turma, ao enfatizarem sua função fundamental na relação interna entre o grupo-turma e o grupo-professores, assim como na relação externa com os EE.

Durante o meu percurso de formação como aluno, identifiquei uma lacuna no meu conhecimento sobre as responsabilidades de um diretor de turma. Esta carência foi uma evidência e uma fragilidade presente no início do EP. Consciente da importância de superar esta dificuldade, procurei ao longo do processo, aprender e adquirir um conhecimento mais profundo das funções e tarefas atribuídas ao cargo de diretor de turma.

A EBSC afirma-se como uma instituição multicultural e inclusiva, onde são valorizados os relacionamentos entre todos os elementos da comunidade educativa. O seu objetivo central é o desenvolvimento integral dos alunos, e para alcançar este objetivo, foi realizado um trabalho personalizado e dirigido a cada aluno, procurando garantir que todos alcançassem as competências previstas no perfil do aluno à saída da escolaridade obrigatória.

Para fortalecer e melhorar as práticas educativas, é essencial promover um trabalho cooperativo entre os pais e os EE. Neste contexto, o diretor de turma (DT) desempenha um papel fundamental (Pacheco, & Morgado, 2011), ao ressaltarem a importância das práticas cooperativas no currículo, com o objetivo de proporcionar aos alunos aprendizagens mais enriquecedoras e significativas. Além disso, (Roldão & Almeida, 2018), o diretor de turma desempenha na escola a função de articular o trabalho com os encarregados de educação, os demais professores e os alunos.

Na EBSC, o diretor de turma possui duas horas atribuídas, uma de componente letiva e outra de componente não letiva. A hora de componente letiva, conhecida como Hora+, engloba diversas funções, apresentadas no quadro 43.

Quadro 38 - Direção de Turma - Funções das horas atribuídas ao DT

Funções das horas atribuídas ao DT	
Hora de componente letiva	Apoio aos alunos Trabalho do projecto da Turma
Hora de componente não letiva	Atendimentos aos EE - (2ª feiras)

Em cooperação com a DT, a professora Ana Maria Madeira, colaborei nas seguintes funções:

Quadro 39 - Direção de Turma - Funções desempenhadas em colaboração com a DT

Funções desempenhadas
Realização de registos de faltas
Preparação e coordenação de reuniões de Conselho de Turma
Orientação do projecto de Turma
Organização do Dossier da turma

Durante as aulas, a DT teve como objetivo a resolução de problemas dos alunos e promoção de atividades que estimulassem a aprendizagem. Conforme mencionado por Strahan (2008), é essencial que os alunos estejam motivados a compreender as informações e saibam como investir a sua energia no processo de aprendizagem.

Projecto específico - “Multidisciplinaridade, Educação Física e Economia: Saúde, Bem-Estar e Consumo”

A interdisciplinaridade é uma abordagem pedagógica que procura integrar diversas áreas de conhecimento, evitando a fragmentação e promovendo a conexão entre disciplinas (Wirtz, 1937), implicando uma troca mútua e integração entre diferentes disciplinas, resultando em um enriquecimento recíproco (Piaget, 1981).

A implementação do ensino interdisciplinar na EF pode trazer muitos benefícios, incluindo o reconhecimento da disciplina como parte essencial do currículo escolar, a criação de conexões significativas entre conceitos e habilidades de diferentes disciplinas e a motivação dos alunos ao realizarem estas conexões entre a EF e outras matérias (Chen, Cone & Cone, 2007). Isto pode ajudar a diminuir a marginalização da EF, enriquecer a aprendizagem dos alunos e tornar a experiência educativa mais envolvente e relevante.

Importa destacar que o trabalho interdisciplinar vai além da simples mistura intuitiva de disciplinas como Educação Física, Geografia, Química, Matemática e Português. É, portanto, necessário que exista uma abordagem mais aprofundada e intencional. Neste sentido, Pontshuska (2015) ressalta que os professores de uma determinada disciplina não precisam possuir um conhecimento aprofundado de outra

disciplina para realizarem um trabalho interdisciplinar com os professores desta área. Sendo essencial que eles tenham consciência das possibilidades de estabelecerem conexões e trabalharem de forma integrada.

De acordo com as considerações de Pontshuska (2015) e a perspectiva apresentada a seguir (Morin & Lisboa, 2015):

“O currículo escolar é mínimo e fragmentado. Na maioria das vezes, peca tanto quantitativa como qualitativamente. Não oferece, através de suas disciplinas, a visão do todo, do curso e do conhecimento uno, nem favorece a comunicação e o diálogo entre os saberes; dito de outra forma, as disciplinas com seus programas e conteúdos não se integram ou complementam, dificultando a perspectiva de conjunto e de globalização, que favorece a aprendizagem.” (p. 69).

Foi estabelecido um projeto em cooperação entre a disciplina de EF e Economia A, onde procurei primeiro identificar e explorar os pontos de conexão existentes entre estas disciplinas, visando proporcionar aos alunos oportunidades de aprendizagem enriquecedoras de Economia A e EF, que transcendem o modelo tradicional de ensino, com o ensino paralelo entre as disciplinas.

Saúde, Bem Estar e Consumo

A relação entre aptidão física e saúde pode ter implicações económicas significativas, uma vez que o bem-estar físico e mental dos indivíduos está diretamente ligado à sua produtividade, qualidade de vida e impacta a economia como um todo. Com base nesta compreensão, procurei promover a interdisciplinaridade entre as disciplinas de Economia e EF, com o objetivo de estabelecer conexões que permitissem aos alunos consolidarem as aprendizagens de ambas disciplinas.

A prática regular de atividade física está diretamente relacionada à redução do risco de doenças crônicas como doenças cardíacas, diabetes e obesidade (OMS, 2022), o que consequentemente contribui para a diminuição dos custos de saúde a longo prazo.

Neste contexto, a Economia desempenha um papel fundamental ao avaliar os custos de tratamento destas doenças, enquanto a EF desempenha um papel importante na promoção de estilos de vida saudáveis que previnem tais enfermidades.

Por sua vez, a aptidão física desempenha um papel significativo no desempenho e na produtividade no trabalho (Araújo & Araújo, 2000). Indivíduos saudáveis e em boa forma física tendem a apresentar menor taxa de absentismo e maior capacidade de trabalho, o que gera um impacto positivo na economia como um todo. Neste contexto, a

disciplina de Economia desempenha um papel relevante ao avaliar o impacto económico da aptidão física na produtividade dos indivíduos. Sendo a alimentação um pilar para uma boa saúde e aptidão física, a Economia pode ajudar a analisar os custos e benefícios de diferentes tipos de dieta e produtos à venda, enquanto a EF pode ajudar a promover hábitos alimentares saudáveis.

As aprendizagens essenciais de Economia do 10º ano abordam o módulo das Necessidades e Consumo, onde são explorados conceitos como necessidades primárias, secundárias e terciárias, tanto a nível individual como coletivo. A alimentação, saúde e bem-estar são consideradas necessidades primárias, fundamentais para a sobrevivência e prioritárias para os indivíduos, ao estabelecer uma conexão entre a EF e Economia, foi possível identificar uma relação direta entre a saúde e as necessidades primárias. A prática regular de atividade física influencia diretamente a saúde, enquanto a saúde, por sua vez, afeta a economia. Esta dupla relação permite aos alunos compreenderem como a economia influencia as decisões relacionadas às necessidades individuais e sociais, assim como a importância de satisfazer necessidades coletivas através de bens e serviços disponíveis para toda a sociedade.

Através do projeto, procurei com que os alunos desenvolvessem a capacidade de relacionar estes conceitos na prática, compreendendo as seguintes dimensões: O impacto da atividade física regular na sua saúde; A influência da saúde na economia e Como a economia afeta as decisões relacionadas às necessidades individuais e coletivas. Além disso, foi relevante explorar as questões como a satisfação das necessidades coletivas de saúde através de bens públicos e o papel das iniciativas privadas na produção da saúde, considerando os custos e o impacto financeiro sobre os indivíduos. Procurou-se assim, com que os alunos refletissem sobre como estes custos poderiam tornar-se um obstáculo para a prática regular de atividade física.

Quadro 40 - Direção de Turma - Objetivos para o Projeto de Turma

Objetivos
Relacionar atividade física, saúde e consumo
Ensinar a educação alimentar
Promover a compreensão dos alunos sobre a importância de um estilo de vida saudável

2.1. 1ª Etapa

Durante esta etapa, procurei aprofundar meu conhecimento sobre as responsabilidades e funções desempenhadas pelo DT. Com o objetivo de compreender

melhor as necessidades e dificuldades dos alunos, estabeleci um diálogo próximo e cooperativo com a DT.

2.1.1. Objetivos

Desempenhar as funções do diretor de turma; Identificar os conteúdos da Economia e Identificar os alunos com dificuldades.

2.1.2. Plano

Para a realização dos objetivos propostos nesta etapa, acompanhei ativamente a diretora de turma, observando e participando das suas atividades e rotinas. Reunimo-nos algumas vezes com o objetivo de conhecer o historial dos alunos e identificar alunos com mais dificuldades que precisam de apoio.

Por se tratar de um ano de transição, houve muitas alterações na turma, com saídas e entradas de alunos que trocaram de área, e estas mudanças implicaram a integração e adaptações destes novos alunos. Com a intenção de melhorar a dinâmica da turma e criar condições favoráveis para o processo das aprendizagens, uma medida adotada foi a elaboração de uma planta da sala de aula, considerando a organização dos alunos em grupos que possibilitassem um bom funcionamento e facilitasse as interações entre eles.

Durante esta etapa, para o desenvolvimento do projeto, procurei aprofundar meu conhecimento da disciplina de Economia A, contando com a ajuda da DT como suporte.

2.1.3. Balanço

O acompanhamento da DT nas suas funções, permitiu que eu me familiarizasse com as tarefas envolvidas na coordenação e gestão do grupo de alunos, bem como no apoio individual e coletivo dos alunos. Desta forma, esta etapa proporcionou-me uma visão mais ampla e aprofundada das responsabilidades de um diretor de turma, preparando-me para assumir esta função com maior segurança e competência. A colaboração com a DT foi essencial para adquirir uma compreensão mais aprofundada dos conteúdos específicos da disciplina e obter orientações valiosas para o planeamento do projeto.

2.2. 2ª Etapa

Esta etapa abordou estratégias focadas na coordenação eficiente entre a comunidade educativa com objetivo de promover o relacionamentos saudável na sala de aula e a realização autónoma das funções do diretor de turma.

Foram identificados alguns alunos com dificuldades académicas, comportamentais e outros com desafios de ordem neurológica e psicológica.

2.2.1. Objetivos

Organizar e liderar reuniões de Conselho de Turma e resolver os problemas de comportamentos dos alunos.

2.2.2. Plano

Procuramos soluções personalizadas para apoiar os alunos no seu progresso escolar, através de alterações nas fichas de teste dos alunos diagnosticados com desordem neurológica. Neste caso, as fichas de teste foram construídas de acordo com as recomendações dos professores de apoio na EBSC, assim os teste continham apenas questões na folha da frente. Para os alunos com dificuldades, os professores da turma acordaram realizarem trabalhos individuais e a escola disponibilizou aulas de apoio para os alunos identificados.

Para o projeto, a seleção dos grupos foi realizada de forma participativa, permitindo que os próprios alunos escolhessem os integrantes de cada grupo. Considerando que os alunos já estavam envolvidos em outros trabalhos, optamos pela manutenção dos grupos existentes, garantindo assim uma continuidade nas dinâmicas estabelecidas e possibilitando que cada grupo trabalhasse de maneira eficiente e produtiva na tarefa proposta. Além disso, foram definidos os temas que foram abordados nas aulas e fizeram parte dos trabalhos dos alunos, garantindo que cada grupo tivesse uma temática relevante e estimulante para aprofundar os seus conhecimentos.

2.2.3. Balanço

Esta etapa permitiu um diagnóstico mais detalhado da turma, possibilitando uma intervenção mais direcionada e efetiva para lidar com os desafios específicos dos alunos. Ao mesmo tempo, a seleção dos grupos e temas para o projeto contribuiu para uma abordagem interdisciplinar enriquecedora, que promoveu o empenho dos alunos durante as aulas e a redução de comportamentos desviantes.

As reuniões com os EE desempenharam um papel importante na compreensão da situação individual de cada aluno e das possíveis consequências destas circunstâncias. Além de fornecer informações valiosas sobre os alunos, estas reuniões permitiram conhecer melhor a realidade social em que eles estão inseridos fora do ambiente escolar, como problemas familiares, casos de *bullying* e até mesmo questões relacionadas com a saúde mental, como a depressão. Aspectos que muitas vezes não são conhecidos pelos

professores, mas ao serem compartilhados durante as reuniões, proporcionaram uma maior compreensão dos desafios enfrentados pelos alunos.

Estas informações adicionais contribuíram para uma abordagem mais empática e compreensiva da nossa parte e dos outros professores da turma, permitindo que se adaptassem melhor às necessidades individuais destes alunos. Além disso, as trocas de informações com os EE ajudaram a estabelecer uma relação cooperativa entre a escola e a família, procurando soluções conjuntas para apoiar o desenvolvimento acadêmico e pessoal destes alunos.

A formação de grupos teve de ser revista várias vezes, assim como os temas de apresentação de cada grupo. Os temas escolhidos foram selecionados levando em consideração a importância e o interesse dos alunos, bem como sua relação com os conteúdos abordados em Economia.

O quadro a seguir apresenta os temas escolhidos e os respectivos grupos responsáveis:

Quadro 41 - Direção de Turma - Temas dos trabalhos de grupo

Temas escolhidos	
Grupo 1	Alimentação Saudável e Consumo
Grupo 2	Bem Estar, Saúde e Consumo – Saúde Mental
Grupo 3	Alimentação Desportiva
Grupo 4	Fisiculturismo - Como o Fisiculturismo influencia o consumo
Grupo 5	Álcool e drogas no Desporto

2.3. 3ª Etapa

Esta etapa foi uma oportunidade valiosa para analisar e compreender o papel da diretora de turma na articulação e coordenação entre todas as partes envolvidas no processo educativo. Para tal, durante esta etapa, foi dedicado um tempo considerável para aprofundar o conhecimento sobre as funções e responsabilidades do DT, devido ao facto de terem sido apresentados os resultados do 1º Semestre e a da avaliação intercalar. Ao nível dos alunos, isto impactou a relação de alguns alunos com a DT, devido às notas recebidas.

No que diz respeito ao projeto, a turma enfrentou desafios recorrentes relacionados a comportamentos inadequados, resultando na suspensão do projeto da Hora+.

Com a ocasião da apresentação dos resultados intercalares e do 1º semestre, ocorreram várias situações relevantes, como as reuniões com os EE e o Conselho de Turma.

2.3.1. Objetivos

Melhorar a eficiência da coordenação entre a diretora de turma, os alunos e o projeto, visando reduzir as interrupções relacionadas a questões disciplinares e fortalecer o relacionamento entre a diretora de turma e os alunos, especialmente após a apresentação dos resultados do 1º Semestre e da avaliação intercalar. Realizar planos de recuperação para os alunos com dificuldades.

2.3.2. Plano

Foram realizadas reuniões com a DT e a organização da pasta dos alunos e do *Dossier* dos alunos fizeram parte das tarefas realizadas durante esta etapa. As Atas das reuniões e o envio de convocatórias tiveram a minha participação.

Para abordar a questão dos comportamentos, foram realizadas reuniões com os EE dos alunos envolvidos, com o intuito de discutir e implementar medidas corretivas que visavam reduzir tais comportamentos, onde houve uma troca de informações detalhadas sobre as situações específicas e os comportamentos problemáticos observados, procurando a colaboração efetiva dos EE.

2.3.3. Balanço

Durante as reuniões, exploramos as diferentes formas de comunicação e colaboração entre a diretora de turma, os EE e os demais professores. Estabelecemos canais de diálogo para trocar informações sobre o desempenho dos alunos, as suas necessidades e eventuais problemas. Nas reuniões do Conselho de Turma, discutimos estratégias pedagógicas, avaliamos o progresso dos alunos e tomamos decisões conjuntas visando o sucesso educativo da turma. Em relação aos problemas disciplinares, adotamos um processo que envolveu a participação disciplinar do professor, encaminhamento para o Gabinete de Intervenção e Mediação Educativa (GIME), registro na plataforma "Inovar" e comunicação com os encarregados de educação para mantê-los informados.

Sobre as estratégias e planos de recuperação dos alunos que apresentaram maiores dificuldades, durante uma reunião do Conselho de Turma, foi decidido continuar desenvolvendo atividades que estimulassem o trabalho em equipe e a colaboração entre os alunos.

Além disto, os alunos com maiores dificuldades foram incentivados a continuar seguindo o plano de apoio escolar fornecido pela escola. Este plano incluiu aulas de apoio específicas, que visaram atender às necessidades individuais destes alunos e forneceu suporte adicional nas áreas em que enfrentavam mais dificuldades.

2.4. 4ª Etapa

Durante esta etapa, a diretora de turma procurou identificar os alunos que apresentavam maiores dificuldades académicas, sendo sinalizados e alvo de medidas que procuraram ajudar os alunos a ultrapassarem estas dificuldades.

2.4.1. Objetivo

Para esta etapa os objetivos passaram por melhorar o desempenho académico dos alunos com dificuldades e realizar a saída de campo.

2.4.2. Plano

Como estratégia para melhorar o desempenho dos alunos, foram criados grupos e implementadas várias ações. Os professores reforçaram os conteúdos através de fichas com exercícios práticos durante as aulas. Durante as Horas+, incentivamos ativamente a participação dos alunos nas atividades propostas, especialmente na participação ativa e apresentação do projecto de turma. Além disso, estabelecemos um pacto com os alunos mais destacados na EF, oferecendo uma recompensa caso ajudassem os seus colegas mais fracos a alcançarem os objetivos académicos propostos pelos professores. Quanto ao projeto de turma, importa mencionar que dois grupos não conseguiram realizar a tarefa. Um destes grupos era formado por alunos que desistiram do ano, enquanto o outro grupo enfrentou medidas corretivas devido a problemas de comportamento.

Durante as aulas de Hora+ aproveitamos para esclarecer todo o processo para a saída de campo e recolher toda a documentação necessária (autorizações e valores).

2.4.3. Balanço

Durante esta etapa, foram alcançadas importantes conquistas, como o conhecimento das responsabilidades e funções envolvidas, conhecimento de estratégias efetivas para lidar com problemas disciplinares através da colaboração e comunicação entre os professores e a diretora de turma e os encarregados de educação.

Através dos trabalhos realizados, apesar de alguns alunos não o terem apresentado, demonstrou os benefícios da interdisciplinaridade e as mais valias que a disciplina de EF trouxe para o ensino dos conteúdos de Economia. Foi possível verificar

a aprendizagem da área dos conhecimentos da EF aplicados à Economia e a reflexão dos alunos sobre a importância destes efeitos no sistema nacional de saúde. (Apêndice XX)

Apesar das estratégias adoptadas ao longo do ano, o desempenho global dos alunos foi considerado satisfatório. O lado positivo que merece ser mencionado, deveu-se à aplicação das medidas seletivas ao aluno número 11, que surtiram efeito possibilitando o aluno alcançar os objetivos pretendidos.

No que se refere aos meus objetivos, posso afirmar que foram alcançados, e posso dizer que dei passos importantes neste sentido após a conclusão do projeto, ficando apto a realizar a função de DT sem problemas.

2.5. Saída de Campo

Durante o EP, a SC foi uma atividade essencial que implicou o envolvimento e colaboração da escola, dos professores e dos alunos. Leite e Santos (2018), afirmaram que o trabalho de campo promove a interdisciplinaridade, permitindo o cruzamento das diferentes ciências para compreender uma determinada realidade. Ambientes naturais são destacados por (Dias, Fernandes, Mendes, & Andrade, 2021) como potenciais locais de aprendizagem das ciências, enquanto (Leite & Santos, 2018) destacam o desenvolvimento de competências dos alunos através do contato com o exterior. No entanto, é importante ressaltar, de acordo com Almeida (1998), que a SC não deve ser vista como um simples passeio, mas como uma atividade com propósitos educativos.

Para garantir a acessibilidade e uma experiência significativa para todos os alunos, o processo de planeamento da SC foi sistematizado em fases. A diversidade de atividades realizadas na SC teve como objetivo preparar os alunos para uma participação gratificante na cultura do movimento e promover um estilo de vida ativo e saudável, de acordo com a perspectiva da EF mencionada por Carreiro da Costa (2003). Além disto, a SC proporcionou momentos de cooperação, ajuda, superação e respeito pela natureza.

Através da SC, procuramos oferecer aos alunos a oportunidade de aplicarem em Orientação os conhecimentos adquiridos nas aulas de EF, e explorar novas modalidades desportivas, como o Voleibol de Praia, Canoagem, Ciclismo e Escalada. Além disso, o projeto possibilitou o desenvolvimento de dinâmicas de coordenação interdisciplinar com os professores de outras áreas, que possibilitou promover uma abordagem integrada do conhecimento. Através desta tarefa implementamos a interdisciplinaridade, incentivando

e encorajando os alunos a explorarem diferentes oportunidades de participação como recomenda Leite e Santos, (2018).

Quadro 42 - Direção de turma - Procedimentos para a Saída de Campo

Procedimentos para a Saída de Campo		
1ª Fase	2ª Fase	3ª Última fase
Definição da data Definição dos objetivos e das atividades Levantamento dos processos necessários (segurança, equipamento, transporte, alimentação)	Informar a Escola Reconhecimento do local Autorizações Reserva de Material Definição do local Seleção de professores Confirmação dos participantes	Preparação dos recursos Realização do evento Balanço final do projecto

Considerando o conhecimento dos alunos os princípios, as regras e os fundamentos do voleibol, escolhemos o voleibol de praia no sentido de poder garantir a continuidade da prática, a promoção de um estilo de vida saudável, oferecendo uma atividade adequada às capacidades dos alunos e ao mesmo tempo divertida, que poderia ser realizada durante as suas férias, incentivando e encorajando os alunos a explorarem diferentes oportunidades de participação.

A canoagem foi selecionada como uma atividade inédita para os alunos, com o objetivo de introduzi-los nesta modalidade desportiva. Durante esta experiência, procuramos familiarizar-los com os princípios básicos, equipamentos e regras de segurança da canoagem, levando em consideração as diretrizes propostas por (Santos, Faria, & Pinho, 2019). O ciclismo foi selecionado não apenas como um meio de transporte, mas também como uma oportunidade para os alunos vivenciarem a atividade de forma prática, desenvolvendo capacidade de equilíbrio, controle e segurança. Além disso, procuramos promover a consciencialização sobre a importância ambiental do ciclismo como uma alternativa de transporte sustentável, fundamentado nas observações de McDonald (2008), que refere os fortes benefícios para a saúde cardiovascular que estão relacionados com a prática do ciclismo.

A escolha da escalada foi baseada na importância atribuída pelo núcleo em permitir que os alunos aplicassem os conhecimentos adquiridos ao longo do ano num contexto natural. Durante a SC, procuramos familiarizar os alunos com a prática da escalada, promovendo a cooperação e conscientizando-os sobre a importância da segurança fornecida pelos colegas durante a subida e descida. A comunicação entre os participantes foi encorajada, assim como o incentivo e apoio mútuos, visando estimular a

confiança e procura pela auto realização, conforme mencionado por Bett (1989), citado por Carreiro da Costa (2003). Além disso, os alunos tiveram a oportunidade de aprender e apreciar a beleza dos ambientes naturais, assim como compreender a importância do impacto humano nas áreas de escalada.

Na atividade de orientação, foram estabelecidos objetivos gerais para ambas as turmas, procurando a multidisciplinaridade e a integração de diferentes áreas de conhecimento, como Geografia, Matemática, Economia, Filosofia, EF e conhecimentos gerais do local. Desta forma, os alunos foram desafiados a explorar pontos específicos e a responder questões relacionadas com as diferentes disciplinas. Além dos objetivos gerais, também estabelecemos objetivos específicos para cada turma, adaptados às suas necessidades e características individuais. Ao mesmo tempo, procurou-se estimular a apreciação da natureza e do ambiente aquático, conforme mencionado por Dias et al., (2021).

Na EBSC, vários projetos (Anexo 4) foram realizados com o intuito de alertar os alunos para a importância da preservação da natureza. Através da SC, procuramos incentivar os alunos a observarem e valorizarem a paisagem através das práticas selecionadas, enfatizando a importância da preservação do meio ambiente. Estas iniciativas tiveram o objetivo de despertar nos alunos a consciência ambiental, promovendo a compreensão das interações entre as pessoas e o ecossistema ao seu redor.

Com base na lógica deste projecto, as atividades seleccionadas para a SC, procuraram proporcionar aos alunos uma experiência, através da prática das actividades físicas, que possibilitasse condições de consciencialização sobre a importância da sustentabilidade e do cuidado com o meio ambiente.

2.5.1. Objetivos

Os objetivos definidos para a Saída de Campo visaram introduzir novas modalidades para os alunos, promover a valorização da Educação Física na escola e a relação entre os alunos de diferentes turmas. Assim, os objetivos comuns estabelecidos foram os seguintes: Demonstrar as aprendizagens alcançadas ao longo do ano nas aulas de EF; Promover o contacto com novas modalidades desportivas; Promover a cooperação entre os alunos de diferentes turmas; Promover a consciência ambiental através da prática das atividades físicas; Envolver as diretoras de turma na saída de campo e Contribuir para a valorização da EF no meio escolar através da relação professor-alunos.

2.5.2. Plano

Para viabilizar a saída de campo, realizámos reuniões com nossa professora orientadora, procurando esclarecer os passos necessários. Após estas discussões, ficou definido que a atividade seria realizada na baía de Cascais em 19 de maio de 2023. Para garantir o bom andamento do evento, entramos em contato com os responsáveis pelas áreas de canoagem, parque de arborismo, Câmara Municipal de Cascais, aluguer de bicicletas, autoridade marítima e escalada.

Estas interações visaram realizar as reservas necessárias e comunicar a realização do evento, além de esclarecer possíveis necessidades de autorizações adicionais. Posteriormente, foram enviados os pedidos de autorizações aos EE e falamos com os professores do GEF para solicitar a ajuda dos mesmos na organização das atividades que pretendíamos realizar, além de possivelmente envolver outros professores da escola, com o objetivo de promover um momento de interdisciplinaridade.

Para alcançar os objetivos propostos, foi crucial escolher um local que permitisse a prática de diversas atividades. Com base neste princípio, optamos pela Baía de Cascais. Também levamos em consideração a oportunidade de aproveitar o núcleo de canoagem, que faz parte da AEC. Nossa decisão teve por base três critérios: a proximidade do local para facilitar a participação dos alunos, as condições adequadas para o desenvolvimento das atividades e a escolha das modalidades com base na familiaridade com o núcleo de Náutico Desporto Escolar. A possibilidade de colaboração com o professor Pedro Araújo, responsável pelo núcleo de canoagem na Baía de Cascais, foi um benefício adicional, proporcionando aos alunos o contato com uma nova modalidade.

Na organização da SC, procuramos que os alunos aplicassem as aprendizagens adquiridas ao longo do ano em Orientação, Escalada e Voleibol. Além destas modalidades, introduzimos a Canoagem e o Ciclismo como novidades no currículo dos alunos. Procuramos garantir que o custo das atividades fossem o mais baixo possível, a fim de garantir a participação de todos. Para isso, escolhemos como atividades, Canoagem, Orientação e Voleibol de praia, que não exigiram custos, permitindo a participação sem preocupações financeiras. No entanto, a Escalada foi a única atividade que envolveu um custo adicional, pelo facto de serem muitos alunos o valor foi reduzido (5 euros).

As atividades foram planeadas para terem uma duração de 40 minutos cada, acontecendo simultaneamente. A programação começou às 9h00 da manhã e foi concluída às 14h00.

A responsabilidade pela Canoagem ficou a cargo do professor Pedro Araújo, do Núcleo Náutico do DE, e os objetivos foram definidos com base nos princípios básicos de introdução à modalidade (PNEF, 2001).

Quadro 43 - Saída de Campo - Objetivos para Canoagem

Objetivos operacionais: Canoagem
Conhecer e identificar os conceitos básicos, equipamentos e regras de segurança da modalidade.
Conhecer a importância da preservação do meio aquático.
Realizar um trajecto em caiaque, embarcando e desembarcando correctamente, mantendo o equilíbrio durante o percurso e utilizando a pagaia correctamente para a propulsão

O Ciclismo para além de atividade do programa, serviu como meio de deslocação entre uma atividade e outra (Canoagem - Escalada). Desta forma, pudemos aproveitar os benefícios do ciclismo não apenas como uma forma de lazer, mas também como um meio de transporte (Mossa, Ladewig, & Uvinha, 2018).

Quadro 44 - Saída de Campo - Objetivos Ciclismo

Objetivos operacionais: Ciclismo
Inspirar e Promover um estilo de vida saudável através da utilização da bicicleta
Consciencializar sobre a importância da bicicleta como meio de transporte amigo do ambiente
Compreender a importância dos benefícios da aptidão física para a prática do ciclismo
Educar os alunos sobre as regras de trânsito e segurança na estrada ao circular em áreas urbanas
Explorar a natureza de forma ecológica

A orientação foi planeada para decorrer na Vila de Cascais, onde os alunos utilizaram os benefícios da pedagogias inovadora conhecida como "*Blended Learning*". Através da utilização de equipamento tecnológicos, foi realizada a leitura dos pontos de controlo, mais concretamente através de *Qr Code* com questões relacionadas com a área dos conhecimentos de EF.

Quadro 45 - Saída de Campo - Objetivos para a Orientação

Objetivos operacionais: Orientação
Recolher fotografias dos preços e variedade dos produtos biológicos durante o percurso
Realizar, um percurso com mapa e com cartão preenchido correctamente, respondendo as questões interdisciplinares

No que diz respeito ao voleibol de praia, nosso objetivo principal foi proporcionar aos alunos a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos ao longo do ano nas aulas de EF. Sendo estabelecido como estratégia, que a estação de voleibol funcionasse

como ponto de transição entre as atividades, evitando períodos de inatividade para os alunos.

Quadro 46 - Saída de Campo - Objetivos do voleibol de praia

Objetivos operacionais: Voleibol de praia
Aplicar o aprendido nas aulas de EF num ambiente de lazer
Fomentar a prática em contexto de lazer

Com o objetivo de proporcionar aos alunos a oportunidade de colocar em prática os conhecimentos adquiridos nas aulas de escalada, planeamos esta atividade para que eles pudessem experimentar a escalada em um ambiente natural e autêntico. Desta forma, os alunos tiveram a oportunidade de aplicar as suas capacidades técnicas de escalada em um contexto prático e desafiador.

Quadro 47 - Saída de Campo - Objetivos para a Escalada

Objetivos operacionais: Escalada
Relacionar a aprendizagem dos 3 apoios com a técnica de escalada vertical
Realizar a subida na via vertical da parede de escalada
Compreenderem a importância do impacto humano na natureza

Para viabilizar a SC, iniciamos o processo de desenvolvimento da atividade, divulgando-a entre os alunos interessados e contando com a colaboração dos professores do GEF, que nos auxiliaram a estabelecer contato com diversas entidades externas, a Câmara Municipal de Cascais, a Escola de Escalada Desnível e o núcleo náutico do DE. Seguindo as diretrizes internas da escola, asseguramos a presença de um professor para cada dez alunos, resultando na seleção de sete professores, incluindo diretores de turma, professores titulares e especialistas em atividades externas.

A construção do mapa e dos cartões de controle (Apêndice XXI) para orientação foi realizada pelo núcleo de estágio, assim como a elaboração dos *Qr Codes* (Apêndice XXII) com questões relacionadas à área dos conhecimentos de EF. Para a elaboração dos mapas, visitamos o local em 6 de abril de 2023 para reconhecer o espaço e identificar as suas potencialidades.

Uma das considerações mais relevantes para a preparação da SC foi a organização cuidadosa dos grupos e a distribuição dos professores responsáveis por cada estação.

Quadro 48 - Saída de Campo - Processos

Processos
Atribuição de tarefas para cada professor envolvido
Preparar os mapas e <i>Qr Code</i> para Orientação
Confirmar reservas de atividades (Escalada, Canoagem e Ciclismo)
Entrega de pedido de autorização aos alunos
Pedido das declarações de idoneidade para os professores e encarregado de educação
Recolher as autorizações e pagamentos dos alunos
Realizar a saída de campo
Balanço da atividade

Como forma de concretização da SC, foram iniciados os processos para a realização das atividades. O núcleo de estágio organizou a divisão de tarefas pelos professores que confirmaram a sua presença na atividade (Apêndice XXIII). Estas tarefas envolveram o acompanhamento dos alunos nos transportes e nas atividades realizadas, ficando responsável por uma estação e garantindo as condições para a realização das mesmas.

Para garantir uma preparação adequada, como núcleo, decidimos revisar os conceitos fundamentais de escalada e orientação durante as semanas que antecederam a saída de campo, consolidando os aspectos relevantes para a realização das atividades.

Considerando a importância da segurança nas atividades ao ar livre, os alunos que utilizaram transporte público foram acompanhados por três professoras e estavam devidamente identificados com uniforme da EBSC. Procuramos formar grupos heterogéneos, incentivando a cooperação entre alunos de diferentes turmas.

A SC ocorreu no dia 19 de maio de 2023, envolvendo quatro locais próximos: Vila de Cascais, Baía de Cascais, Ciclovia de Cascais e Guia. Todos os professores que inicialmente manifestaram disponibilidade estiveram presentes. Dos 50 alunos das duas turmas, apenas 4 não puderam participar: 1 devido a uma viagem, 2 por estarem envolvidos em competições desportivas e 1 aluno devido a comportamento inadequado durante a viagem.

A organização envolveu a distribuição prévia de tarefas entre os professores. As professoras responsáveis ficaram encarregadas de todo o processo de transporte, desde o encontro dos alunos na estação de comboio, compra dos bilhetes e o acompanhamento até o local das atividades. Para garantir a segurança dos alunos, cumpriu-se a regra da utilização do uniforme da escola, facilitando sua identificação. Alguns alunos,

devidamente identificados, seguiram diretamente para o local de encontro acompanhados pelos seus responsáveis.

A escola de escalada "Desnível", juntamente com o professor Pedro Araújo, já estavam presentes no local às 9h para a realização das atividades. O professor João Santos assumiu a responsabilidade pela estação de voleibol. O núcleo de estágio foi encarregado de preparar e organizar o material no local de início das atividades. A comunicação entre a professora Maria de Fátima, o núcleo de estágio e a escola de escalada foi fundamental para a gestão eficiente das atividades.

Na chegada ao local, como forma de agilizar o transporte das 26 bicicletas, 24 alunos transportaram as bicicletas até o local de início das atividades. Após todos estarem reunidos, foi realizado um *briefing* para informar os objetivos da SC, as atividades envolvidas e a formação dos grupos, além de revisar as regras e comportamentos desejados ao longo do dia.

No que diz respeito à minha função, fui responsável pela atividade de ciclismo, tendo a responsabilidade de conduzir os grupos com segurança de um ponto ao outro e ensinar as regras de circulação nas ruas e ciclovias utilizando bicicletas.

O tempo estabelecido para cada atividade foi de 45 minutos, de modo que todas as atividades começaram pontualmente às 9h. A gestão do tempo foi especialmente relevante nas atividades de voleibol e canoagem, pois quando uma atividade atrasava, estas duas permitiam flexibilidade para aguardar ou acelerar o processo, evitando atrasos e períodos de inatividade para os alunos.

Durante as paragens estratégicas no ciclismo e nos momentos de espera na escalada, promovemos reflexões sobre a importância da preservação do meio ambiente e os benefícios das atividades para os alunos. Aproveitando a oportunidade de estar a acompanhar os alunos que enfrentavam maiores dificuldades físicas devido às exigências das atividades, proporcionamos uma experiência reflexiva, na qual eles puderam refletir sobre sua condição física e a importância de estarem na ZSAF para enfrentar desafios semelhantes. E durante as paragens no ciclismo, escolhemos miradouros em Cascais, próximos ao mar, onde os alunos foram incentivados a refletir sobre a preservação da natureza, apreciar o ambiente natural e capturar fotografias para um "concurso da melhor foto do dia".

Na escalada, durante os momentos de espera, aproveitamos a proximidade de uma conduta de água fluvial (Apêndice XXIV) próxima às paredes naturais de escalada para refletir sobre as consequências das ações humanas no meio ambiente.

Para a atividade de orientação, o núcleo de estágio percorreu a pé o trajeto e estabeleceu um tempo estimado com base no tempo que levaram para chegar a cada ponto, adicionando 10 minutos extras para garantir o sucesso dos alunos. Os pontos de orientação foram selecionados estrategicamente, incluindo o mercado biológico de Cascais, onde os alunos do 10ºD recolheram informações sobre produtos e preços para utilizar nas aulas de Economia. Outros pontos incluíram a casa do Sr. Presidente da República, Museu Paula Rego, Pontão da Marina de Cascais, Igreja da vila e miradouro da baía.

Na atividade de canoagem, o professor Pedro Araújo organizou os materiais na praia, explicou as regras de segurança e introduziu os alunos à prática da canoagem. A rede de voleibol foi montada próxima à área da canoagem para facilitar o acesso à praia e às canoas. Para garantir uma boa gestão das atividades, os alunos que não sabiam andar de bicicleta iniciaram na estação de escalada da Guia onde foram acompanhados pelos EE, para os quais foi necessário solicitar declarações de idoneidade emitidas antecipadamente pela EBSC.

2.5.3. Balanço

Quadro 49 - Saída de Campo - Balanço da Saída de Campo

Participação Saída de Campo	
Turmas	Número de alunos participantes
2 Turmas	50 alunos

Após as reflexões realizadas junto aos alunos, como núcleo de estágio, concluímos que todos os objetivos estabelecidos para a SC foram alcançados.

A SC proporcionou uma experiência enriquecedora tanto para os alunos quanto para os estagiários envolvidos. Foram observados um impacto positivo das atividades propostas no desenvolvimento dos alunos, tanto em termos físicos quanto cognitivos.

A disponibilização das 26 bicicletas (Apêndice XXV) pela Câmara Municipal de Cascais foi um ponto crucial, que permitiu a realização das atividades, e também incentivou os alunos a adotarem a bicicleta como meio de transporte sustentável e ajudou a promover a consciencialização ambiental, sendo de suma importância a colaboração e parcerias externas para o sucesso das atividades.

No que diz respeito às atividades específicas, a escalada proporcionou momentos de superação e reflexão, onde permitiu que os alunos enfrentassem desafios físicos e compreendessem o impacto humano no meio ambiente. A proximidade da conduta de águas fluviais ajudou a despertar a consciência ambiental e a necessidade de preservação.

A canoagem, orientada pelo professor Pedro Araújo, proporcionou aos alunos uma experiência prática e educativa. Além de aprenderem os fundamentos da modalidade, os alunos foram incentivados a refletir sobre sua responsabilidade na preservação do meio ambiente. Esta combinação de aprendizagem técnica e consciencialização ambiental enriqueceu a experiência.

A atividade de voleibol permitiu que os alunos aplicassem de maneira prática os seus conhecimentos, contribuindo para o desenvolvimento de alunos fisicamente alfabetizados e autônomos. Embora tenham ocorrido alguns contratemplos na atividade de orientação, os objetivos foram alcançados com sucesso. A utilização dos *QR Codes* trouxe inovação e permitiu a introdução das novas tecnologias no contexto das atividades físicas, no entanto importa referir que esta atividade acabou sendo prejudicada pela retirada de alguns *QR Codes* por pessoas que passaram pelo local. Neste sentido, importa no futuro, repensar a forma de espalhar o material de maneira a evitar este problema.

A abordagem multidisciplinar promoveu a colaboração entre os alunos, estimulando a troca de conhecimentos entre os alunos e a partilha de conhecimentos de diferentes disciplinas.

No geral, as atividades propostas durante a SC proporcionaram aos alunos momentos de aprendizagem significativas, desenvolvimento físico e consciencialização ambiental. Os resultados obtidos demonstram a importância do envolvimento de diferentes elementos da escola, parcerias externas e abordagens pedagógicas diversificadas para o sucesso das atividades extracurriculares.

No que diz respeito aos objetivos específicos, os alunos do 10ºD demonstraram um compromisso positivo em alcançar as metas propostas durante a atividade. Cada grupo dedicou-se à recolha de dados sobre a comercialização de alimentos orgânicos na Vila de Cascais, investigando informações e recolhendo registos fotográficos da relação preço/qualidade sobre os produtos para poderem trabalhar os conteúdos sobre o consumo nas aulas de Economia.

Os resultados foram positivos, uma vez que os alunos puderam aproveitar a feira de produtos orgânicos da Vila de Cascais. Os dados coletados durante a atividade foram

analisados nas aulas de Economia. O tema "Satisfação das necessidades individuais", abordado nas aulas de Economia, utilizaram os dados obtidos através da SC para enriquecer a discussão e a compreensão dos alunos sobre os conceitos estudados.

A colaboração dos professores envolvidos foi fundamental para o sucesso da atividade. Através da dinâmica estabelecida entre todos os participantes, os objetivos gerais da SC foram alcançados, o que valorizou a disciplina da EF na comunidade escolar através da relação professor-aluno e o envolvimento dos EE, em especial o EE que acompanhou os alunos. A SC proporcionou contribuições positivas para o fortalecimento das relações sociais entre os encarregados de educação, a EBSC e a EF.

Seria interessante incluir mais professores de outras disciplinas nas próximas atividades, pois possibilitaria aprofundar a relação entre diferentes departamentos com os alunos e os seus responsáveis. Esta integração interdisciplinar pode enriquecer ainda mais a experiência de aprendizagem dos alunos.

3. Desporto Escolar

O DE é uma atividade de complemento curricular que faz parte do plano de atividades das escolas em Portugal, conforme estabelecido pelo Decreto-Lei n.º 95/91, de 26 de fevereiro. Ao estarmos envolvidos no DE durante o EP, garantimos a oportunidade de adquirirmos conhecimento mais aprofundado no ensino de determinadas modalidades, sendo, portanto, uma experiência valiosa e enriquecedora, de acordo com Bom e Brás (2003), ao referir que ao elaborarmos e realizarmos um plano de treino para o DE, “adquirimos competências valiosas para o sucesso dos alunos e para o sucesso profissional dos professores” (Bom, & Brás, 2003, p.10). No entanto, na EBSC observou-se um significativo número de desistências no núcleo do Atletismo em anos anteriores.

Diante desta realidade, reconhecendo a importância de promover condições para aumentar a assiduidade e, ao mesmo tempo, aprofundar meus conhecimentos no ensino do Atletismo. Os treinos decorreram duas vezes por semana com um total inicial de 46 alunos inscritos.

Projecto específico - Promover a continuidade dos alunos no núcleo do Atletismo

O ensino do Atletismo nas escolas apresenta diversos desafios, que incluem a limitação da estrutura física das escolas, o nível de interesse dos alunos, a formação dos professores e a baixa assiduidade dos alunos nos treinos, como refere Azambuja (2019). Observa-se que o Atletismo escolar está a perder relevância nas aulas de EF, onde os professores apresentam uma visão limitada da modalidade, reduzindo-a, apenas a corridas (Rolim & Colaço, 2002). Além disso, outros dos problemas identificados passa pela organização das aulas, pelo facto dos alunos passarem longos períodos de tempo à espera para realizarem uma determinada tarefa, o que acaba reduzindo o tempo efetivo de aprendizagem.

A motivação, no entanto, é considerada um fator-chave que influencia o interesse dos alunos, o seu comportamento de aprendizagem e a intenção de praticarem exercícios e desporto no futuro Chen (2001). Nesse sentido, tanto os fatores pessoais quanto os fatores ambientais desempenham papéis essenciais na criação de experiências motivacionais positivas na EF.

Diante desta perspetiva, procurei centrar-me na capacidade dos alunos compreenderem a importância das competências necessárias para participar no atletismo, através de um processo que permitisse aos alunos, reconhecerem a ligação entre a

percepção e a habilidade de realizar uma determinada tarefa, através da prática de jogos modificados.

Apoiado nesta perspectiva, procurei explorar as oportunidades oferecidas pelo programa *Kids Athletics*, que procura apresentar de forma lúdica o Atletismo para crianças, onde incorpora uma variedade de situações de corridas, saltos e lançamentos, adaptados de maneira a permitir que os alunos se concentrem nas habilidades básicas e de coordenação (Gozzol, et al., 2002), adotando assim uma abordagem pedagógicas diferenciadas em relação ao modelo tradicional.

Além desta abordagem, inspirado nos benefícios retirados das aulas de EF, a tecnologia também fez parte dos treinos de atletismo, onde o objetivo principal foi criar um ambiente de treino mais motivador para os alunos, visando melhorar a frequência de participação nas atividades e, conseqüentemente, melhorar sua experiência no núcleo do Atletismo da EBSC. Os objetivos específicos definidos para alcançar esse propósito são apresentados no quadro a seguir:

Quadro 50 - Desporto Escolar - Objetivos

Objetivos
Garantir a manutenção dos alunos nos treinos
Utilizar a pedagogia inovadora <i>Blending Learning</i> para melhorar a motivação dos alunos

Legenda: *Blending Learning* - Utilização de plataforma de salto para medir a potência dos saltos dos alunos

Uma vez que as capacidades físicas influenciam diretamente o desempenho no atletismo, importa destacar a importância do desenvolvimento da força, que tem uma relação direta com a velocidade, como mencionado por Bailey (2006).

Neste sentido, foi utilizado uma plataforma de força ao longo dos treinos que possibilitou aos alunos, tanto um feedback imediato como um estímulo à reflexão dos sobre o seu desempenho. Para isso, foi utilizado, uma plataforma de força, Chronojump-Bosco System® (Apêndice XXVI), como recurso tecnológico.

Considerando a importância do desenvolvimento das capacidades físicas para a prática do atletismo, as etapas do projeto foram destinadas ao desenvolvimento da resistência, velocidade e potência, sendo que, a resistência, flexibilidade e força fizeram parte de todo o programa.

Quadro 51 - Desporto Escolar – Objetivos das Etapas

Objetivos			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	4ª Etapa
Outubro a Dezembro	Janeiro a Abril	Maio	Junho
Avaliação	Prioridades	Progresso	Produto
Resistência	Velocidade	Potência (Pliometria)	
Resistência - Flexibilidade – Força			

3.1. 1ª Etapa

Os treinos tiveram início em outubro de 2022, e foram organizados com a intenção de ensinar todas as modalidades do atletismo.

3.1.1. Objetivos

Os objetivos selecionados para esta etapa passaram por conhecer os alunos que participaram do núcleo de Atletismo e a sua experiência e expectativas na modalidade. Durante a etapa inicial, foi realizada a avaliação inicial dos alunos e o estabelecimento das regras de participação, sendo apresentados de forma sucinta no quadro seguinte:

Quadro 52 - Desporto Escolar - 1ª Etapa -Objetivos

Objetivos 1ª etapa
Conhecer os alunos na modalidade de Atletismo
Estabelecer regras
Realizar avaliação física dos alunos

3.1.2. Plano

Durante esta etapa, realizaram-se as seguintes avaliações: Salto em comprimento; lançamento do peso; corrida de barreiras; testes de vaivém; testes de potência e peso e altura, com o propósito de conhecer os alunos e as suas capacidades.

Não tendo a definição do calendário das competições, o ensino das modalidades teve como referência principal: salto em comprimento e em altura; lançamento do peso; corrida de velocidade com partidas de blocos; corrida de estafetas e corrida de barreiras.

A parte inicial dos treinos foi dedicada ao aquecimento e à flexibilidade, tendo sido onde priorizados exercícios que envolveram flexibilidade dinâmica dos membros posteriores e o trabalho de resistência, com a intenção de promover situações que procurassem prevenir o risco de lesões, conforme mencionado por Grant (1992).

A segunda parte dos treinos foi dedicada à avaliação e ao ensino das modalidades e as suas regras. (Apêndice XXVII)

3.1.3. Balanço

A realização da avaliação dos alunos possibilitou a oportunidade de reconhecimento dos alunos, sendo que a principal referência retirada desta etapa se deveu aos alunos que se encontravam dentro da ZSAF. A partir da aplicação dos jogos para o ensino das diferentes modalidades, foi possível verificar muitos momentos de motivação e grande participação dos alunos.

Quadro 53 - Desporto Escolar - 1ª Etapa - Caracterização do nível dos alunos

Caracterização do nível dos alunos		
Não alcançaram o nível Introdução	Nível Introdução	Nível Elementar
29 alunos	7 alunos	10 alunos

3.2. 2ª etapa

Esta etapa revelou-se fundamental para o planeamento anual das atividades, uma vez que ocorreram as reuniões do DE, onde ficou definido o calendário anual de competições, (Apêndice XXVIII). Após a definição das datas das competições e as modalidades que fizeram parte, organizámos as aulas de maneira a dar resposta ao calendário e promover situações de aprendizagens que visaram preparar os alunos para a participação nas competições.

3.2.1. Objetivos

Visando preparar os alunos para as provas de atletismo do desporto escolar, os objetivos estabelecidos foram: Ensinar o Salto em Comprimento; Ensinar a dinâmica de transmissão do testemunho e corrida de barreiras.

3.2.2. Plano

As modalidades ensinadas foram as corridas, os saltos em altura e lançamentos. O ensino das modalidades seguiu a lógica do ensino por progressões sugeridas pelo programa *Kids Athletics*, partindo sempre das ações motoras mais complexa de cada modalidade, técnica *Fosbury Flop* para o salto em altura, blocos de partida nas corridas e técnica de *O'Brien* no lançamento do peso, envolvendo competição entre os alunos em todas as aulas, uma vez que estas atividades ajudam a aumentar o interesse para a aprendizagem (Bernstein, Phillips & Silverman, 2011). Durante esta etapa, decorreram as primeiras competições, fazendo parte as provas de: Salto em altura; lançamento do peso; corrida de 60/80 e 100 metros e salto em comprimento.

Quadro 54 - Desporto Escolar -2ª Etapa - Progressões de ensino

Progressão de ensino								
Corridas			Saltos no colchão			Lançamentos		
Sem blocos	Com blocos	Competição	Queda	Chamada e salto	Competição	Aos Pares	Com bola medicinal	Com engenho

3.2.3. Balanço

Considerando o ensino do Atletismo através das propostas do programa *Kids Athletics*, e as progressões de ensino suportadas na ação global dos movimentos, foi possível desenvolver condições de aprendizagens para todos os alunos. No atletismo, por se tratar de uma modalidade de desempenho individual, a decisão de implementar a competição como sugerido pelo programa *Kids Athletics*, verificou ser positivo. Apesar dos alunos de diferentes níveis de competência terem uma percepção diferente de diversão (Bernstein et al., 2011).

Durante esta etapa, observou-se um sinal positivo em relação à assiduidade dos alunos, uma vez que não houve redução de alunos nas aulas. A participação nas competições, ofereceu a oportunidade dos alunos que participaram, vivenciarem valores importantes, como a disciplina, respeito, fair play e ética desportiva, sendo valores fundamentais para a formação dos alunos. Isto impactou positivamente o desenvolvimento social dos alunos, verificado nas aulas seguintes.

No entanto, apesar da participação de alguns alunos na competição, o número foi muito reduzido, muito devido aos feriados e greves dos professores, sendo um ponto a ser melhorado em ações futuras. Embora tenha traçado metas e objetivos específicos, enfrentei desafios internos que impactaram a realização do plano.

3.3. 3ª Etapa

As limitações ocorridas na etapa anterior, impactaram negativamente a assiduidade dos alunos, provocando um decréscimo das presenças e alguns abandonos do núcleo. Apesar deste problema, estava prevista a realização de algumas competições, o que me levou a tomar a decisão de implementar situações que envolvessem a tecnologia durante os treinos, assentes nas etapas da dinâmica ecológica (intenção, afinação perceptiva e calibração), com o objetivo de aumentar a motivação e o entusiasmo na participação dos treinos e melhorar o desempenho dos alunos que apresentavam dificuldades na realização dos treinos.

A pliometria assume um papel importante no desenvolvimento das capacidades físicas e na prevenção de lesões. (Chu, Faigenbaum, & Falkel, 2006), referem isso ao assumirem que “as crianças e adolescentes precisam desenvolver as capacidades físicas fundamentais para a prática desportiva” (Chu et al., 2006, p.25). Devido à importância para o sucesso desportivo e aos seus benefícios na prevenção de lesões, durante esta etapa foram implementadas situações que envolveram o treino da potência nos treinos de atletismo através do método da pliometria. A aplicação deste tipo de treino é importante para todas as modalidades que envolvem aceleração e velocidade máxima, conforme mencionado por Bailey (2006). Este processo decorreu durante o 2º Semestre, dando início em Fevereiro e estendendo-se até final do ano letivo que coincidiu com o final das provas do calendário do DE.

3.3.1. Objetivos

Os objectivos foram introduzir a pliometria nos treinos, ensinar os alunos os benefícios e a importância dos saltos para as corridas e implementar a tecnologia para melhoria da motivação dos alunos.

3.3.2. Plano

Para poder implementar a avaliação da potência dos alunos, foi utilizada uma plataforma de força, validada por Pagaduan e Blas (2018). Seguindo as avaliações dos seguintes exercícios: Salto Contra Movimento (SCM), Salto em Isometria (SA), o Salto em Profundidade (SP). Levando em consideração a importância da pliometria para evitar o desequilíbrio de força e flexibilidade que afectam o controlo do corpo durante movimentos de maiores velocidades (McNeely & Sandler, 2007), foi implementado um plano de treino de pliometria nos treinos do núcleo de atletismo.

Quadro 55 - Desporto Escolar - 3ª Etapa - Avaliação da potência

Avaliação da potência		
SCM	SA	SP
O aluno inicia o salto a partir da posição em pé, agachando e saltando de seguida	O aluno inicia o movimento em isometria, na posição semi-agachado, após o sinal do avaliador o mesmo realiza com máximo de força a extensão dos joelhos e quadris verticalmente e retornando ao solo	O aluno parte de uma plataforma elevada e logo que toca o solo realiza a fase excêntrica seguida da fase concêntrica, configurando a fase de impulsão.

Durante as primeiras semanas, devido à intensidade exigida pelo treino de pliometria, foi adotada uma abordagem baseada no volume recomendado por (Chu, et al., 2006). Desta forma, o volume de treino variou entre 90 a 140 contatos de pé por sessão,

enquanto a intensidade dos exercícios foi gradualmente aumentada ao longo das semanas seguintes. Para promover a motivação dos alunos, foi verificado o tempo nas corridas de estafetas, 60 metros e na corrida de barreiras, sendo comparado no final da etapa. Relativamente à utilização da plataforma de força, os alunos realizaram dois saltos para avaliar cada um dos diferentes saltos. (Apêndice XXIX), sendo também comparado no final da etapa a evolução dos alunos.

A fim de preparar os alunos para as competições previstas, os treinos incidiram principalmente no ensino das ações técnicas do salto em comprimento e da corrida de 1000 metros (Apêndice XXX).

3.3.3. Balanço

A decisão de utilizar a plataforma de força durante esta etapa revelou-se positiva para o regresso de alguns alunos que tinham desistido dos treinos e para a motivação dos alunos que se mantiveram a treinar, revelando-se positivo também para a percepção de capacidade dos alunos. Muitos alunos, ao saberem da utilização deste recurso, regressaram aos treinos com renovado interesse, interessados em comparar os seus saltos e a velocidade nas atividades. No entanto, importa referir que a média de participantes diminuiu para 24 alunos durante este período. A falta de regularidade das aulas, impactou negativamente o planeamento previsto. Assim, as atividades foram adaptadas de acordo com a disponibilidade da professora, resultando em aulas menos estruturadas e pouca preparação para as competições. No entanto, a participação dos alunos nas competições foi reduzida, em grande parte devido a problemas de coordenação entre a professora e a coordenadora do grupo. Esta desarticulação na organização resultou em desafios, como a falta de transporte para alguns alunos e informações incorretas sobre as datas das provas, entre outros contratemplos.

Apesar destes problemas, importa referir que a participação, mesmo que reduzida dos alunos, possibilitou a vivência do ambiente competitivo, onde houve um espírito de apoio mútuo e incentivo entre os alunos participantes. Também para mim, enquanto estagiário, possibilitou-me compreender mais profundamente as diferentes formas de organização das competições.

3.4. 4ª Etapa

Esta etapa serviu para avaliar os resultados alcançados (Apêndice XXXI). Durante todas as etapas foram aplicadas técnicas e metodologias alternativas de treino para o atletismo, com o propósito de conduzir os alunos ao sucesso, levando-os à

competição e procurando melhorar a assiduidade e permanência dos alunos inscritos no núcleo do Atletismo.

3.4.1. Objetivos

Os objetivos para esta etapa procuraram avaliar os resultados das decisões ao longo do ano, sendo eles: Analisar o efeito do projecto na assiduidade dos alunos.

3.4.2. Plano

Para poder mensurar a retenção e assiduidade dos alunos, foram realizados relatórios para analisar os efeitos do projecto realizado ao longo do ano e esta análise considerou de forma simplificada a presença e as desistências dos alunos ao longo do ano. (Anexo 5). Relativamente aos efeitos do programa *Kids Athletics*, a avaliação prendeu-se com a revelação das conquistas alcançadas pelos alunos através da expressão das suas realizações durante as diferentes competições externas e competições internas realizadas durante este período.

3.4.3. Balanço

Durante esta etapa foi possível verificar que os objetivos estabelecidos inicialmente foram parcialmente alcançados. Apesar do programa *Kids Athletics* ser positivo para o ensino do Atletismo, não foi suficiente para reduzir o abandono dos alunos no núcleo ao longo do ano. No entanto, aparentemente, os resultados obtidos relativamente ao entusiasmo dos alunos estiveram em consonância com os resultados obtidos por (Petros, Ploutarhos, Vasilios, Vasiliki, Konstantinos, Stamatia, & Christos, 2016) que identificaram melhoria na motivação dos alunos entre 8 e 11 anos. Os abandonos podem ter estado mais associados à não realização das aulas do que à falta de interesse dos alunos.

Relativamente à participação em competições, esta esbarrou nas variadas opções de torneios realizados internamente na escola. Inicialmente estavam inscritos dezoito alunos para a competição, no entanto foram apenas oito presenças, devido ao torneio de voleibol e de futebol realizado internamente. Esta baixa participação dos alunos nestas competições limitaram as oportunidades dos alunos poderem demonstrar os seus progressos e de se envolverem mais no contexto desportivo.

Quadro 56 - Desporto Escolar - Balanço final de inscritos

Número de inscritos no DE Atletismo			
1ª Etapa	2ª Etapa	3ª Etapa	Desistências
46	26	24	22
Participação em competições			
8 alunos			

O programa *Kids Athletics* revelou-se altamente benéfico no ensino das modalidades do atletismo, como evidenciado pelas conquistas de aprendizagem dos alunos que participaram nos treinos. Observou-se o alcançar das metas estabelecidas, onde os alunos executaram com sucesso as ações globais dos movimentos, como o salto com a técnica *Fosbury Flop*, o lançamento do peso com a técnica *O' Brien* e a transposição de barreiras. A abordagem lúdica e motivadora proporcionou um ambiente de treino agradável. Além disso, consegui alcançar meus objetivos pessoais ao adquirir conhecimentos sobre o ensino através deste programa, e implementar nas minhas práticas pedagógicas, o que se refletiu nos resultados obtidos com os alunos do 10.º ano.

É importante considerar os problemas mencionados, como a falta de continuidade e frequência nos treinos, bem como as dificuldades de coordenação entre a professora e a coordenadora do DE, que indireta ou diretamente tiveram um impacto negativo na assiduidade e na retenção dos alunos no núcleo de atletismo. É importante que as escolas analisem atentamente essas situações e procurem maneiras de mitigar estas questões no futuro.

4. Seminário

O seminário é uma atividade académica que tem como objetivo promover a troca de conhecimentos e experiências entre estagiários e professores do GEF, além de promover reflexões sobre temas relevantes para a melhoria da qualidade do ensino desta disciplina. No âmbito do ensino e prática da ginástica, a disponibilidade de um manual de apoio desempenha um papel essencial na facilitação da aprendizagem e na orientação dos alunos. Neste contexto, este projecto explorou os benefícios do manual de apoio (Apêndice XVI) para aulas de ginástica nos campos exteriores, destacando sua importância como recurso valioso para professores e alunos. Este manual serviu como um guia, fornecendo orientações sobre as habilidades da ginástica, técnicas de execução dos movimentos e estratégias para promover a continuidade do seu ensino em espaços sem materiais.

4.1. 1ª Etapa

Pertinência do problema

Após uma reunião do GEF realizada a 14 de Outubro de 2022, identificaram-se diversos problemas relacionados com o ensino da ginástica. Em primeiro lugar, verificou-se que muitos alunos apresentavam dificuldades na matéria, refletido nos resultados negativos obtidos nas provas de aferição do 5º e 8º ano. (Anexo 6)

Os professores de EF assumiram a necessidade de se atualizarem através de formação específica como uma forma de reciclagem de conhecimentos para o ensino da ginástica, conforme revelado por um questionário aplicado pelo coordenador de grupo.

Através da realização do questionário aos professores do GEF (Apêndice XXXII), constatou-se que alguns professores interrompiam o ensino da ginástica quando as aulas eram realizadas nos espaços exteriores, o que provocou a falta de situações de aprendizagens para o ensino destas habilidades.

Além disso, a rotação dos espaços foi outro factor que dificultou a regularidade do ensino da ginástica. Devido ao facto de não terem acesso constante ao pavilhão e ginásio, o ensino da ginástica acabou sendo interrompido por longos períodos. Outra questão apontada pelos professores foi a falta de material adequado para o ensino da ginástica no exterior, o que acabou sendo uma desculpa para a não regularidade do ensino da matéria.

Além dos problemas mencionados, foi observada a existência de regras internas no GEF que proibiam a utilização de determinados materiais nos espaços exteriores, dado o número expressivo de aulas realizadas no exterior, identificados no quadro seguinte, este problema ganhou uma dimensão maior.

Quadro 57 - Seminário - Número de aulas no ano lectivo de 2022/2023 na EBSC

Espaços	Número de aulas
Pavilhão 1 e 2	1570
Ginásio	746
Campos exteriores	2176

Com o intuito de contribuir positivamente para a resolução dos problemas identificados no GEF da EBSC, foi realizada uma pesquisa seguindo as orientações de (Thomas, Nelson, & Silverman, 2009). Esta pesquisa teve como propósito identificar o problema do GEF, analisar a situação actual da escola e intervir propondo ideias e compartilhando experiências que garantissem a continuidade, regularidade e frequência do ensino da ginástica na EBSC ao longo do ano letivo.

Desta forma, através deste projecto, foi possível desenvolver soluções práticas para os problemas identificados, que possibilitaram a frequência e continuidade do ensino da ginástica na escola e contribuíram para a melhoria dos resultados desta matéria. O Seminário, portanto, foi uma importante ferramenta para a troca de experiências e a reflexão sobre a prática pedagógica, além de permitir a construção de conhecimento coletivo e aperfeiçoamento da qualidade do ensino da EF na escola.

Projecto específico - Garantir a frequência e regularidade do ensino da Ginástica

Revisão da literatura

A importância da ginástica como matéria escolar vai muito além de estar expressa nos PNEF. Esta matéria é “caracterizada pela diversidade de exercícios e situações corporais que proporcionam experiências variadas, visando a consciencialização do corpo através de movimentos ritmados, alegres, expressivos e dinâmicos”, Araújo (2013, p. 10).

Embora a ginástica tenha uma longa história nos PNEF e continue a ser incluída nos PNEF (Bom et al., 2001), na prática é frequentemente dado menos tempo e atenção do que outras matérias. Tendo isto em conta, foi realizado um inquérito aos professores do GEF e verificou-se que para o ensino da ginástica na EBSC era dada pouca atenção

ou até mesmo ignorado pelos professores de EF. Apesar dos professores terem relatado serem experientes no ensino da EF em geral, indicaram, no entanto, que se sentiam menos à vontade no ensino da ginástica, tal como os resultados obtidos por (Randall, Robinson, & Fletcher, 2014; Robinson & Randall, 2016).

O processo de ensino da ginástica, depende dos objetivos e tarefas que podem ser alcançados através dos vários meios e métodos, mas também das condições materiais de trabalho para a organização e condução do seu ensino. As condições materiais de trabalho são muito importantes, mas não cruciais, porque o processo de ensino depende sobretudo dos conhecimentos e das capacidades dos professores para utilizarem o espaço e os recursos disponíveis. Assim, o ensino eficaz da ginástica nas escolas está intrinsecamente relacionado com o conhecimento que os professores possuem sobre o assunto (Pehkonen, 2010). Por outro lado, a falta de materiais, equipamentos específicos ou espaços adequados, foram as principais dificuldades demonstradas pelos professores do GEF, resultados parecidos foram encontrados por (Monteiro, 1996; Blazevic, Benassi, & Sterpin, 2020), onde os professores identificaram como barreiras para o ensino a falta de espaço e materiais adequados para o ensino da ginástica nas aulas de EF.

Segundo Ashmarin (1990), o ensino da ginástica deve ser regular e frequente, que possibilite a conexão entre as diferentes etapas da aprendizagem e dos seus conteúdos. Assim, a compreensão de uma determinada habilidade pode ser a base para a aprendizagem de outra mais complexa.

A repetição assume-se assim como um dos principais pilares 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 que foi anteriormente apreendido. Como observado por Veiga (2018), ao referir que a repetição de um estímulo através das situações de aprendizagens, manifestam-se como determinantes para as aprendizagens da ginástica.

Uma forma de melhorar a adaptação e o sucesso de algo é expô-lo a um processo de aprendizagem em que se pratica uma competência de diferentes formas, em vez de apenas numa situação estável (Barreiros, Catela, & Godinho, 1997). Ao expormos os alunos a diferentes situações de aprendizagens, com base nas suas aprendizagens anteriores, ajudamos os alunos a adaptarem-se melhor a diferentes circunstâncias e a aumentar as suas hipóteses de sucesso (Barreiros et al., 1997).

Nesta perspectiva, 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. Holding (1976), acrescenta que, quando as tarefas são parecidas, elas são mais propensas a promoverem transferências, estando a quantidade de transferência relacionada com a similaridade entre os estímulos recebidos. Schmidt e Young (1987) argumentam que as transferências de habilidades motoras semelhantes podem ser altamente significativas para alunos iniciantes, mesmo que sejam de baixa magnitude.

Diante destas conclusões, foi demonstrado que a ginástica na EF aborda diversas oportunidades de aprendizagem para os alunos, desde o desenvolvimento físico ao social dos alunos. Como confirmado por Coelho (2010), ao observar que a participação dos alunos na ginástica, ajuda no desenvolvimento das outras matérias da EF.

Nesta análise dos problemas identificados, as hipóteses foram formuladas nos pressupostos da revisão da literatura, onde procurei explorar as relações causais e comparar com as intervenções dos professores do GEF.

4.1.1. Objetivos

Face aos problemas identificados relativamente ao ensino da ginástica na EBSC quando as aulas decorrem nos espaços exteriores, os objetivos para o Seminário foram: Verificar a frequência do ensino da ginástica na EBSC; Identificar os factores que impediam a continuidade, frequência e regularidade do ensino da ginástica nos espaços exteriores; Demonstrar ao GEF as possibilidades para o ensino da ginástica nos espaços exteriores; Apresentar as propostas alternativas de ensino da ginástica nos espaços exteriores e Garantir a regularidade do ensino da ginástica em todas as minhas aulas de EF.

4.2. 2ª Etapa

4.2.1. Plano

Para poder alcançar os objetivos propostos anteriormente, e contribuir para melhorias dos problemas identificados, a falta de regularidade do ensino da ginástica na EBSC, realizei o projecto de seminário com base nos métodos de pesquisa em atividade física (Thomas et al., 2009), onde procurei verificar como os professores garantiam a continuidade e frequência do ensino da ginástica na EBSC, e quais as circunstâncias que levaram às suas decisões.

Pergunta de partida

Como os professores do grupo EF da EBSC garantem a continuidade e frequência do ensino da Ginástica nos espaços exteriores?

Desenho do Estudo

Com base nos pressupostos da investigação adotada para explorar a perspectiva dos professores de EF, as suas ações pedagógicas e compreender as suas decisões, o presente estudo foi de natureza fenomenológica.

Amostra

A amostra para esta investigação consistiu em 22 professores do grupo EF da EBSC. A amostra incluiu professores dos diferentes ciclos de ensino, variando do 5º ao 12º ano.

Procedimentos

Para a realização da recolha dos dados, foram utilizados os métodos qualitativo (Bogdan, & Biklen, 2007). Todos os professores da amostra receberam um questionário composto por perguntas abertas e fechadas, previamente validado pela professora orientadora, e aplicado através da plataforma *Google Forms*. Foram realizadas entrevistas não estruturadas com vários professores na intenção de obter uma maior compressão das suas perspectivas e decisões em relação ao ensino da ginástica nos espaços exteriores. Nenhum professor foi excluído da pesquisa, garantindo a inclusão de todos na análise dos dados. Para a realização das entrevistas *ad hoc*, abordei individualmente os professores incluídos na amostra em ambientes tranquilos e adequados. Expliquei os objetivos da análise do problema, assegurando a confidencialidade e a anonimidade das respostas dos entrevistados.

Todos os professores do GEF da EBSC foram convidados a responder aos questionários. No entanto, devido às limitações de tempo, uma parte da amostra foi selecionada para participar das entrevistas *ad hoc*. Esta seleção teve como critério o tempo de serviço na escola e experiência no ensino, com o objetivo de obter uma variedade de pontos de vista. Através da combinação destes procedimentos, foi possível analisar e compreender as decisões dos professores em relação ao ensino da ginástica nos espaços exteriores. O anonimato foi garantido no questionário, não sendo solicitada a identificação dos professores.

4.3. 3ª etapa

4.3.1. Plano

Análise de Dados

O processo de análise de dados desta pesquisa adotou uma abordagem metodológica qualitativa. Este processo foi dividido em cinco fases distintas. Na primeira fase, os dados foram compilados e organizados de acordo com a sequência das perguntas realizadas. Em seguida, na segunda fase, foram identificados os padrões das respostas dos participantes (Apêndice XXXIII). A terceira fase envolveu a realização de entrevistas *Ad Hoc* com os professores selecionados. Na quarta etapa, os dados foram interpretados e analisados considerando todas as respostas dos participantes. Por fim, na quinta e última etapa, foram elaboradas as conclusões com base nos resultados obtidos e discutidas durante o Seminário, levando em consideração a literatura disponível sobre o tema.

Apresentação e discussão dos resultados

O projecto revelou que a maioria dos professores (14) possuíam uma vasta experiência no ensino (<16 anos de lecionação), mas poucos com formação específica de ginástica para além da universidade (6). Estes resultados reforçaram as observações de Nóvoa (1991) sobre a importância da formação contínua do professor não se limitar apenas à universidade.

A necessidade de atualização da formação por parte dos professores, conforme defendida por Paoliello (2005), evidencia a importância dos professores se manterem atualizados e acompanharem as mudanças no campo da EF. Além disso, as contribuições de (Schiavon & Piccolo, 2007) sobre a importância dos espaços de aula foram levadas em consideração ao integrar as perspectivas destes autores na apresentação dos resultados.

Embora os professores do GEF reconhecessem a importância do ensino da ginástica (22), constatou-se que uma parte do grupo tinham opiniões contraditórias. Um pequeno grupo de professores (2) consideraram a prática da ginástica como pouco importante ou mesmo desnecessária quando realizada nos espaços exteriores. Estas perspectivas poderiam estar relacionadas à formação académica destes professores, conforme observado por (Schiavon & Piccolo, 2007), onde os conteúdos gímnicos abordados nem sempre correspondiam à realidade das escolas. Além disso, as justificativas apresentadas pelos professores (12) em relação ao ensino da ginástica nos

espaços exteriores estavam relacionadas à falta de material adequado e opções de planeamento.

A posição dos professores do GEF, esteve em consonância com a pesquisa de (Soares et al., (1992); Pehkonen, (2010); Nobre & Niquini, 2018), que indicaram a falta de materiais e equipamentos específicos como um fator desmotivador para o ensino da ginástica nas aulas de EF. No entanto, nas entrevistas, ficou evidente que a maioria dos professores (16) reconheceram a importância de contar com materiais adequados para o ensino da ginástica nos espaços exteriores, manifestando a disposição de garantir a continuidade e frequência do ensino da ginástica nestes espaços, desde que houvesse disponibilidade de materiais adequados para esta prática. Esta convergência entre as percepções dos professores e a pesquisa de Soares et al., (1992), reforça a relevância de suprir a falta de materiais como uma maneira de promover a motivação do ensino da ginástica em espaços com poucas condições.

Conclusões

Após analisar os questionários e realizar entrevistas, verificou-se que os professores de EF da EBSC possuíam muita experiência na área, no entanto, apenas muitos reconheceram a necessidade de atualizarem os seus conhecimentos no ensino da matéria. Apesar de reconhecerem a importância do ensino da ginástica, alguns professores demonstraram uma visão menos favorável em relação à prática pedagógica nos espaços exteriores. Esta postura estava relacionada diretamente com a falta de material adequado e à necessidade de melhoria das rotações nos diferentes espaços, contrariando a conclusão de (Pehkonen, 2010), que reforça a necessidade de um conhecimento mais profundo para combater o problema da falta de material ou do espaço. No entanto, a maioria dos professores demonstraram disposição para iniciar as aulas de ginástica nos campos exteriores se houvesse disponibilidade de materiais apropriados.

4.4. 4ª Etapa

A etapa mais significativa deste projeto foi a 4ª etapa, na qual decorreu a realização do seminário com os professores do GEF. O seminário foi realizado em 5 de maio de 2023 e foi divulgado aos professores do GEF através do poster (Apêndice XXXIV) e avisos nas reuniões de grupo. Importa destacar a importância das reuniões com os professores especialistas, especialmente a professora Paula Pereira e o professor Mário Guimarães, para a preparação deste seminário. Estas reuniões desempenharam um papel

fundamental ao fornecer uma melhor compreensão da estrutura do manual de apoio de ginástica proposta aos professores do GEF.

Durante a apresentação do seminário, onde estiveram presentes 20 professores do GEF, foram abordados os vários problemas identificados e os resultados obtidos, sendo também, discutidas as propostas de soluções para a EBSC.

Como conclusão, foram disponibilizados a todos os professores do GEF um exemplar do manual de apoio. Para que fosse possível obter um ponto de vista dos professores do GEF relativamente à minha apresentação e à pertinência do tema abordado, realizei um questionário junto dos professores.

4.4.1. Balanço

Ao desenvolver este trabalho em concordância com o projecto de Lecionação, possibilitou garantir a frequência e regularidade do ensino da ginástica, contrariando a opinião dos professores mais experientes que viam a falta de material como barreira do ensino desta matéria. Esta decisão ajudou a consolidar as aprendizagens dos alunos, e melhorar os resultados da turma, que se traduziu no aumento dos níveis de motivação para a realização desta matéria ao longo do ano.

A realização do questionário e das entrevistas com o grupo de professores apoiaram a investigação anterior (Randall et al., 2014; Robinson & Randall, 2016) de que os jogos desportivos continuam a dominar a maioria das aulas de EF. Os professores que participaram da discussão, apenas quando pressionados sobre os resultados e potenciais benefícios da ginástica é que relembrou que o ensino desta matéria promove muitos mais benefícios do que apenas o desenvolvimento das capacidades física e sociais, servindo também de base para outras matérias da EF através das transferências das suas habilidades, resultando na intenção de alterarem as suas práticas pedagógicas futuras.

Destaco ainda a valiosa contribuição e disponibilidade dos professores especialistas em ginástica, professora Paula Pereira e professor Mário Guimarães, que auxiliaram no esclarecimento de dúvidas, no desenvolvimento do documento de apoio e na apresentação de exemplos práticos. Este material me ajudou durante todo o ano letivo, suportando minhas decisões na realização das aulas realizadas nos espaços exteriores, contribuindo positivamente para a motivação e sucesso dos alunos.

Ao término deste projeto, com a intenção de seguir o conselho de Coelho (2010), procurei envolver-me ativamente em oportunidades que proporcionassem conhecimentos e experiências práticas relacionadas ao ensino da ginástica, que resultou na criação do

manual de apoio, o qual destaco como contributo positivo ao GEF, o qual ficou disponível no *dossier* do grupo, como sugestão de situações de aprendizagens nos espaços exteriores da EBSC.

A elaboração deste manual de apoio desempenhou um papel fundamental ao longo do ano, onde proporcionou suporte para as situações de aprendizagem, como um guia valioso para os professores que manifestaram enfrentar desafios ao ensinar ginástica nos espaços exteriores.

Considero o objetivo alcançado, uma vez que o grupo passou a dispor de um documento de referência, com propostas práticas e testadas ao longo do ano e possíveis de serem atualizadas com base na experiência de outros professores no futuro.

É fundamental ressaltar que as situações pedagógicas propostas neste projecto, tiveram como objetivo propor soluções que visam romper com o paradigma dos modelos tradicionais de ensino de ginástica que são dependentes de materiais adequados, tornando-se aplicáveis independentemente da oferta de recursos, espaço ou formação do professor. Todas as propostas apresentadas foram desenvolvidas com base na minha experiência como professor estagiário de EF e apresentaram resultados positivos no ensino da matéria ao longo do ano.

Contudo, considero que a realização da apresentação do Seminário durante a reunião de grupo, embora tenha reunido um grande número de professores, teve as suas desvantagens. Por um lado, foi positivo ter a participação de muitos professores, mas, por outro lado, trouxe também alguns desafios, como a possibilidade de alguns professores saírem mais cedo ou não participarem ativamente das discussões, comprometendo a eficácia do projeto. Neste sentido, realizar a apresentação num momento separado poderia ter sido mais favorável para a promoção da discussão mais completa e possibilitar melhorias significativas. Em retrospectiva, acredito que esta abordagem alternativa teria sido mais adequada.

Em conclusão, os objetivos do seminário foram alcançados, pois permitiram que o grupo de professores refletisse sobre a importância da ginástica na formação dos alunos e identificassem formas de ultrapassar as barreiras existentes. Através da apresentação do manual de apoio, foi possível perceber que existem soluções simples e eficazes para se adaptarem às situações de aprendizagem e ultrapassarem as dificuldades. Os coordenadores de grupo e departamento, reconheceram a necessidade e a importância de reverem o planeamento para o ano seguinte, considerando os resultados apresentados no

seminário, o que demonstra a relevância do projecto e a disposição do grupo em melhorar a qualidade do ensino de ginástica. Relativamente à minha apresentação e a pertinência do tema abordado, através da análise do questionário realizado (Apêndice XXXV), foi possível verificar e confirmar o benefício para os professores do tema abordado.

Conclusão

Este capítulo tem como objetivo sintetizar os resultados e produtos alcançados durante o estágio, o qual desempenhou um papel significativo na minha formação e consolidação como profissional. O EP proporcionou-me uma oportunidade única de reflexão e vivência direta dos impactos das minhas decisões enquanto professor. Onde o meu principal objetivo ao longo deste período foi atender tanto às minhas exigências pessoais como as profissionais, procurando contribuir para o sucesso dos alunos com os quais tive o privilégio de interagir.

No contexto das principais responsabilidades, destaco a análise realizada à escola no início do ano como uma importante atividade. Através do conhecimento da escola, compreendendo a sua estrutura organizacional, projeto educativo, instalações físicas e abordagem pedagógica adotada pelo GEF, adquiri uma base sólida para elaborar e desenvolver os projetos relacionados às quatro áreas de atuação.

Nesta procura de promover a aprendizagem, variando as estratégias de ensino e as atividades em que os alunos estiveram envolvidos, acompanhando as aprendizagens através da avaliação formativa, destaco a importância da capacidade do planeamento, onde envolveu a criação dos objetivos e do estabelecimento de metas, que ajudaram a promover o progresso das aprendizagens dos alunos, sem nunca perder a referência das finalidades e os fins educativos.

A importância do reconhecimento dos objetivos e critérios de avaliação, que devem ser apresentados de maneira a que os alunos possam compreender e valorizar, condicionaram e guiaram a realização dos meus alunos ao longo deste ano. Sendo, portanto, o elemento mais importante, aquele a partir do qual as minhas decisões foram tomadas.

A partir dos objetivos definidos após a Avaliação Inicial e os resultados obtidos no final da etapa do Produto, permitiram, como refere Nóvoa (1999), confrontar dados de facto, com o desejado. Assim, as informações recolhidas permitiram regular o processo de ensino e relacionar com o progresso de cada aluno, mas a avaliação esbarrou-se em alguns problemas, fazendo com que muitas apreciações sobre o desempenho dos alunos tenham sofrido variações ao longo das etapas.

Diante destas considerações, tendo por base todo o processo realizado ao implementar as estratégias que me propus, com o objetivo de promover as aprendizagens dos alunos, e tendo em consideração os resultados alcançados, concluo que a tarefa de

planear e estabelecer objetivos é algo moroso, que exige do professor muito trabalho e persistência.

Portanto, na minha perspectiva, a ausência de um protocolo de avaliação inicial, combinada com minha inexperiência no ensino e as dúvidas decorrentes da limitada orientação inicial, contribuíram para as dificuldades mencionadas na realização desta etapa. Felizmente, estes obstáculos foram superados graças ao trabalho cooperativo com meu colega estagiário e o apoio generoso de alguns professores que se disponibilizaram para orientar e compartilhar *insights* valiosos, possibilitando um progresso significativo no decorrer do processo.

Destaco positivamente a importância dada à ginástica durante o meu estágio, através do projecto, “**Melhoria do desempenho dos alunos na ginástica com a utilização de vídeo e apoios gráficos**”, uma vez que demandou uma extensa organização e planeamento no ensino dos seus conteúdos que permitisse implementar a utilização das pedagogias inovadoras no contexto das aulas. Além disso, é importante ressaltar que a ginástica era uma subárea na qual eu não possuía muito domínio, o que inicialmente me deixava desconfortável e ao mesmo tempo desafiado. No entanto, a disposição em aprender me levou a adotar estratégias que permitiram ultrapassar estas dificuldades, com a utilização das pedagogias inovadoras foi possível ultrapassar a desmotivação dos alunos e aumentar o interesse pela ginástica com a ajuda “*Blended Learning*” e o “*Embodied Learning*”, sendo possível criar um ambiente propício para as aprendizagens dos alunos e superando os meus desafios pessoais.

Destaco também o contributo positivo que as utilizações dos recursos visuais e apoios gráficos tiveram na consecução dos objetivos propostos. Estas abordagens demonstraram-se altamente benéficas, como referem (Horton, Lovitt e Bergerud, 1990), ao terem proporcionado um ambiente de aprendizagem estimulante, permitindo que os alunos assimilassem os conceitos e desenvolvessem habilidades eficazmente, que se refletiu num maior empenho dos alunos no contexto da ginástica.

Para ajudar a ultrapassar as dificuldades encontradas no início do ano letivo, relativamente à organização e controlo das aulas, o PTI representou um importante momento no meu percurso como professor, onde proporcionou-me a oportunidade de uma experiência prática e reflexiva, através do apoio e orientação dos professores mais experientes, contribuiu positivamente para a melhoria das minhas dificuldades ao nível da organização e do planeamento.

A decisão em adquirir os conhecimentos das funções de um Diretor de Turma, permitiu-me obter um conhecimento mais alargado das responsabilidades e tarefas inerentes à função, revelando-se enriquecedora para o meu percurso profissional, permitindo-me assumir com confiança e competência todas as funções de um Diretor de Turma no futuro. Através da realização do projecto, **"Multidisciplinaridade, Educação Física e Economia: Saúde, Bem-Estar e Consumo"** foi possível demonstrar os contributos significativos que a EF pode ter nas aprendizagens de outras matérias.

A realização da saída de campo foi um momento importante durante o estágio, destacando-se não apenas pelas atividades realizadas, mas também pela evidência positiva na relação dos alunos com outros professores e encarregados de educação. O envolvimento dos alunos na recolha de dados sobre alimentos biológicos através das atividades de orientação e sua aplicação nas aulas de Economia, demonstraram as possibilidades de integração interdisciplinar desta experiência educativa. Além disso, a saída de campo revelou-se como uma oportunidade ímpar para fortalecer as relações entre todos os participantes, fomentando a cooperação entre professores, EE e alunos.

A experiência no DE demonstrou as vantagens da aplicação das situações de aprendizagens do programa *Kids Athletics* no ensino do atletismo para os alunos mais novos, mas também revelou a importância e necessidade do trabalho cooperativo para o sucesso dos alunos. Os benefícios para os alunos advindos da participação nas competições, esbarraram nas dificuldades encontradas na articulação entre os agentes responsáveis do núcleo, resultando em implicações negativas para os alunos. Isto prejudicou a organização das atividades, o acompanhamento dos alunos e a consecução dos objetivos estabelecidos, gerando desistências ao longo do ano.

Devido a isso, houve poucas oportunidades para os alunos poderem vivenciar a experiência competitiva, e demonstrarem os seus progressos no contexto desportivo. Apesar disso, o programa *Kids Athletics* demonstrou ser uma ferramenta efetiva para o ensino das modalidades do atletismo, ficando evidenciado no progresso e conquistas de aprendizagens dos alunos pertencentes ao núcleo DE e também dos alunos da turma do 10º ano. A realização do projecto específico **"Promover a continuidade dos alunos no núcleo do Atletismo"**, proporcionou uma reflexão relevante sobre a importância das pedagogias inovadoras na motivação dos alunos, pois permitiu através da sua implementação, uma melhoria significativa da motivação e participação nos treinos.

No contexto do Seminário, a realização do projeto "***Garantir a frequência e regularidade do ensino da Ginástica***", possibilitou identificar e analisar os problemas com a ginástica

e propor soluções de melhorias ao GEF. Através da análise dos questionários e entrevistas realizadas com os professores, foi possível evidenciar as necessidades apontadas por eles, o que levou à uma reflexão coletiva sobre a importância de alterarem as suas práticas pedagógicas no futuro face aos problemas identificados e reconhecendo também a importância da ginástica no desenvolvimento global dos alunos.

A criação do manual de apoio, desempenhou um papel importante no enriquecimento das minhas práticas pedagógicas, e forneceu opções para o ensino da ginástica em espaços exteriores. O processo de construção do manual de apoio melhorou os meus conhecimentos relativamente ao ensino da ginástica, graças à investigação realizada para a seleção das habilidades a serem ensinadas e as possíveis formas de adaptações dos diferentes exercícios sem recursos materiais.

O reconhecimento evidenciado pelos coordenadores de grupo e do departamento sobre a importância e o impacto positivo deste projeto, contribuiu positivamente para o fortalecimento das futuras práticas pedagógicas dos professores do GEF e também para a melhoria da frequência, regularidade e continuidade do ensino da ginástica na EBSC.

Ao encerrar este relatório de estágio, expressei todo o meu empenho e dedicação empreendido ao longo destes anos na procura constante por me tornar um professor cada vez melhor. Cada desafio e obstáculos encontrados ao longo desta jornada foram oportunidades valiosas de aprendizagens e crescimento pessoal.

O Estágio Pedagógico permitiu que pudesse vivenciar a importância da prática profissional aliada à reflexão, contribuindo para a formação do meu "eu" professor, onde interação com o núcleo de estágio e os professores do GEF foram fundamental para evitar a mecanização da minha transformação, sendo estimulado constantemente pela procura da minha identidade profissional.

Bibliografia

- Almeida, A. (1998). *Visitas de Estudo: Conceção e Eficácia na Aprendizagem*. (1ªed.) Lisboa: Livros Horizonte.
- Araújo, C. (2015). *Ginástica Manual de ajudas*. (3ªed.). Porto: Porto Editora.
- Araújo, D., & Araújo, C. (2000). Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* 6(5), 194-203.
- Azambuja, V. (2019). Atletismo em Coronel Vivida: participação, dificuldades e resultados. *Ciência é minha praia*, 6(1), 39-44.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397- 401.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Barreiros, J., Catela, D., & Godinho, M. (1997). Organização contextual da actividade motora. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (15-16), 49-57.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Bento, J. (2012). Teoria-prática: uma relação múltipla. In I. Mesquita & J. O. Bento (Eds.), *Professor de Educação Física: Fundar e dignificar a profissão* (pp. 13-48). Belo Horizonte, Brasil: Casa da Educação Física.
- Bergmann, J., & Sams, A. (2012). *Flip your classroom: Reach every student in every class every day*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- Bernstein, E., Phillips, S., & Silverman, S. (2011). Attitudes and perceptions of middle school students toward competitive activities in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 30, 69-83.
- Bezerra, L., Farias, G., Folle, A., & Bezerra, J. (2014). Ginástica na formação inicial em educação física: análise das produções científicas. *Revista de Educação Física/UEM*, 25(4), 663-673.
- Blazevic, I., Benassi, L., & Sterpin, A. (2020). Material working conditions in teaching physical education. *Economic Research Ekonomska Istrazivanja*, 33(1), 1240-1254.

Bogdan, C., & Biklen, K.(2007). *Qualitative research for education: An introduction to theories and methods* (5th ed.). Boston, MA: Pearson.

Bolzan, D. (2002). *Formação de professores. Compartilhando e reconstruindo conhecimentos*. Porto Alegre: Mediação.

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

Bom, L., Carreiro, C., F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., & Carvalho, L. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS Ministério da Educação.

Bom, L., Carreiro, F., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, & Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física - Reajustamento, Ensino Básico - 3º Ciclo*. Ministério da Educação.

Bruner, J. (1960). *The Process of Education*. Cambridge: Harvard University Press.

Capel, S., & Katene, W. (2000). Secondary PGCE PE students' perceptions of their subject knowledge. *European Physical Education Review*, 6(1), 46-70.

Carvalho, F., Martins, J., Costa, J., Cardoso, J., Gomes, L., & Costa, F. (2017). Haverá diferenças dos níveis de atividade física entre os rapazes e as raparigas adolescentes nos vários contextos de prática? *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (40), 91-99.

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

Chen, A. (2001). A theoretical conceptualization for motivation research in physical education: An integrated perspective. *Quest*, 53, 35-58.

Chu, D., Faigenbaum, A., & Falkel, J. (2006). *Progressive Plyometrics for Kids*. Monterey: Healthy Learning.

Coelho, J. (2010). Gymnastics and movement instruction: Fighting the decline in motor fitness. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 81(1), 14-18.

Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S., & Souberman, E. (1978). Interaction between Learning and Development. In L. Vigotsky. *Mind in society, The Development of Higher Psychological Processes* (pp.79-91). Cambridge, MA: Harvard University Press.

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 a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Corbin, C., Janz, K., & Baptista, F. (2017). Good Health: The Power of Power. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 88(9), 28-35.

Carreiro da Costa, F. (1984). O que é um ensino eficaz das actividades físicas no meio escolar? *Revista Horizonte*, 1(1), 22-26.

Carreiro da Costa, F. (2003). *Educación, deporte y calidad de vida*. Actas de ponencias del II Congreso de Ciencias de al Actividad Física y el Deporte. Deport y Calidad de vida. Granada: España. 216-227.

Carreiro da Costa, F. (2019). Educación física como proyecto de innovación y transformación cultural. *Revista Caribeña de Investigación Educativa*. 3(2), 19-32.

Carreiro da Costa, F., Carvalho, L., Onofre, M & Dinis, J. (1992). As representações de sucesso e insucesso profissional em professores de Educação Física. *Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física*, (4), 11-30.

Carreiro da Costa, F., Pestana, C., Carvalho, L., & Dinis, J. (1994). Expectativa do exercício profissional em estudantes de educação física. *Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física*, (9), 5-14.

Costa, J., Onofre, M., Martins, M., Marques, A., & Martins, J. (2013). A Relação do trabalho colectivo do grupo de educação física com a gestão da ecologia da aula. *Boletim Sociedade Portuguesa Educação Física*. (37), 61-80.

Damazio, M., & Silva, M. (2008). O Ensino da Educação Física e o espaço físico em questão. *Pensar a prática*, 11(2), 189-196.

Dias, S., Fernandes, J., Mendes, R., & Andrade, C. (2021). Estudo qualitativo sobre a perceção de jovens do ensino superior em relação ao uso dos espaços naturais ao ar livre face à pandemia COVID-19. In *A voz dos estudantes no Ensino Superior*, (1ªed., Vol.12., pp. 89-122). Porto editora FADUP como capitulo de um livro

Ebel, R. (1965). Educational tests and measurements, Prediction of scholastic success. In *Measuring educational achievement*. Englewood Cliffs: Prentice-Hall.

Epstein, J. (2018). Creating school, family, and community partnerships. In *School, Family, and Community Partnerships*. New York: Routledge.

Faigenbaum, A., Bellucci, M., Bernieri, A., Bakker, B., & Hoorens, K. (2005). Effects of different warm-up protocols on fitness performance in children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 376-381.

Fazeli, D., Taheri, H., & Kakhki, A. (2021). Utilizing the variability of practice in physical execution, action observation, and motor imagery: Similar or dissimilar mechanisms? *Motor Control*, 25(2), 198-210

Fernandes, D. (2011). Avaliar para melhorar as aprendizagens: Análise e discussão de algumas questões essenciais. In I. Fialho e H. Salgueiro (Eds.), *Turma Mais e sucesso escolar: Contributos teóricos e práticos*. (pp. 81-107). Évora: Centro de Investigação em Educação e Psicologia da Universidade de Évora.

Fountas, I. C., & Pinnell, G. S. (2001). *Guiding Readers and Writers Grades 3-6: Teaching Comprehension, Genre, and Content Literacy*. Portsmouth: Heinemann.

Garganta, J. (2001). A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 1(1), 57-64.

Gozzol, C., Locatelli, E., Massin, D., & Wangenmann, B. (2002). *IAAF Kids' Athletics - A practical guide*. IAAF (International Association of Athletics Federation): Monaco. Retirado em 17/09/2023 de: www.iaaf.org/about-iaaf/documents/schoolyouth#iaaf-kids-youth-newsletter.

Grant, B. (1992). Integrating Sport Into the Physical Education Curriculum in New Zealand Secondary Schools. *Quest*, 44(3), 304-316.

Hattie, J.A.C. (2003). *Teachers Make a Difference: What is the Research Evidence?* Paper presented at the building teacher quality: What does the research tell us ACER research conference. Melbourne, Australia.

Herodotou, C., Sharples, M., Gaved, M., Kukulska-Hulme, A., Rienties, B., Scanlon, E., & Whitelock, D. (2019). Innovative Pedagogies of the Future: An evidence-based selection. *Frontiers in Education*, 4, 1-14.

Holding, D. (1976). An approximate transfer surface. *Journal of Motor Behavior*, 8(1), 1-9.

Horton, S., Lovitt, T., & Bergerud, D. (1990). The effectiveness of graphic organizers for three classifications of secondary students in content area classes. *Journal of Learning Disabilities*, 23(1), 12-22.

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

Jenkinson, K. A., & Benson, A. C. (2010). Barriers to providing physical education and physical activity in Victorian state secondary schools. *Australian Journal of Teacher Education*, 35(8), 1-17.

Johnson, D. W., & Johnson, R. T. (2013). The impact of cooperative, competitive, and individualistic learning environments on achievement. In J. Hattie & E. Anderman (Eds.), *International handbook of student achievement* (pp. 372-374). New York: Routledge.

Kohn, A. (2021). The Case Against Classroom Management...a Quarter-Century Later. *Education week*. Retirado em 17/09/2023 de: <https://www.alfiekohn.org/article/bd25/>

Kontra, C., Goldin, S., & Beilock, L. (2012). Embodied learning across the life span. *Topics in Cognitive Science*, 4(4), 731-739.

Kounin, S., & Gump, P. (1958). The ripple effect in discipline. *The Elementary School Journal*, 59(3), 158-162.

Leitão, R. (2009). *Valores Educativos, Cooperação e Inclusão*. Salamanca: Luso-Espanhola de Ediciones.

Lo, K. Y., Wu, M. C., Tung, S. C., Hsieh, C. C., Yao, H. H., & Ho, C. C. (2017). Association of School Environment and After-School Physical Activity with Health-Related Physical Fitness among Junior High School Students in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(83), 1-10.

Maia, J. (2003). Objectivos de realização, percepção de competência, motivação intrínseca face à Educação Física e intenção para praticar Desporto. Estudo realizado com alunos do 3º ciclo do ensino básico do CAE Tâmega. Tese apresentada apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto para a obtenção do grau de mestre, orientado por António Manuel Fonseca, Porto.

Martins, J., Marques, A., Sarmento, H., & Costa, F. (2015). Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: a systematic review of qualitative studies. *Health Education Research*, 30(5), 742-755.

Matthiesen, S. (2004). *Atletismo se aprende na escola*. Jundiaí: Editora Ricardo Fontoura.

McDonald, N. (2008). Children's mode choice for the school trip: the role of distance and school location in walking to school. *Transportation Research*, 35, 23-35.

McNeely, E., & Sandler, D. (2007). *Power Plyometrics - The Complete Program*. Aachen: Meyer & Meyer.

Metzler, M. (1989). A review of research on time in sport pedagogy. *Journal of Teaching in Physical Education*, 8, 87-103.

Metzler, M., McKenzie, T., Mars, H., Williams, S., & Ellis, R. (2013). Health Optimizing Physical Education (HOPE): A New Curriculum for School Programs Part 2: Teacher Knowledge and Collaboration. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84(5), 25-34.

Monteiro, J. (1996). Caracterização das instalações da educação física escolar. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 13, 67-88.

Morgan, P., & Hansen, V. (2008). Classroom teachers' perceptions of the impact of barriers to teaching physical education on the quality of physical education programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(4), 506-516.

Morin, E., & Lisboa, E. (2015). *Introdução ao pensamento complexo*. (5ªed.). Porto Alegre: Sulina.

Mossa, R., Ladewing, I., & Uvinha, R. (2018). O Ciclismo como prática corporal: Apontamentos históricos, desenvolvimento e importância. *Olimpianos-Journal of Olympic Studies*, 2(1), 343-361.

Nobre, J., & Niquini, C. (2018). Ginástica Para Todos nas aulas de educação física: um estudo de caso. *Conexões, Educação Física, Esporte e Saúde*, 16(4), 450-467.

Novais, N., & Avila, M. (2015). Análise dos recursos físicos e materiais às aulas de educação física em escolas públicas estaduais de Ilhéus, Bahia. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 14(2), 32-42.

Nóvoa, A. (1991). *Profissão professor*. Porto: Porto Editora.

OECD. (2018). "What does innovation in pedagogy look like?". Teaching in Focus. Retirado em 07/09/2022 de <https://doi.org/10.1787/cca19081-en>.

Pais, M., Oliveira, M., Góis, M., & Cabrito, B., (2019). Aspectos Fundamentais da Atividade Económica. Necessidade e Consumo. In T. Leya (Ed.), *Economia A* (pp. 47-58). Portugal: Texto Editores, Lda.

Palao, J., Hastie, P., Cruz, P., & Ortega, E. (2015). The Impact of Video Technology on Student Performance in Physical Education. *Technology, Pedagogy and Education*, 24(1), 51-63.

Paoliello, E. (2005). A Ginástica Geral e a formação Universitária. In: *Anais do Fórum Internacional de Ginástica* (pp. 25-29). Campinas /SP, agosto 24-31, 2001. SESC: Faculdade de Educação Física, UNICAMP.

Pehkonen, M. (2010). Quality of the Teaching Process as an Explanatory Variable in Learning Gymnastics Skills in School Physical Education. *Science of Gymnastics Journal*, 2(2), 29-40.

Pekmezi, D., Jennings, E., & Marcus, B. (2009). Evaluating and enhancing self-efficacy for physical activity. *ACSM's health & fitness journal*, 13(2), 16-21.

Pereira, P., Costa, F., & Diniz, J. (2009). A motivação dos alunos em Educação Física: Em estudo na perspectiva da orientação de objetivos de realização. *Boletim Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 34, 109-120.

Petros, B., Ploutarhos, S., Vasilios, B., Vasiliki, M., Konstantinos, T., Stamatia, P., & Christos, H. (2016). The effect of IAAF Kids Athletics on the physical fitness and motivation of elementary school students in track and field. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(3), 883-896.

Ponte, M. C. M. D., Simões, J. A., Ferreira, M. E., Doretto, J., & Azevedo, C. (2014). *Crianças e Meios Digitais Móveis em Portugal: Resultados nacionais do projeto Net Children Go Mobile*. CESNOVA.

Pontshuska, N. (2015). Interdisciplinaridade: Aproximações e fazeres. *Terra Livre*, 1(14), 100-124.

Randall, L., Robinson, D., & Fletcher, T. (2014). A descriptive profile of physical education teachers and programs in Atlantic Canada. *McGill Journal of Education*, 49(1), 41-66.

Reigeluth, C. (1999). *Instructional-design theories and models: A new paradigm of instructional theory*. (1st ed.). New York: Routledge

Robinson, D., & Randall, L. (2016). Smooth sailing or stormy seas? Atlantic Canadian Physical Educators on the State and Future of Physical Education. *Canadian Journal of Education*, 39(1), 1-31.

Roldão, M. (1995). *O Diretor de Turma e a gestão curricular*. In *Cadernos de Organização e Gestão Curricular*. Lisboa: Instituto de Inovação Educacional.

Roldão, M. (2007). Função docente: natureza e construção do conhecimento profissional. *Revista Brasileira de Educação*, 12, 94-103.

Roldão, M., & Almeida, S. (2018). *Gestão curricular*. Lisboa: Direção-Geral da Educação-Ministério da Educação.

Rolim, R., & Colaço, P. (2002). A Escola, o atletismo e os materiais improvisados. In *Congresso Desporto, Actividade Física e Saúde o contributo da ciência e o papel da escola*. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física-Universidade do Porto.

Rudd, J., Barnett, L., Farrow, D., Berry, J., Borkoles, E., & Polman, R. (2017). Effectiveness of a 16 week gymnastics curriculum at developing movement competence in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 20(2), 164-169.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *The American psychologist*. 55(1), 68–78.

Santos, B., & Leite, S. (2018). *Interdisciplinaridade e construção dialógica do conhecimento, a experiência do "Clube da Leitura: literatura e matemática" do Projeto Educativo de Integração Social - PEIS*. Comunicação apresentada no Congresso de Iniciação Científica da UNICAMP, Campinas.

Santos, J., Faria, J., & Pinho, R. (2019). *Fair play. Educação Física 10.º 11.º e 12.º Anos. Ensino Profissional, Nível IV*. (1th ed.). Lisboa: Texto Editores.

Schiavon, L., Nista, P. (2007). A ginástica vai à escola. *Revista Movimento*. 13(3), 131-150.

Schmidt, R., & Wrisberg, A. (2008). *Motor learning and performance: A situation-based learning approach*. (4th ed.). United States: Human Kinetics.

Schmidt, R., & Young, D. (1986). *Transfer of Movement Control in Motor Skill Learning*. Virginia: Academic Press.

Sedorko, M. (2017). *O Atletismo no contexto escolar: possibilidades didáticas no 2º Ciclo do Ensino Fundamental*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Sharples, M. (2019). *Practical Pedagogy: 40 Ways to Teach and Learn*. (1st ed). London: Routledge.

Soares, C., Taffarel, C., & Varjal, E. (1992). *Metodologia do ensino da Educação Física*. São Paulo: Cortez

Souza, R. (1998). Objetos de Ensino: A Renovação Pedagógica e Material da escola primária. *Educar em Revista*, 49, 103-120.

Strahan, D. (2009). Successful Teachers Develop Academic Momentum with Reluctant Students. *Middle School Journal*, 39(5), 4-12.

Ugrinowitsch, H., Santos-Naves, S. P., Carbinatto, M. V., Benda, R. N., & Tani, G. (2011). Motor skill adaptation depends on the level of learning. *International Journal of Human and Social Sciences*, 6, 177-181.

Vaghetti, C., Sperotto, R., Penna, R., Castro, R., & Botelho, S. (2012). Exergames: Um desafio à educação física na era da tecnologia. *Educação Unisinos*, 12(1), 1-17.

Vasconcelos, E. (1985). *O que é o trânsito?* São Paulo: Brasiliense.

Veiga, F. (2018). *O Ensino da Escola de hoje. Teoria, Investigação e Aplicação*. Lisboa: Climepsi Editores.

Weinberg, R., & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. (4ª ed.). Porto Alegre: Artmed Editora.

World Health Organization [WHO]. (2022). *Childhood Obesity Surveillance Initiative*. Retirado em 14/10/2022 de: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2018/childhood-obesity-surveillance-initiative-ve-cosi-factsheet-highlights-2015-17-2018>.

Referências Legislativas

Lei de bases do Sistema educativo. (1986). “Decreto-lei n.º 46/86” Diário da República, 14 de Outubro.

Lei de bases do Sistema educativo. (2018). “Despacho n.º 6944-A/2018” Diário da República, 19 de Julho.

Direção-Geral de Educação [DGE]. (2017-2021). *Programa do desporto escolar*. Lisboa: Direção-Geral de Educação.

Direção-Geral de Educação [DGE]. (2021). *Programa Nacional de Educação Física*. Lisboa: Direção-Geral de Educação. Retirado de <https://www.dge.mec.pt/educacao-fisica>.

Portaria 970/80 do Ministério da Educação (1980). Diário da República: Série I de 1980-11-12. Retirado de <https://eportugal.gov.pt/en/servicos/consultar-o-diario-da-republica-eletronico>.

Outros Documentos

Agrupamento de Escolas de Carcavelos [AEC]. (2018). *Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Carcavelos*. Carcavelos: Agrupamento de Escolas de Carcavelos.

Apêndices

Apêndice I - Horário Semanal do Estágio

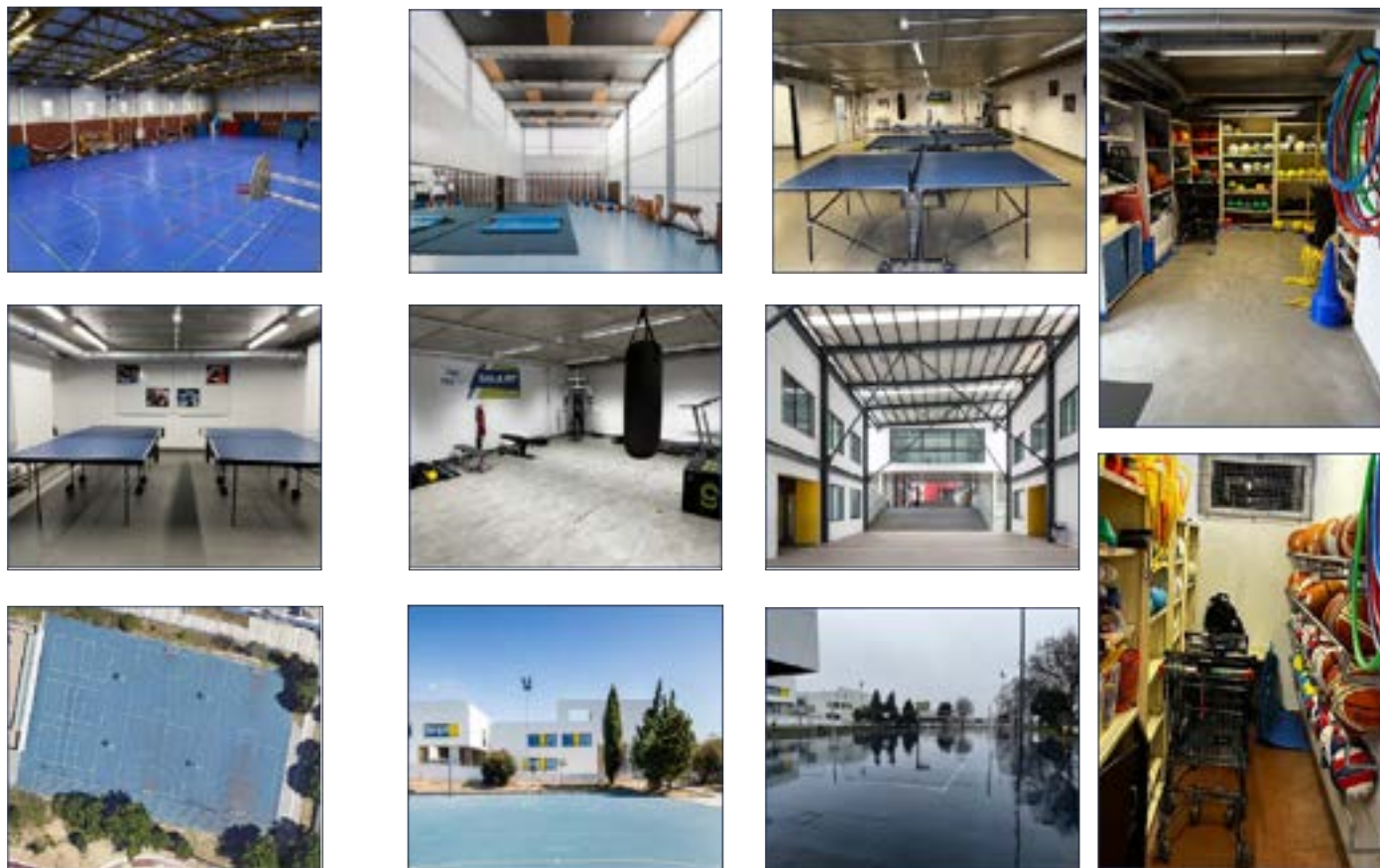
Tempos	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
9h às 10h	Observação	Observação	Observação	Observação Colega estagiário	
10h às 11h	Observação	10º D Lecionação	Observação	10º D Lecionação	
11h às 12h	Direção de turma Reunião com EE	Direção de turma Hora+			
12h às 13h	Observação	Observação Colega estagiário	Observação		Observação
13h às 14h	Reflexão das observações			Reunião núcleo de estágio com orientadora escola	Reflexão das observações
14h às 16h			DE Atletismo	Cooperação 1º ciclo	DE Atletismo

Apêndice III - Polivalência dos espaços

Pavilhão 1 e 2	Exterior 1	Exterior 2	Exterior 3	Ginásio	Sala Teórica	Arcadas
Todos os JDC	JDC	JDC	Andebol Futebol Voleibol (improvisado)	CFG	Área dos Conhecimentos	JDC Improvisado
Dança						
Atletismo	Atletismo	Atletismo	Atletismo	Salto em altura		
Todas as Ginásticas	Ginástica					
Condição Física	CFG	Ginástica E CFG	Ginástica CFG	Ginástica Geral		
Raquetes						
Testes FitEscola	Orientaçã o	Orientação	Orientação	Escalada		
Orientação						
Todos os JDC	Dança	Dança	Dança	Dança		
Dança						

Legenda 15 - JDC (Jogos Desportivos Coletivos); CFG (Condição Física Geral)

Apêndice IV - Instalações Desportivas da EBSC e Salas de Materiais



Apêndice V - Critérios de avaliação para aluno com NEE



**ESCOLA BÁSICA E
SECUNDÁRIA DE CARCAVELOS**

EDUCAÇÃO FÍSICA – ANO 2022/2023
PLANO INDIVIDUALIZADO DE TRABALHO

NOME: _____ Nº ANO 10ª TURMA _____

Caracterização da aluno:

O aluno [REDACTED] teve AVC neonatal, com sequelas de hemiparesia direita acompanhada por acentuada atrofia muscular direita, mais evidente no braço direito. Tendo assim limitações a nível da Educação Física. Apresenta ligeira dificuldade com o padrão de marcha, dificuldade acentuada com os músculos e funções do movimento do membro superior, o que condiciona a funcionalidade e aprendizagem em atividades mais físicas e práticas.

O [REDACTED] participa nas aulas de Educação Física de forma integrada na turma. Não beneficia de acompanhamento individual em aula, o que já foi discutido com as professoras da E.E., e concordam não ser necessário.

De acordo com a avaliação inicial feita é opinião dos professores que o [REDACTED] deve beneficiar das seguintes adequações/adaptações curriculares:

As alterações dos critérios de avaliação face as necessidades do aluno, estão à negrito.

Período: Todo o ano letivo 2022/2023

Apresentação para realizar com a turma sobre Futebol	Futebol
Arbitragem de jogos de jogos desportivos coletivos	Ao longo do ano letivo.
Acompanhamento da prática da turma e heteroavaliação	Ao longo do ano letivo.

Norma de avaliação

Para atingir o sucesso no domínio das Atividades Físicas, o aluno desenvolve as competências essenciais para o 10.º ano de escolaridade de nível INTRODUÇÃO em 4 matérias, de diferentes subáreas e de acordo com as seguintes condições:

- Uma matéria da Subárea - Jogos Desportivos Coletivos;
- Uma matéria da Subárea - Atividades Rítmicas Expressivas;
- Duas matérias de entre o grupo de matérias das subáreas Ginástica, Atletismo ou Outras (Badminton).

Por cada nível de competência adicional, independentemente da área ou Subárea, a classificação obtida será de acordo com a seguinte tabela.

Classificação	Níveis de Competência alcançados
10 - 13	4 níveis Introdução (de acordo com as condições expressas acima)
14 - 17	5 níveis Introdução (de acordo com as condições expressas acima)
18 - 20	6 níveis Introdução (de acordo com as condições expressas acima)

Carcavelos, 03 de janeiro de 2023

O(A) professor(a) _____

O coordenador de grupo disciplinar _____

A Presidente do Conselho Pedagógico _____

Tomei conhecimento em ____/____/____, _____
(Encarregado de Educação)

Apêndice VI - Planeamento 1ª Etapa - Avaliação Inicial

Data	Espaço	Aula	Matéria
20/09	P2	1	Apresentação
22/09	E3	2	Futebol – Corrida de Velocidade e Salto em Comprimento
27/09	E3	3	Andebol e Lançamento do Peso
29/09	E2	4	Dança e Ginástica
04/10	G	5	Ginástica de Solo
06/10	P1	6	Voleibol
11/10	E2	7	Basquetebol
13/10	G	8	Ginástica de Aparelhos
18/10	P1	9	Badminton
20/10	E2	10	Andebol
25/10	E1	11	Basquetebol
27/10	E1	12	Barreiras

Legenda 16 – P1 e P2 (Pavilhão); E1, E2 e E3 (Campos Exteriores); G (Ginásio)

Apêndice VII - Ficha De Teste Da Área Dos Conhecimentos

 REPÚBLICA PORTUGUESA Educação		 REPÚBLICA PORTUGUESA Educação	
FICHA DE EDUCAÇÃO FÍSICA		Classificação	O Professor
10º Ano Turma _____	Data _____		
Nome _____ Nº _____			

1. O que é a frequência cardíaca?

a) É o número de batimentos do coração por minuto;

a) É o número de batimentos do coração em 15 segundos;

b) É o número de batimentos cardíacos depois de um esforço;

2. Em que locais do corpo deve-se fazer a medição da frequência cardíaca?

a. Na artéria aorta;

b. Na artéria radial;

c. Na artéria carótida e na artéria aorta.

3. Encontre a sua frequência cardíaca de repouso (**durante 15 segundos**), depois de ter encontrado o valor da frequência cardíaca de repouso, encontre a **frequência cardíaca máxima**.

Frequência de repouso: _____

Frequência Máxima: (_____ x _____) = FMax _____

4. Como achas que deverão ser os valores da frequência cardíaca de recuperação de um indivíduo treinado comparados com os de um indivíduo sedentário (indivíduo com uma vida pouco ativa)?

a) O indivíduo sedentário recupera melhor;

b) O indivíduo treinado recupera pior;

c) O indivíduo treinado recupera melhor.

5. Para a OMS (Organização Mundial da Saúde) ser saudável é:

a) Praticar atividade física;

b) Não estar doente;

c) Estar bem fisicamente, mentalmente e socialmente.

6. Uma boa **aptidão física**, caracteriza-se por (complete os espaços em branco):

Ter capaz de realizar os _____ do dia a dia, sem ficar demasiado _____.

7. Uma boa aptidão física:

a) Reduz o risco de aparecimento de alguns problemas de saúde;

b) Aumenta o risco de aparecimento de alguns problemas de saúde;

c) Não tem relação com a saúde.

8. Através da realização da bateria de testes do Fitacole podemos verificar se estamos dentro ou fora do que é considerado Zona Saudável de diferentes componentes da Aptidão Física. Complete os espaços em branco:

a) O Teste do Trânsito serve para avaliar a _____;

b) O teste do Sentir e Alcançar avalia a _____;

9. Um estilo de vida saudável exige que se tenha em conta vários aspetos. Preenche o quadro abaixo com o que entendes ser importante para se ter um estilo de vida saudável.

Tenho um estilo de vida saudável se:
a. _____
b. _____
c. _____

10. Diariamente devemos fazer pelo menos:

a) 30 minutos de atividade física;

b) 45 minutos de atividade física;

c) 90 minutos de atividade física.

11. Um indivíduo sedentário, é aquele que:

a) Vê muita televisão;

b) Joga muito futebol;

c) Não faz atividade física.

Apêndice VIII - Caracterização dos Alunos

Matérias	Alunos					
	Facilidade	Dificuldades	Empenhados	Líderes	Problemas de participação	Alunos de comportamento crítico
Andebol	Nº 1, 3, 5, 9, 14, 15, 17, 18, 25, 27,	Nº 4, 11, 23, 29	Nº 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 19, 21	Nº 5, 14, 15, 22, 25 e 27	Nº 7, 11, 13,	Nº 1, 3, 11 e 19
Basquetebol	Nº 1, 3, 5, 8, 9, 14, 15, 17, 18, 25, 27,	Nº 4, 11, 23, 29	Nº 2, 6, 7, 12, 13, 16, 19, 21	Nº 5, 14, 15, 22, 25 e 27	Nº 1, 3, 11, 13	
Futebol	Nº 1, 3, 5, 8, 9, 13, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 25, 27,	Nº 4, 11, 23, 29	Nº 2, 5, 6, 7, 12, 16, 22	Nº 14, 15, 22, 25 e 27	Nº 11, 12, 13	
Voleibol	Nº 1, 3, 5, 6, 14, 15, 17, 18, 22, 25, 27,	Nº 4, 7, 8, 11, 12, 23 e 29	Nº 2, 9, 13, 16, 19 e 21.	Nº 6 e 22	Nº 11, 12, 13 e 17	
Ginástica de Solo	3, 4, 6, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 28	Nº 1, 2, 5, 7, 12, 18, 21, 22, 23, 25 e 29	3, 6, 9, 14, 15, 16 e 17	3, 9, 11, 15, 16 e 17	Nº 1, 7 e 12	
Ginástica de Aparelhos	Apenas um aluno não cumpre	Nº 23	3, 8, 9, 14, 16, 17, 19 e 28	3, 16, 17 e 28	Nº 1, 7	
Ginástica Acrobática	Todos cumprem	-	-	-	Nº 1	
Atletismo	Todos cumprem	-	3, 5, 9, 14, 16, 17 e 28	3, 14 e 28	-	
Raquetes	Nº 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 27 e 29.	Nº 4, 11, 13, 23	1, 5, 7, 9, 12, 15, 16, 17, 19 e 25	5, 9, 14, 16 e 25	-	
Dança	Nº 1, 3, 4, 5, 6, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 21, 22, 25, 27 e 28.	Nº 2, 7, 8, 12, 18, 23 e 29.	4, 5, 6, 9 e 13	4, 5, 6, 9 e 13	Nº 1, 7, 8, 12, 18, 19	

Apêndice IX - Caracterização dos Alunos

Matérias	Alunos críticos	Alunos com dificuldades	Alunos que cumprem I	Alunos hábeis	Alunos cooperativos
JDC	Nº 4,11,23,29 ,	Nº 2, 7, 8, 12, 13, 31,	Nº 5, 6, 9, 15,16,18,19,21, 22,30	Nº 1, 3, 14, 17, 25, 28,30,32	Nº 3, 14, 17, 22, 25 ,28, 30
Ginástica	Nº 2, 4, 7, 12, 18, 23 e 31	Nº 1, 5, 6, 8, 12, 13, 16, 19, 21, 25, 30	Nº 3, 9, 11, 14, 15, 16, 17, 22, 28, 29 e 32	Nº 3, 9, 11, 14,15, 16, 17, 28 e 32	
Atletismo		Nº 7	Nº 1, 2, 4, 5, 6, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 21, 22, 23, 25, 29, 30, 31 e 32	Nº 3, 8, 17, 19 e 28	
Dança	Nº 7	Nº 2, 8, 12, 18, 23,29, 31 e 33	Nº 1, 2, 4, 9, 12, 14, 15, 16, 17, 19, 21, 22, 30 e 32	Nº 3, 5, 6, 13, 25, 28,	
Raquetes		Nº 4, 9, 31	Nº 2, 6, 7, 8, 12, 13, 16, 17, 18, 19, 21, 23, 29, 30 e 32	Nº 1, 3, 5, 14, 15, 22, 25, 28,	

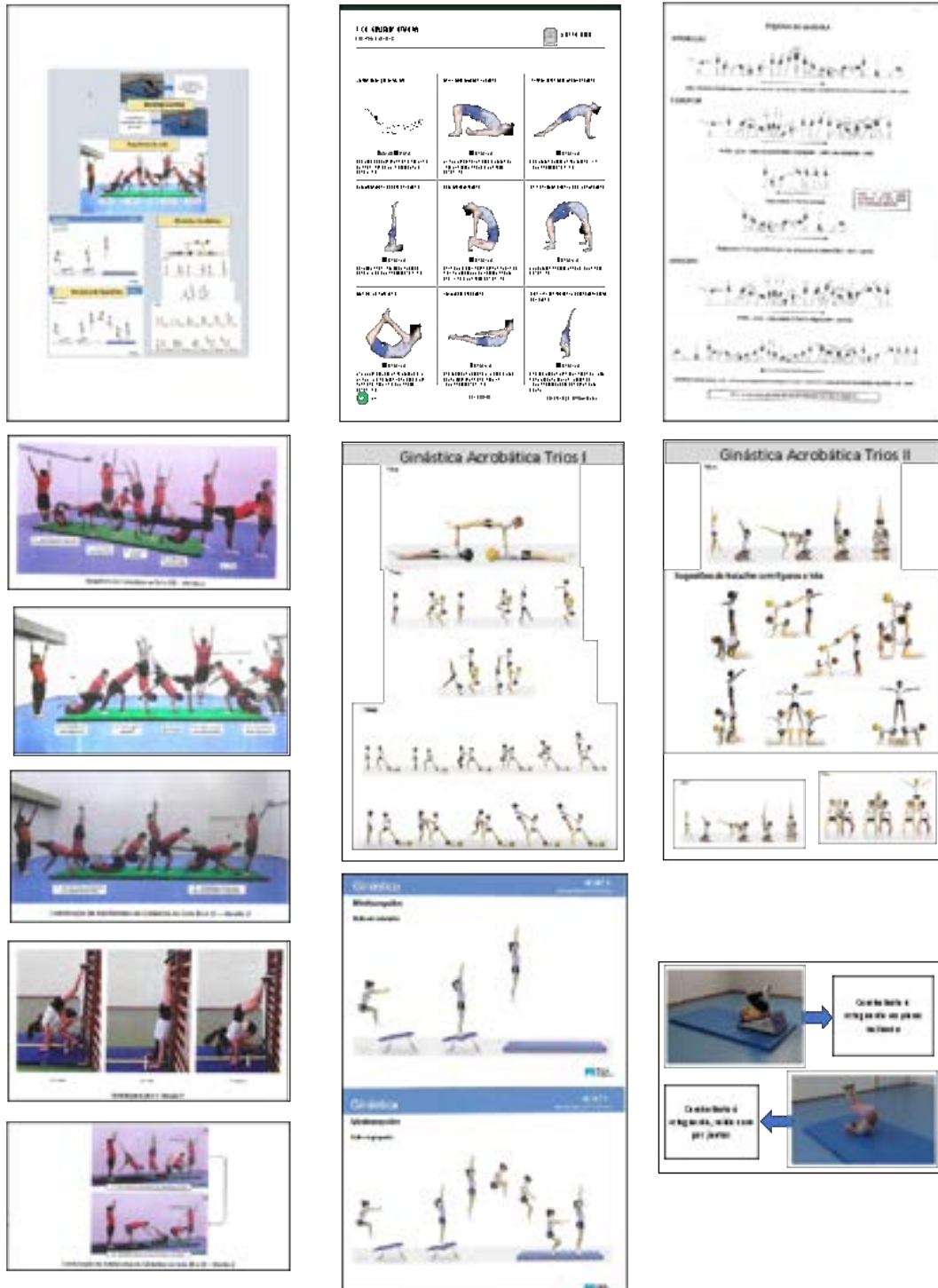
Apêndice X - Planeamento 2ª Etapa - Prioridades

Planeamento 2ª Etapa – Prioridades																		
Meses	Novembro						Dezembro				Janeiro							
Data	08/1 1	10/1 1	15/1 1	22/1 1	24/1 1	29/1 1	06/1 2	13/1 2	15/1 2	20/1 2	03/0 1	05/0 1	10/0 1	12/0 1	17/0 1	19/0 1	24/0 1	26/0 1
Nº aulas	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Espaço	E3	E2	G	P1	E2	E1	P1	P2	E1	E3	P2	G	E3	E2	G	P1	E2	E1
Matérias	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática; Orientação a pares; Merengue; Escalada no espaldar; Andebol; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corrida de Velocidade; Corrida com Barreiras; Salto em altura; Badminton.																	

Apêndice XI - Pedido de Autorização para Recolha de Imagens

 UNIVERSIDADE LUSÓFONA	 AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS
Exmo. Senhor/Exma. Senhora Encarregado(a) de Educação	
ASSUNTO: Pedido de autorização para aplicação de recolha de imagem durante as aulas de Educação Física ao V/Educando.	
No âmbito do Estágio do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário, da Faculdade Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, realizado na Escola Básica e Secundária de Carcavelos, que consiste em acompanhar, analisar e avaliar os alunos do 10ºD ao longo deste ano lectivo, no sentido de promover condições necessárias para que os mesmos consigam atingir os seus objectivos académicos no final do ano lectivo.	
Venho por este meio solicitar a V. Exa. autorização para proceder à aplicação deste trabalho de observação ao vosso educando durante as aulas de Educação Física. Esta observação consiste em recolha de registo digital com vídeo das aulas, registo de áudio apenas do professor e registo dos dados recolhidos, de modo a ser possível a recolha de informações e dados para a elaboração de uma investigação sobre os fatores anteriormente descritos. Comprometo-me a garantir a confidencialidade e anonimidade de todas as informações prestadas, que apenas serão utilizadas neste trabalho de natureza científica.	
À consideração de V. Exa., agradecemos a colaboração.	
Atentamente,	
Professor Rodrigo Leme da Silva	
(Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundário – FEFD – ULHT)	
-----Recorte por aqui-----	

Apêndice XII - Recursos Gráficos para as aulas de Ginástica



Apêndice XIII - Material para o ensino da ginástica no exterior



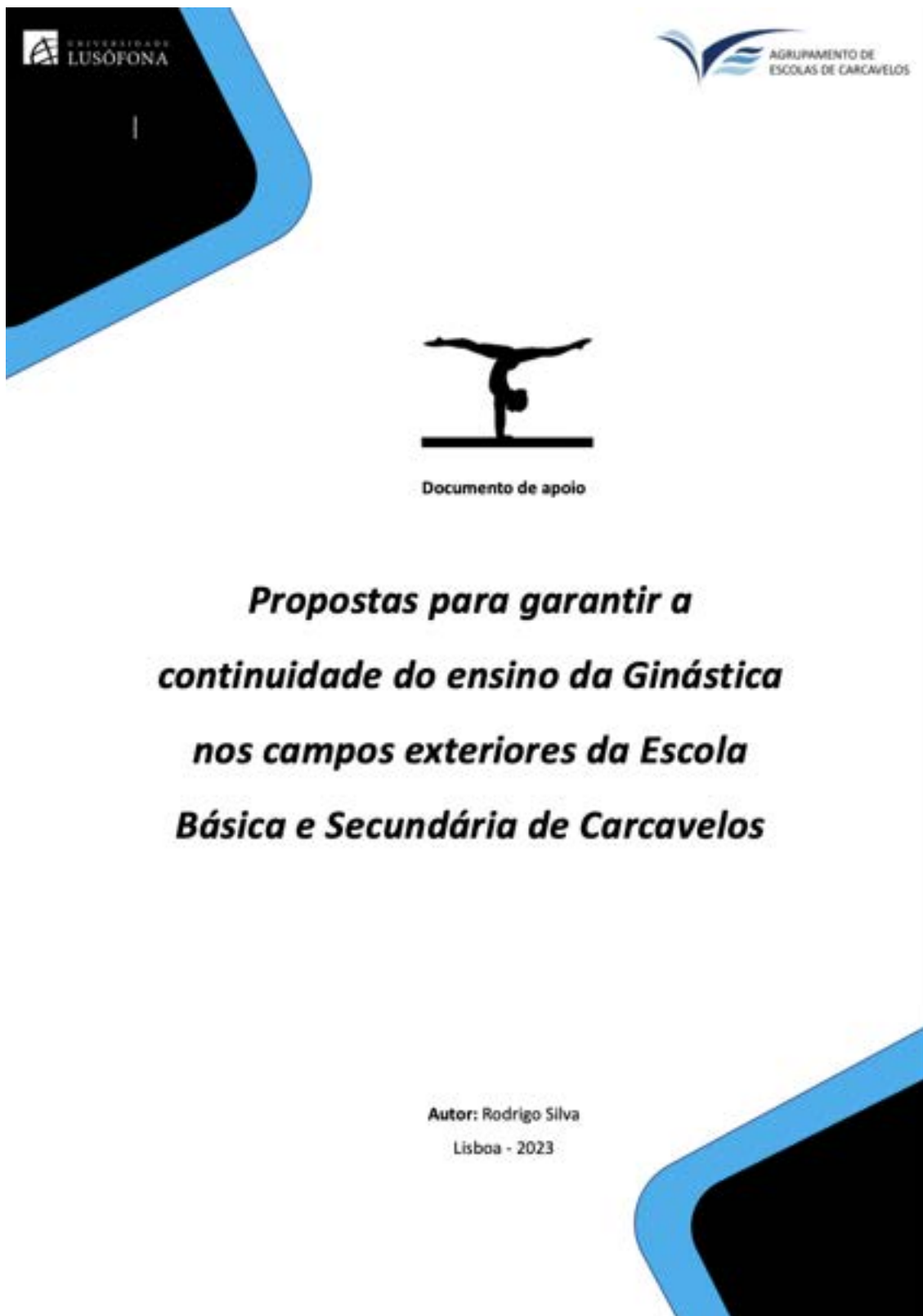
Apêndice XIV - Progressões para o ensino do lançamento do peso

Lançamento do peso	
Técnicas	
Explorar a técnica de lançamento com bola medicinal	Frente à frente
Lançamento com ½ rotação	Frente à frente
Lançamento com ½ rotação	Para um alvo
Lançamento com rotação completa	Frente à frente
Lançamento do com rotação do engenho	Caixa de areia
Salto em Altura com a Técnica Fosbury Flop	
Técnicas	
Saltos a corda com dois pés e um pé	
Saltos à pés juntos, aterrando com um pé	
Saltos com um pé, aterrando com um pé	
Saltos verticais procurando alcançar um objeto pendurado mantendo as aprendizagens anteriores	
Salto em altura após corrida	
Queda de costas no colchão de quedas de ginástica	
Queda de costas no colchão de ginástica enfatizando a elevação da anca e projeção das pernas para cima	
Corrida de preparação com chamada, auxiliado pelo reuther de ginástica	
Corrida de preparação com chamada sem auxílio externo	
Corrida, chamada e transposição do elástico	
Corrida de Barreiras	
Corrida partindo de pé e ultrapassando	4 mini cones = 2 pés, 4 mini cones = 4 pés, 8 mini cones = 8 pés
	4 mini cones = 4 pés, 12 mini cones = 8 pés
	16 mini cones separados por 8 pés
	4 mini cones separados por 8 pés e 4 barreiras baixas
	4 mini cones separados por 8 pés e 5 barreiras altas
Corrida partindo dos blocos e ultrapassando	6 barreiras altas
	9 barreiras de 84 cm
Competição entre equipas	

Apêndice XV - Planeamento da 3ª Etapa - Progresso

Planeamento 3ª Etapa – Progresso															
Meses	Fevereiro							Março							
Data	07/02	09/02	14/02	16/02	23/02	28/02	03/03	07/03	09/03	14/03	16/03	21/03	23/03	28/03	30/03
Nº aulas	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
Espaco	F1	F3	F1	F3	G	P2	G	F3	F2	G	P1	F2	F1	P1	P2
Unidades didáticas	Unidade didática 1							Unidade didática 2							
Matérias	Ginástica de Solo; Ginástica de aparelhos; Orientação a pares; Escalada no espaldar; Basquetebol; Futebol; Voleibol; Corrida com Barreiras; Salto em altura; Merengue a pares;														

Apêndice XVI - Manual de apoio para o ensino da ginástica



Índice

INTRODUÇÃO	5
GINÁSTICA – BREVE CONTEXTUALIZAÇÃO.....	6
APTIDÃO FÍSICA	6
SEGURANÇA	6
PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA A CONTINUIDADE DO ENSINO DA GINÁSTICA DE SOLO	7
GINÁSTICA DE SOLO.....	7
PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA A CONTINUIDADE DO ENSINO DA GINÁSTICA DE APARELHOS.....	14
GINÁSTICA DE APARELHOS.....	14
PROPOSTA DE EXERCÍCIOS PARA A APTIDÃO FÍSICA.....	19
EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE ARTICULAR	19
EXERCÍCIOS DE FORÇA	20
PROPOSTA DE MATERIAIS PARA A EBSC	22
POSSÍVEIS LOCAIS PARA IMPLEMENTAÇÃO	22
CONCLUSÃO	23
BIBLIOGRAFIA.....	24

Índice de Figuras

I

Figura 1 Pino na parede e Pino com ajuda.....	8
Figura 2 Proposta de roda no exterior	9
Figura 3 Rodada no exterior.....	10
Figura 4 Vela no exterior.....	11
Figura 5 Avião no exterior.....	12
Figura 6 Ponte no exterior	12
Figura 7 Meia pirueta no exterior.....	13
Figura 8 Afundo no exterior	13
Figura 9 Prancha no exterior.....	13
Figura 10 Salto de eixo no exterior	15
Figura 11 Proposta para a realização da trave baixa no exterior	17
Figura 12 Proposta para a corrida de chamada no exterior.....	18
Figura 13 Proposta para a receção após o salto no exterior.....	18
Figura 14 Proposta de materiais para aulas no exterior da EBSC.....	22
Figura 15 Locais para implementação do piso emborrachado	22

Índice de Ilustrações

Ilustração 1 Subida pra o espaldar.....	7
Ilustração 2 Passagem por pino e queda empranchado.....	7
Ilustração 3 Subindo no Plinto, terminando com rolamento à frente.....	8
Ilustração 4 Progressão da roda na cabeça do plinto	9
Ilustração 5 Progressão da roda, do plinto para o colchão	9
Ilustração 6 Rodada partindo de cima do plinto	10
Ilustração 7 "Curveta na cabeça do plinto"	10
Ilustração 8 Ajuda na Rodada	11
Ilustração 9 Progressão de salto de eixo com colega	14
Ilustração 10 Progressão de salto de eixo com ajuda.....	14
Ilustração 11 Progressão de salto de eixo com material.....	14
Ilustração 12 Caminhar	15
Ilustração 13 Caminhar realizando circundações com MI	16
Ilustração 14 Troca o passe	16
Ilustração 15 Passo lateral	16
Ilustração 16 Meia volta	16
Ilustração 17 Pivot	16
Ilustração 18 Fases da corrida de chamada.....	17
Ilustração 19 Ombros, Lombares e posteriores da coxa	19
Ilustração 20 Lombar, adutores e posteriores da coxa	19
Ilustração 21 Abdominal e mobilidade lombar	19
Ilustração 22 Cervical, Anca, Abdominal e Ombros.....	19
Ilustração 23 Abdominal e da anca	19
Ilustração 24 Desenvolvimento da força dos membros superiores.....	20
Ilustração 25 Desenvolvimento da força do CORE	20
Ilustração 26 Desenvolvimento da força dos membros inferiores.....	20

Introdução

Este trabalho insere-se na área do Seminário do Mestrado em Ensino da Educação Física no Ensino Básico e Secundário.

Com base na minha experiência como estagiário, assim como a experiência partilhada de colegas mais experientes, posso constatar que o ensino da modalidade de ginástica nas aulas de educação física, constitui uma tarefa desafiante para os professores, devido à exigência da modalidade em função do reduzido número de horas dedicado à mesma.

O objetivo deste documento é propor aos professores do grupo de educação física sugestões práticas para a continuidade do ensino da ginástica em espaços exteriores da Escola Básica e Secundária de Carcavelos, promovendo uma aprendizagem efetiva e segura.

Devido à falta de material para o ensino da Ginástica nos espaços exteriores, procurei alternativas ao longo do ano nas minhas aulas que garantissem a continuidade do ensino da Ginástica sem colocar em risco a segurança dos alunos e que fossem eficazes na sua aprendizagem.

Este documento tem por base as aprendizagens essenciais, propondo situações de prática com o objetivo de promover o ensino e o desenvolvimento do nível introdutório da modalidade de ginástica.

Sendo indiscutível a importância dos níveis adequados de condição física para que os alunos atinjam os objetivos propostos ao nível desta modalidade, adicionalmente, este documento inclui propostas de exercícios para o desenvolvimento da aptidão física.

Ginástica – Breve contextualização

A Ginástica por se tratar de uma modalidade muito multifacetada e multidimensional, engloba várias habilidades e aparelhos, pressupõe muitos movimentos de diferentes níveis de complexidade, inclui habilidades onde a técnica solicita a existência de um trabalho exigente e disciplinado, Araújo (2013).

A carga horária dedicada a esta modalidade, nem sempre é suficiente para a obtenção de êxito por parte de todos os alunos, Higgins, (2009).

O objetivo das aulas de educação física em geral e de ginástica neste caso particular, é promover as condições adequadas de ensino-aprendizagem junto dos alunos, que lhes permitam evoluir e atingir os objetivos propostos.

Assim, após a revisão da literatura sobre este tema e o testemunho de alguns professores experientes neste contexto, considero fundamental o cumprimento dos seguintes pressupostos.

- 1) Uma forte motivação por parte dos alunos;
- 2) A continuidade do ensino e desenvolvimento dos diferentes conteúdos ao longo das aulas;
- 3) Promoção de recursos materiais adequados;
- 4) A existência de níveis elevados de motivação dos professores para o ensino desta modalidade.

Aptidão física

A inclusão de situações destinados ao desenvolvimento da aptidão física tem como objetivo propor exercício que possam ser realizados sem a utilização de material, e que sejam fundamentais para a aprendizagem e desenvolvimento das técnicas de ginástica.

Segurança

A segurança dos alunos foi uma preocupação central neste documento. Por essa razão, as propostas de exercícios que envolvessem a realização de cambalhotas à frente ou à retaguarda foram excluídas, uma vez que não existem materiais adequados disponíveis para sua prática nos campos exteriores.

Proposta de exercícios para a continuidade do ensino da Ginástica de Solo

Ginástica de Solo

1. Passagem por Pino/ Pino de braços

Objetivos

1.1 Passagem por pino partindo da posição de deitado ventral no plinto, deslizando para apoio das mãos no colchão (sem avanço dos ombros) e elevando as pernas para passar por pino, seguido de cambalhota à frente.

1.2 Pino de braços, com alinhamento e extensão dos segmentos do corpo (definindo a posição), terminando em cambalhota à frente com braços em elevação anterior e em equilíbrio.

Progressões

1. Subir o espaldar



Ilustração 1 Subida pra o espaldar

2. Passagem por pino na cabeça do plinto com queda emprachado



Ilustração 2 Passagem por pino e queda emprachado

3. Iniciando sobre um plinto, lançando os dois membros inferiores simultaneamente



Ilustração 3 Subindo no Plinto, terminando com rolamento à frente

Proposta de situações de aprendizagem no exterior com ajuda da parede ou ajuda do colega,



Figura 1 Pino na parede e Pino com ajuda

No exterior, utilizando os tapetes de ginásio devidamente protegidos por baixo: O aluno realiza o apoio das mãos sobre o colchão, fixando a visão entre as mãos, fazendo um triângulo; Membros superiores em extensão completa (noção de empurrar o solo); Corpo em completo alinhamento e em tonicidade; Membros inferiores esticados e pernas unidas.

Com ajuda

Colega segura o aluno pelas coxas e ajuda-o a impulsionar-se para cima até chegar à vertical.

2. Roda

Objetivos

2.1 Roda, com apoio alternado das mãos na cabeça do plinto (transversal), passando as pernas o mais alto possível, com receção equilibrada do outro lado em apoio alternado dos pés.

Progressões

1. Apoiando as mãos sobre o banco sueco



Ilustração 4 Progressão da roda na cabeça do plinto

2. Executar a roda de um plinto para um colchão mais baixo



Ilustração 5 Progressão da roda, do plinto para o colchão

Proposta de situação de aprendizagem no exterior, utilizando as linhas do campo como referência para a Roda.



Figura 2 Proposta de roda no exterior

3. Rodada

Objetivos

3.1. Rodada, com chamada e ritmo dos apoios corretos, impulsão de braços e fecho rápido dos membros inferiores em relação ao tronco (ao mesmo tempo que eleva o tronco, a cabeça e os braços), para receção a pés juntos sem desequilíbrios laterais, com braços em elevação superior.

Progressões

1. Movimento global partindo de cima do plinto



Ilustração 6 Rodada partindo de cima do plinto

2. Movimento da "Curveta" na cabeça do plinto



Ilustração 7 "Curveta na cabeça do plinto"

Proposta de situação de aprendizagem no exterior, utilizando as linhas do campo como referência para a Rodada.



Figura 3 Rodada no exterior

1. As mãos procuram o solo à frente, longe do último apoio. 2. O lançamento dos membros superiores devem ser para frente e para o solo. 3. A primeira deverá ser apoiada virada para o lado enquanto que a segunda mão deverá apoiar com os dedos virados para trás. 4. Os membros inferiores devem juntar-se pouco depois da passagem pela vertical e o aluno deve realizar uma forte impulsão dos membros superiores. 6. Os pés devem ser puxados para perto do local onde as mãos fizeram o seu apoio. O aluno deve terminar com um salto para cima e para trás, mantendo o olhar para frente, com os membros superiores bem elevado.

Com ajuda

O colega que está a realizar a ajuda, intervém com as duas mãos ao mesmo tempo. Devendo ajudar no momento em que o aluno coloca a segunda mão no solo no sentido de o fazer passar pela vertical dos apoios e rodá-lo de forma a que complete os 180 graus de rotação sobre o eixo longitudinal do corpo.



Ilustração 8 Ajuda na Rodada

4. Elementos de Equilíbrio

4.1 Vela

Objetivos

4.1.1 Realizar a extensão completa do corpo em posição vertical, com as duas pernas estendidas e juntas.

Proposta de situações de aprendizagem no exterior para a vela.



Figura 4 Vela no exterior

4.2 Avião

Objetivos

4.2.1 Membro superior em extensão completa; grande afastamento dos membros inferiores; ligeira inclinação do tronco à frente sem flexão; cabeça levantada, olhar em frente e o corpo todo com tonicidade elevada.

Proposta de situação de aprendizagem no exterior para o avião.



Figura 5 Avião no exterior

5. Elemento de Flexibilidade

5.1 Ponte

Objetivos

Membros superiores e membros inferiores em extensão completa; palmas da mão completamente apoiadas no solo e viradas para frente; elevação significativa da bacia; empurrar com os pés tentando estender completamente os braços e, com isso, forçar a colocação dos ombros numa linha perpendicular ao apoio das mãos no solo.

Proposta de situação de aprendizagem no exterior para a ponte.



Figura 6 Ponte no exterior

6. Elementos de ligação

Objetivos

Os elementos de ligação garantem a continuidade e fluidez dos movimentos (ritmo). Ajudam na definição das posições iniciais e finais.

6.1 Meia Pirueta



Figura 7 Meia pirueta no exterior

6.2 Afundo



Figura 8 Afundo no exterior

6.3 Prancha de braços



Figura 9 Prancha no exterior

Proposta de exercícios para a continuidade do ensino da Ginástica de Aparelhos

Ginástica de Aparelhos

7 Salto ao Eixo no Boque

Objetivos

7.1. Realiza, após corrida de balanço e chamada a pés juntos no trampolim (reuther ou sueco) e chegando ao solo em condições de equilíbrio para adotar a posição de sentido, os seguintes saltos:

7.2. Salto de eixo no boque, com os membros inferiores estendidos (com extensão dos joelhos).

Progressões

1. Salto ao eixo sobre colega



Ilustração 9 Progressão de salto de eixo com colega

2. Salto de eixo sobre o bock com ajuda



Ilustração 10 Progressão de salto de eixo com ajuda

3. Saltar para o plinto em posição transversal



Ilustração 11 Progressão de salto de eixo com material

Proposta de situação de aprendizagem no exterior, com recurso de colegas ou ajudas para a continuidade das aprendizagens do salto de eixo.



Figura 10 Salto de eixo no exterior

Por se tratar de um documento de apoio para o ensino de ginástica no exterior, não foi possível abordar o salto entre mãos devido à falta de material adequado.

8. Marcha à frente e atrás olhando em frente; Marcha em ponta dos pés; Meia volta; Salto a pés juntos. Avião (Trave baixa)

Objetivos

Em equilíbrio elevado (Trave baixa), realiza um encadeamento das seguintes habilidades, utilizando a posição dos braços para ajudar a manter o equilíbrio:

- 8.1. Marcha à frente e atrás olhando em frente.
- 8.2. Marcha na ponta dos pés.
- 8.3. Meia volta, em apoio na ponta dos pés.
- 8.4. Salto a pés juntos, com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada no aparelho.

Progressões

1. Caminhar com pequenos passos em pontas (andar em frente e para trás, utilizando os braços para ajudar no equilíbrio).

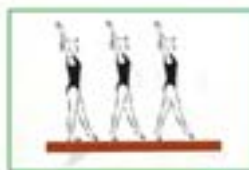


Ilustração 12 Caminhar

2. Caminhar elevando as pernas alternadamente (com circundações à retaguarda, utilizando os braços para ajudar no equilíbrio).



Ilustração 13 Caminhar realizando circundações com Mf

3. Caminhar e realizar o "troca-o-passo" na trave, com auxílio dos braços para garantir o equilíbrio.



Ilustração 14 Troca o passe

4. Passos laterais

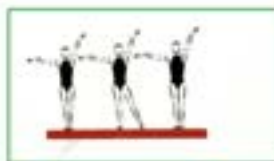


Ilustração 15 Passo lateral

5. Rotação em apoio nos dois pés; meia volta



Ilustração 16 Meia volta

6. Rotação sobre um pé; meio "pivot"



Ilustração 17 Pivot

Proposta de situações de aprendizagem no exterior, com recurso do muro, banco ou lancil que simulam a mesma estrutura da trave.



Figura 11 Proposta para a realização da trave baixa no exterior

9. Corrida de chamada e receção equilibrada após o salto. (Mini-trampolim)

Objetivos

A corrida preparatória tem como objetivo dar impulso e velocidade ao aluno antes da realização dos saltos, através da velocidade crescente. O aluno deve manter a coordenação dos membros superiores nas fases de pré-chamada; realizar uma forte impulsão de membros inferiores na chamada; os membros superiores ajudam à impulsão movimentando-se de baixo para cima; boa elevação de todo o corpo durante o primeiro voo; forte e breve apoio/repulsão dos membros superiores; os membros inferiores e superiores, em completa extensão durante o salto; segundo voo com grande amplitude, mantendo-se o corpo em extensão completa e pequena flexão de membros inferiores ao contacto com o colchão e parar.



Ilustração 18 Fases da corrida de chamada

Proposta de situação de aprendizagem no exterior, com recurso do muro.



Figura 12 Proposta para a corrida de chamada no exterior

Proposta de situação de aprendizagem no exterior para trabalhar e desenvolver a receção equilibrada por falta de força.



Figura 13 Proposta para a receção após o salto no exterior

Proposta de exercícios para a Aptidão Física

Exercícios de Flexibilidade e Mobilidade articular



Ilustração 19 Ombros, Lombares e posteriores da coxa



Ilustração 20 Lombar, adutores e posteriores da coxa



Ilustração 21 Abdominal e mobilidade lombar



Ilustração 22 Cervical, Anca, Abdominal e Ombros



Ilustração 23 Abdominal e da anca

Exercícios de força

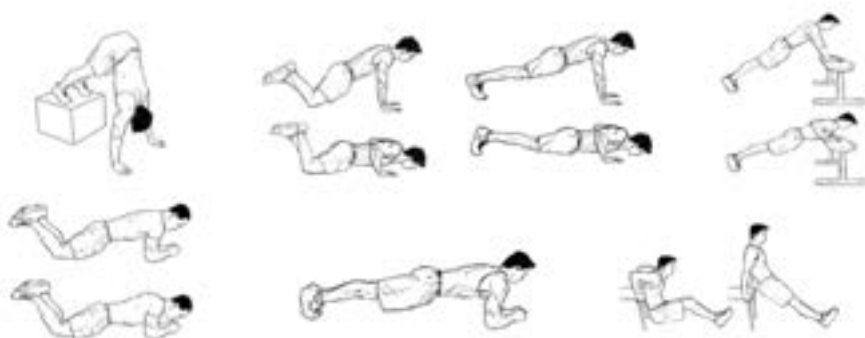


Ilustração 24 Desenvolvimento da força dos membros superiores



Ilustração 25 Desenvolvimento da força do CORE



Ilustração 26 Desenvolvimento da força dos membros inferiores

Com o objetivo de garantir a continuidade do ensino da Ginástica na escola, é imprescindível que existam materiais adequados para assegurar a segurança dos alunos durante as aulas. Para isso, é necessário uma colaboração efetiva entre o grupo de Educação Física e a direção da escola, promovendo ajustes que permitam um ensino personalizado que considere as necessidades individuais dos alunos e que se adapte aos diferentes espaços de aula. Assim, será possível criar as condições ideais para o desenvolvimento de habilidades e competências, independentemente das limitações de espaço ou materiais.

Proposta de materiais para a EBSC

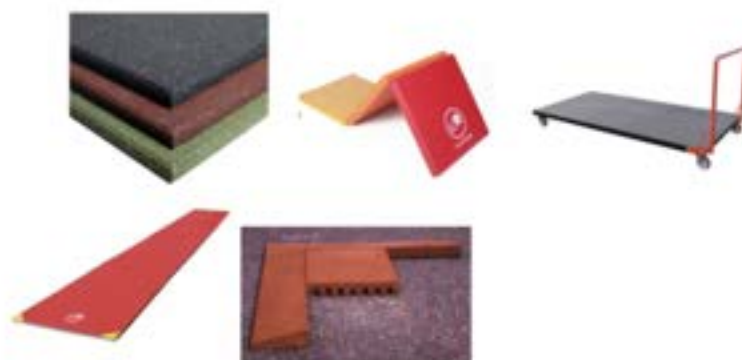


Figura 14 Proposta de materiais para aulas no exterior da EBSC

Possíveis locais para implementação



Figura 15 Locais para implementação do piso emborrachado

Conclusão

A criação deste documento com propostas de atividades sem material foi uma oportunidade valiosa para ampliar minha consciência sobre a importância da ginástica na educação física e para aprimorar minhas habilidades didáticas. Além de explorar novas abordagens e técnicas, a experiência de enfrentar as limitações de recursos e espaço também me incentivou a buscar soluções criativas e flexíveis para garantir a continuidade do ensino.

Acredito que este documento possa ser uma valiosa ferramenta para outros professores de Educação Física que enfrentam desafios semelhantes e buscam oferecer um ensino de qualidade para seus alunos.

Bibliografia

Araújo, C. (2013). *Ginástica Manual de ajudas*. Portugal: Porto Editora.

Higgins, A. (2009). *Compendio de Gymnastica Escolar*. Rio de Janeiro: Jornal do Commercio.

Apêndice XVII - Procedimentos para a construção do manual

Etapas	Procedimentos
1ª Fase	Realização de reuniões com professores especialistas da ginástica Levantamento de todas as possibilidades de ensino que garantissem transferências de aprendizagens das habilidades realizadas com materiais.
2ª Fase	Testes das situações selecionadas e recolha de imagens para poder ilustrar as opções sugeridas.
3ª Fase	Aplicação das situações em contexto de aula
4ª Fase	Reuniões para a elaboração e devidas correções do manual

Apêndice XVIII - Ficha Teste da Área dos Conhecimentos - SBV

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA | **UNIVERSIDADE DE LISBOA**

Faculdade de Educação Física e Desporto

Nome: _____ **Nº:** _____

Disciplina: _____ **Professor:** _____

1. O que é a vítima?

a) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica.

b) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima.

c) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima, mas que é a causa da lesão.

d) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima, mas que é a causa da lesão, e que é a causa da lesão.

2. Qual é a primeira medida a ser tomada no SBT?

a) Tirar a vítima do local.

b) Avaliar a situação e garantir a segurança da vítima e garantir a segurança de si próprio.

c) Verificar a pulso da vítima.

d) Realizar a RCP.

3. Porque é importante fazer a primeira medida rapidamente?

a) Para garantir a sobrevivência da vítima.

b) Para garantir que a vítima não morra rapidamente.

c) Para evitar a deterioração da vítima.

d) Para garantir a segurança da vítima.

4. Quais são os sinais de que a vítima precisa de SBT?

a) Vítima inconsciente.

b) Falta de ar.

c) Vítima com feridas abertas.

d) Vítima com feridas abertas e hemorragias.

5. Quais são os procedimentos a seguir?

a) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital.

b) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha.

c) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha, e garantir a segurança da vítima.

d) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha, e garantir a segurança da vítima, e garantir a segurança da vítima.

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA | **UNIVERSIDADE DE LISBOA**

Faculdade de Educação Física e Desporto

Nome: _____ **Nº:** _____

Disciplina: _____ **Professor:** _____

6. O que é a vítima?

a) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica.

b) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima.

c) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima, mas que é a causa da lesão.

d) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima, mas que é a causa da lesão, e que é a causa da lesão.

7. Qual é a primeira medida a ser tomada no SBT?

a) Tirar a vítima do local.

b) Avaliar a situação e garantir a segurança da vítima e garantir a segurança de si próprio.

c) Verificar a pulso da vítima.

d) Realizar a RCP.

8. Porque é importante fazer a primeira medida rapidamente?

a) Para garantir a sobrevivência da vítima.

b) Para garantir que a vítima não morra rapidamente.

c) Para evitar a deterioração da vítima.

d) Para garantir a segurança da vítima.

9. Quais são os sinais de que a vítima precisa de SBT?

a) Vítima inconsciente.

b) Falta de ar.

c) Vítima com feridas abertas.

d) Vítima com feridas abertas e hemorragias.

10. Quais são os procedimentos a seguir?

a) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital.

b) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha.

c) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha, e garantir a segurança da vítima.

d) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha, e garantir a segurança da vítima, e garantir a segurança da vítima.

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA | **UNIVERSIDADE DE LISBOA**

Faculdade de Educação Física e Desporto

Nome: _____ **Nº:** _____

Disciplina: _____ **Professor:** _____

11. O que é a vítima?

a) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica.

b) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima.

c) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima, mas que é a causa da lesão.

d) O indivíduo que sofre uma lesão física ou psicológica, mas que não é a vítima, mas que é a causa da lesão, e que é a causa da lesão.

12. Qual é a primeira medida a ser tomada no SBT?

a) Tirar a vítima do local.

b) Avaliar a situação e garantir a segurança da vítima e garantir a segurança de si próprio.

c) Verificar a pulso da vítima.

d) Realizar a RCP.

13. Porque é importante fazer a primeira medida rapidamente?

a) Para garantir a sobrevivência da vítima.

b) Para garantir que a vítima não morra rapidamente.

c) Para evitar a deterioração da vítima.

d) Para garantir a segurança da vítima.

14. Quais são os sinais de que a vítima precisa de SBT?

a) Vítima inconsciente.

b) Falta de ar.

c) Vítima com feridas abertas.

d) Vítima com feridas abertas e hemorragias.

15. Quais são os procedimentos a seguir?

a) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital.

b) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha.

c) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha, e garantir a segurança da vítima.

d) Tirar a vítima do local e transportá-la para o hospital, mas não a deixar sozinha, e garantir a segurança da vítima, e garantir a segurança da vítima.

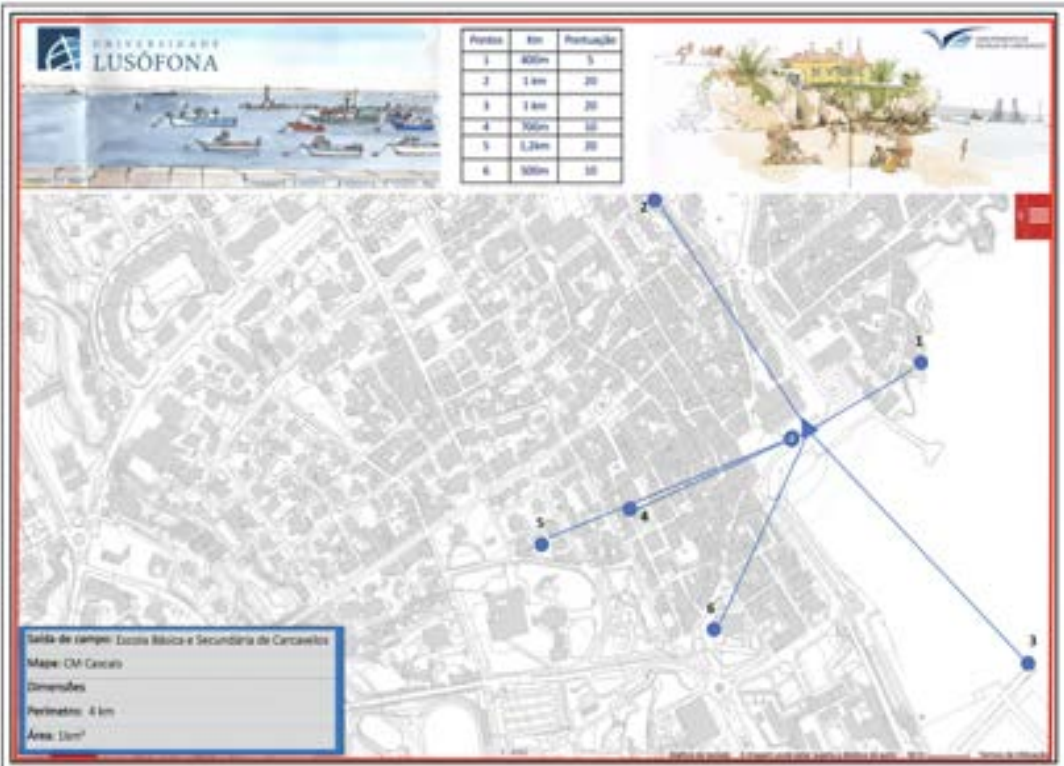
Apêndice XIX - Exemplo de Grelha de Observação Individual

[illegible]

Apêndice XX - Trabalhos realizados no âmbito da interdisciplinaridade



Apêndice XXI - Mapa e Cartão de Controle



EQUIPA:				
TEMPO INICIAL				
TEMPO FINAL				
Tempo Total				
1	2	3	4	R1
5	6	7	8	R2
OBSERVAÇÕES:				

Apêndice XXII - *Qr Codes* para Saída de Campo



Apêndice XXIII - Distribuição das Tarefas para a Saída de Campo

Definição das tarefas para a Saída de Campo

Definição de tarefas para a Saída de campo	
Professores	Tarefas
Maria de Iátima Anabela Santos Maria Eduarda Romão	- Acompanhamento dos alunos no transporte (comboio)
Atividades	
Professores	Atividade
Maria de Fátima Anabela Santos Maria Lduarda Romão Rodrigo Santos Pedro Araújo	Orientação Voleibol Canoagem
Rodrigo Silva Tomás Ferreira Escola Desnível Bruno Campo (EE)	Ciclismo Escalada Transporte para os alunos que não sabem andar de bicicleta

Apêndice XXIV - Conduta de Águas Fluviais



Apêndice XXV - Bicicletas para a Saída de Campo



Apêndice XXVI - Plataforma de Força/Potência



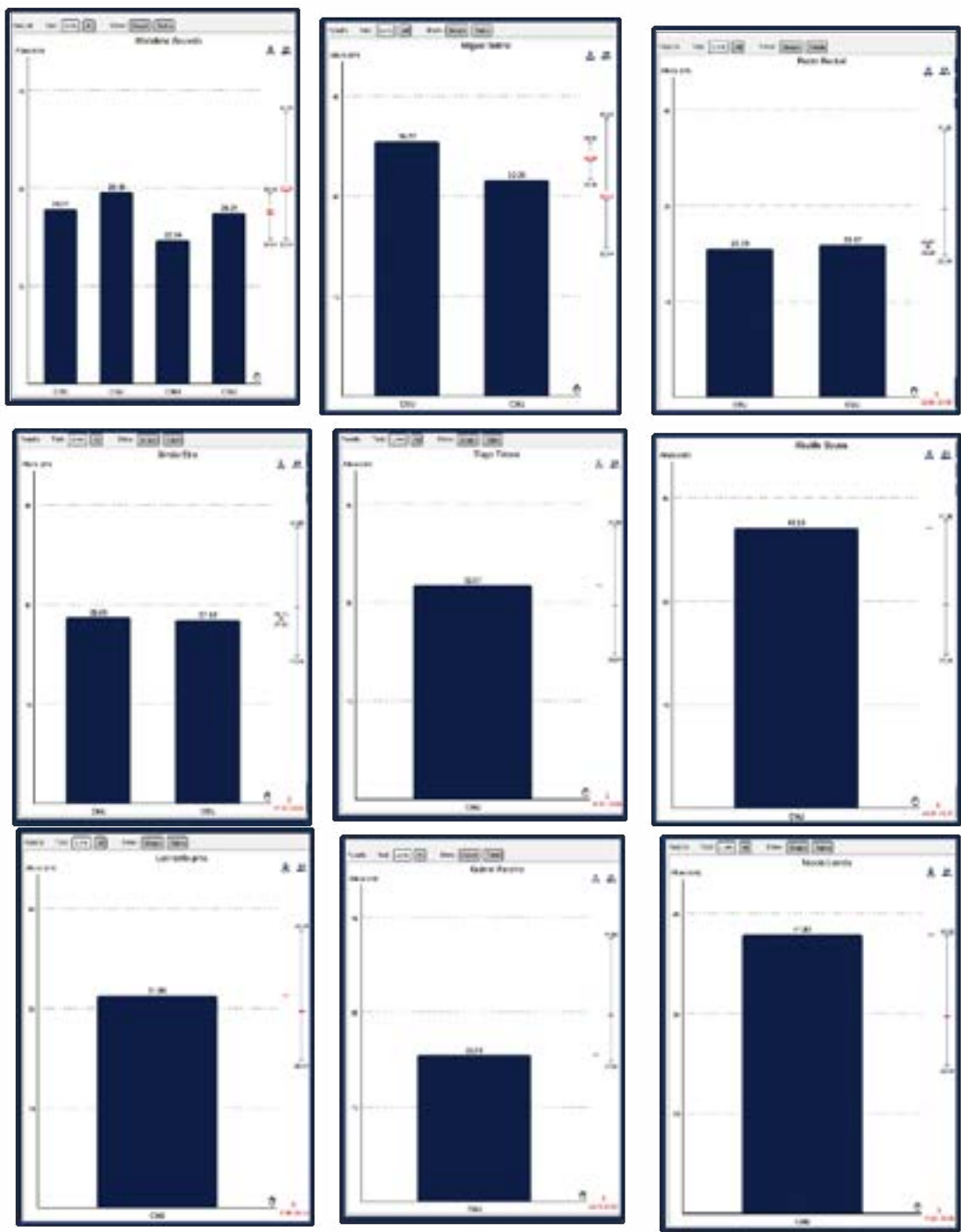
Apêndice XXVII - Procedimentos 1ª Etapa DE Atletismo

Procedimentos 1ª Etapa DE Atletismo	
Aquecimento	(Alongamento dinâmico) Caminhar com perna estendida, procurando tocar com as mãos nos pés que se encontram mais distante Técnica de corrida: Marcha/ Skipping baixo/ Médio / Alto. Jogos de apanhadas
Avaliação	Salto em comprimento: Não foi exigido precisão ao realizar o salto, apenas foram orientados para não pisar na linha durante a realização do salto. Os alunos realizam a corrida na pista, numa zona de descolagem (80 cm) após uma aproximação de 15 m e aterravam na caixa de areia. Foram realizadas duas tentativas e a melhor foi registada. Salto em altura: Os alunos realizaram uma corrida curta numa curva (8-10 passadas), saltando em tesoura ou com a técnica de <i>Fosbury Flop</i>. Os alunos podiam fazer até três tentativas para ultrapassar a altura para poderem continuar. Tiro ao alvo. Os alunos lançaram um bola andebol a partir de uma posição parado, com armação do braço, para diversos arcos pendurados na parede (sem deslizar). Realizaram cinco tentativas e registaram o número de acertos. Lançamento de uma bola medicinal: com duas mãos por cima da cabeça (bola de 3 kg): Os alunos foram autorizados a correr até uma linha e a lançar a bola com uma mão por cima da cabeça (técnica de lançamento do dardo) sem atravessar a linha. Corrida de vaivém 20 metros: Realizados em vagas de 10 alunos, com espaço de 20 metros de distância, marcado com cones. Corrida de barreiras: Os alunos realizaram uma corrida à volta do campo, com alguns obstáculos espalhados pelo percurso, onde realizaram os saltos. IMC: Medições realizadas em sala de aula. Potência: Saltos realizados com recurso ao tapete de força, onde cada aluno realizou dois saltos, sendo registado o melhor resultado.

Apêndice XXVIII - Calendarização das Competições DE Atletismo

Provas	Data	Escala	Local
Salto em Altura - Lançamento do Peso e Corrida 1000m	01-03-23	INICIADO JUVENIL JUNIOR	ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE
Lançamento do Peso - Corrida 60 metros	22-03-23	INFA; INF B	ESCOLA SALESIANA DE MANIQUE
80/100m, Barricadas - S. Comprimento - 80/100 planos	29-03-23	INICIADO JUVENIL JUNIOR	ESTÁDIO NACIONAL - VALE DO JAMOR
Regional	05-04-23	INICIADO/F/M JUVENIL/F/M	ESTÁDIO 1º DE MAIO - INATEL - LISBOA
Campeonato Nacional de Iniciados	10-05-23	INFA; INF B	COMPLEXO DESPORTIVO MUNICIPAL MONTE DA GALEGA
S. Comprimento e 1000m.	18-05-23 A 21-05-23	INICIADOS FEM/M ASC	CALDAS DA RAÍNHA ÓBIDOS; PENICHE

Apêndice XXIX - Plataforma de Força utilizada no Atletismo



Apêndice XXX - Unidade didática do núcleo do DE Atletismo

Professores: Anabela Leite e Rodrigo Silva – DE Atletismo				
Fase	Situação de aprendizagem	Objetivo	Organização	Tempo
Aquecimento	Técnica de corrida	Preparação física geral	grupo	20'
	Corrida lateral			
	Apanhada			
	Salto na plataforma de força	Pliometria		10'
	Multisaltos; 2 pés; 1 pé; 1 pé com mudança de direção; 1 pé para cima de obstáculos (lancil)	Realizar um total entre 90 a 140 contactos		
Técnica de corrida	Corridas	Preparação física geral		10'
Salto em comprimento	Junto da linha, sem balanço, realizar o salto caindo com dois pés juntos; com um passo atrás realizar o mesmo; dois passos atrás; com corrida de balanço; parte final competição	Aprender a cair correctamente com dois pés a frente; Identificar o pé correcto para a chamada; Aprender a realizar a trajetória aérea correctamente	Vagas	20'
Corrida de 1000 metros	Corrida curtas; Corridas partindo em pé; corrida partindo de 3 apoios; corrida partindo de blocos. Competição	Aprender as diferentes formas de partida; aprender a gerir o esforço; aumentar a resistência cardiovascular	Grupos	20'

Apêndice XXXI - Critérios de avaliação das modalidades do atletismo

Procedimentos 1ª Etapa DE Atletismo	
Aquecimento	(Alongamento dinâmico) Caminhar com perna estendida, procurando tocar com as mãos nos pés que se encontram mais distante Técnica de corrida: Marcha/ Skipping baixo/ Médio / Alto. Jogos de apanhadas
Avaliação	Salto em comprimento: Não foi exigido precisão ao realizar o salto, apenas foram orientados para não pisar na linha durante a realização do salto. Os alunos realizam a corrida na pista, numa zona de descolagem (80 cm) após uma aproximação de 15 m e aterravam na caixa de areia. Foram realizadas duas tentativas e a melhor foi registada. Salto em altura: Os alunos realizaram uma corrida curta numa curva (8-10 passadas), saltando em tesoura ou com a técnica de <i>Fosbury Flop</i>. Os alunos podiam fazer até três tentativas para ultrapassar a altura para poderem continuar. Tiro ao alvo. Os alunos lançaram um bola andebol a partir de uma posição parado, com armação do braço, para diversos arcos pendurados na parede (sem deslizar). Realizaram cinco tentativas e registaram o número de acertos. Lançamento de uma bola medicinal: com duas mãos por cima da cabeça (bola de 3 kg): Os alunos foram autorizados a correr até uma linha e a lançar a bola com uma mão por cima da cabeça (técnica de lançamento do dardo) sem atravessar a linha. Corrida de vaivém 20 metros: Realizados em vagas de 10 alunos, com espaço de 20 metros de distância, marcado com cones. Corrida de barreiras: Os alunos realizaram uma corrida à volta do campo, com alguns obstáculos espalhados pelo percurso, onde realizaram os saltos. IMC: Medições realizadas em sala de aula. Potência: Saltos realizados com recurso ao tapete de força, onde cada aluno realizou dois saltos, sendo registado o melhor resultado.

Apêndice XXXII - Questionário realizado para o Seminário

	Anos de lecionação		Nº professores		9. Indique a frequência com que leciona a ginástica nos espaços exteriores.	Nunca	As vezes	Sempre
1. Tempo de serviço?	< 5 anos		4			14	6	2
	6 – 15 anos		4					
	16 – 25 anos		3		10. Se indicou "Nunca", porquê?	Falta de material	Espaço adequado	Não é importante/ planeamento
	> 26 anos		11			8	4	10
2. Tempo de Leccionação na EBSC?	< 3 anos		11		11. Na sua opinião, havendo material adequado e específico para a ginástica ser lecionada nos espaços exteriores, seria uma mais valia para o GEF?	Sim		Não
	3 – 5 anos		3					
	5 – 10 anos		5					
	> 10 anos		3			16		6
	Anos escolares		Nº professores					
3. Qual o ano de escolaridade que lecionam?	5º ano		3		12. Quais são na sua opinião, os matérias necessários para a realização da ginástica nos espaços exteriores (campos e arcadas).	Materiais		
	6º ano		4			Colchões Tapetes de proteção Material portátil		
	7º ano		2					
	8º ano		2					
	9º ano		3					
	10º ano		8					
	11º ano		7					
	12º ano		3					
	Sim		Não					
4. Têm formação específica de ginástica para além da formação académica?	6		16					
5. Indique o grau de importância que tem para si, no currículo, o ensino da ginástica: 6. Se "Nada importante", porquê?	Nada Importante	Pouco Fundamental	Importante	Fundamental				
	0		11		11			
	Nada importante		Pouco importante	Muito importante				
7. Indique o grau de importância que têm para si o ensino da ginástica nos espaços exteriores.	2		14		6			
8. Se "Nada importante", porquê?	Há mais "mundo" além da ginástica. É tão importante fazer ginástica nos espaços exteriores como fazer futebol no ginásio. porque no ano inteiro temos muito tempo nos espaços interiores para este trabalho. E necessário planificar bem							

Apêndice XXXIII - Inquérito aos professores - Seminário

Resultado do inquérito aos professores			
Tem formação específica de ginástica para além da formação académica?	Não = 16 professores	Sim = 6 professores	
Indique o grau de importância que tem para si, no currículo, o ensino da ginástica	Fundamental 11	Importante 11	
Indique o grau de importância que têm para si o ensino da ginástica nos espaços exteriores	Nada importante 2	Pouco importante 14	Muito importante 6
Indique a frequência com que leciona a ginástica nos espaços exteriores	Nunca 14	Às vezes 6	Sempre 2
Se indicou "Nunca", porquê?	Falta de material 14	Espaço 4	Decisão pessoal 2
Na sua opinião, havendo material adequado e específico para a ginástica ser lecionada nos espaços exteriores, seria uma mais valia para o GEF?	Sim 16	Talvez 2	Não 4
Quais são na sua opinião, os materiais necessários para a realização da ginástica nos espaços exteriores (campos e arcadas)	Colchões 20	Aparelhos portáteis 2	Piso adequado 12

Apêndice XXXIV - Poster de apresentação do Seminário

Seminário - Frequência e regularidade do ensino da Ginástica

Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias-Faculdade de Educação Física e Desporto

Escola Básica e Secundária de Carcavelos

Autor: Rodrigo Leme da Silva

1. Resumo

Este presente estudo, foi realizado de acordo com os pressupostos da investigação ação de MOUTIER e VILHADO (2015), onde pretendi identificar e analisar o que limita a continuidade das aprendizagens da ginástica e propor soluções à Escola Básica e Secundária de Carcavelos (EBSC). No sentido de compreender e integrar as decisões dos professores, foi necessário detetar se os professores do grupo realizavam situações de ensino da ginástica nos espaços exteriores e se não faziam, qual seria o motivo das suas decisões. Os resultados identificaram a falta de material e a redução dos espaços como os maiores fatores à continuidade do ensino da ginástica na EBSC. Como efeito negativo desta barreira, ficou evidente a falta de continuidade do ensino da ginástica e as possíveis consequências negativas vividas pelos alunos. Para além destes objetivos, foi possível verificar que na realização das aulas com material adequado, houve progressos nas aprendizagens dos alunos em direção dos objetivos definidos.

Objetivos do estudo

- *Objetivo 1* – Determinar a decisão sobre a importância da aquisição de material para o ensino da ginástica nos espaços exteriores na EBSC.
- *Objetivo 2* – Analisar a disponibilidade de material específico para o ensino da ginástica no exterior, o grupo de professores de educação física das mesmas escolas para a realização de aulas nos espaços exteriores.

2. Introdução

A importância da disciplina da ginástica, vai muito além de estar presente nos RDEP. A ginástica é caracterizada por se tratar de uma modalidade "tempora por uma diversidade de exercícios e situações corporais que proporcionam experiência física, experiência corporal que vivem a conscientização do próprio corpo, vivência de exercícios ritmados, alongos, estiramentos e com outras variações dinâmicas" (Azeiteiro, 2003, p. 30).

Devido ao seu caráter físico, a ginástica ocupa um espaço adequado para que os alunos possam normalizar-se e desenvolver a motricidade necessária para não perder a conexão e integridade física dos alunos.

Muitos alunos podem ter dificuldades em progressos na ginástica de sala, especialmente os alunos que demonstram falta de habilidade física básica ou falta de coordenação motora, aliado à falta de espaço, a falta de continuidade no ensino da ginástica pode representar um fator extra, sendo em causa o **princípio da continuidade**, e como resultado a progressão das aprendizagens dos alunos.

Com base nos pressupostos da pesquisa de continuidade, o ensino da ginástica deve ser realizado através de um processo contínuo e progressivo, onde os espaços e as decisões dos professores, tem implicações nos resultados finais das aprendizagens dos alunos.

Este trabalho configura-se como uma tentativa de compreender as decisões dos professores relativamente à ginástica nos espaços exteriores, no sentido de propor e desenvolver situações utilizando por isso ao longo do ano, que tenham efeito positivo nos alunos da EBSC, com recurso a técnicas físicas que se normalizem da ginástica exigida.

Porém sendo, de acordo com os professores apurados relativamente ao processo de ensino das capacidades, de observação e operacionalização das aulas, apresentando o conteúdo da prática, as melhores estratégias e os resultados das mesmas.

3. Objetivos

- No sentido de contribuir para uma melhor qualidade da educação física, o objetivo deste estudo qualificar fenomenológico foi identificar e analisar o que limita a continuidade das aprendizagens da ginástica e propor soluções à EBSC.

Resumo do estudo

Com base nos pressupostos da investigação ação, o presente estudo foi de natureza fenomenológica.

Metodologia

Para a realização desta investigação, foram convidados 22 professores do grupo de educação física da EBSC. Para a recolha dos dados qualitativos, todos os professores receberam um questionário através do Google Forms, com um número de perguntas abertas e fechadas. Para além do questionário, foram realizadas entrevistas *Ad hoc* com vários professores no intuito de identificar o ponto de vista destes professores face às suas decisões. Não foi realizado nenhum protocolo de investigação.

Resultados

Todos os professores do grupo responderam ao questionário, tendo as respostas de tempo, bem como os professores foram entrevistados. Contudo, destacando-se a estratégia de investigação (professores a não tempo ao nível para se entrevistarem, onde desenvolver a sua prática e o porque das suas decisões).

A análise dos resultados obtidos através das duas diferentes formas de recolha de dados, possibilitou a compreensão das decisões dos professores. No questionário realizado, não foi possível identificar os motivos. Na análise, o questionário foi validado pelos professores orientados antes de ser enviado aos professores.

O questionário utilizado no presente estudo foi desenvolvido com o objetivo de recolher informações básicas sobre as principais barreiras que impedem a realização da ginástica nos espaços exteriores da EBSC. Foram desenvolvidas perguntas sobre o tempo de serviço, com o intuito de identificar se a experiência faz diferença na escolha de materiais e/ou atividades nos espaços exteriores.

De modo de continuidade, com a intenção de verificar se havia continuidade da ginástica a partir do 2º ciclo até ao secundário de os professores do grupo de docentes de formação para a sua formação académica. O grau de importância da ginástica para os professores.

Adaptar-se que tenham a ver com os campos exteriores de se sentir confortável, silenciosos e mais relaxados. Quase constantemente que os professores do grupo entendem como fundamental para a realização de situações de aprendizagem da ginástica nos campos exteriores. Foi pedido aos professores que justificassem as suas escolhas. Os resultados revelaram dois fatores distintos, confirmando a existência de barreiras que impedem a continuidade da ginástica e que a existência de material adequado, os professores realizariam mais situações de aprendizagem dos mesmos campos exteriores. Isso permitiu uma visão mais panorâmica das razões e justificações para as suas escolhas, atitudes e práticas.

Introdução

Para a realização do questionário, após a validação pela professora orientadora, foi enviado por Google Forms para o grupo de educação física. Posteriormente ao envio, foi solicitada a cada professor que realizasse ao preenchimento do mesmo.

Para a realização das entrevistas *Ad hoc*, procurei os professores isoladamente, em espaços calmos. Foram detalhadas sobre o objetivo da mesma e que a entrevista era anónima, garantindo que a conversa estaria enquadrada com os objetivos do estudo.

4. Resultados

- O questionário identificou que o grupo de professores da EBSC é composto na sua grande maioria por professores experientes, com mais de 26 anos de lecionação. Das respostas obtidas, verificou-se que 14 professores dão pouca importância para o ensino da ginástica no exterior e 2 professores consideram nada importante.



- Relativamente à lecionação da ginástica no exterior, 14 professores realizam que nunca realizam o ensino no exterior, 6 professores fazem no seu tempo e apenas 2 afirmaram que realizam em todas as aulas.



- Quando questionado sobre a possibilidade da existência de material adequado para a ginástica no exterior, 16 professores afirmaram ter uma maior falta por o grupo de educação física.

Gráfico de pizza mostrando a disponibilidade de material adequado para a ginástica no exterior. 16 professores afirmaram ter uma maior falta por o grupo de educação física.



- Sobre qual os materiais os professores gostariam de ter à sua disposição, colchões e tapetes de queda foram os mais mencionados como essenciais.

5. Discussão

É pertinente ao final deste trabalho, afirmar que é possível propor situações pedagógicas que se diferenciam dos modelos tradicionais na educação física, onde que consideram a presença dos conteúdos de ginástica independentemente da efetividade, do espaço ou da formação do professor.

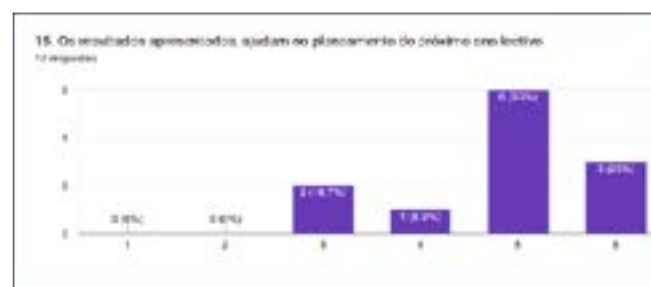
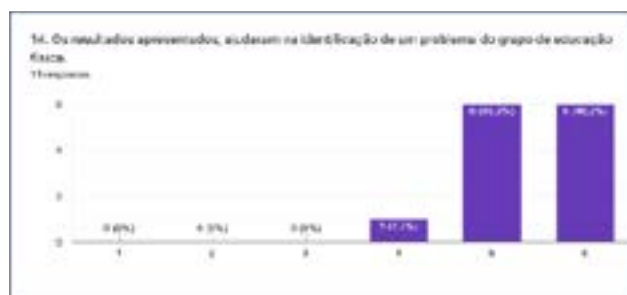
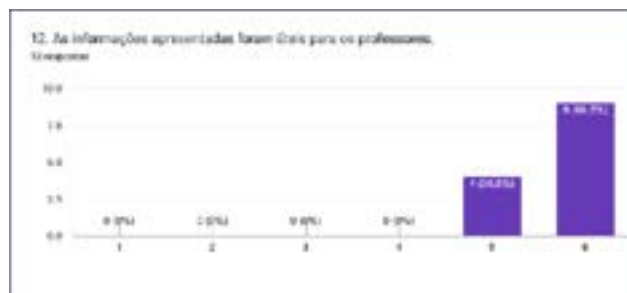
No que diz respeito à ginástica, entendemos que se trata de uma modalidade importante para a formação dos alunos, e a sua continuidade é um fator chave para o desenvolvimento da carreira e dos alunos.

É importante salientar que as situações propostas, estão limitadas à sala para a experiência, sendo apenas das estratégias de situações utilizando parafusos e que possam proporcionar um longo dia de uso.

Bibliografia Bibliográfica

- Barb, T., Barrett, L., Barrow, D., Borge, J., Borkowski, E. & Bolman, R. (2018). Effectiveness of a 16-week gymnastics curriculum in developing movement competence in children. *Journal of Science and Medicine in Sport*.
- Bergin, P., Heaven, V. (2008). Classroom Teachers' Perceptions of the Impact of Barriers to Teaching Physical Education on the Quality of Physical Education Programs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79 (4), 506-516.
- Bolton, D. (1997). Comparison of more and less effective teaching behaviors in secondary physical education. *Teaching and Teacher Education*, 13, 2.
- Monteiro, I. (1996). Conscientização das limitações da Educação Física Escolar. *Revista Brasileira de Educação Física*, 11, 67-88.
- Pinto, M., Falcão, L. (2007). A Ginástica na escola. *Revista Movimento*, 13, 03.
- Martin, V. (2021). The Influence of Teaching Materials in the Evolution of the Motor Skills in Students. *Science, Advancement and Health*, 332, 3.

Apêndice XXXV - Apreciação dos professores do Seminário



Anexos

Anexo 1 - Roulement DEF

2º CICLO		1º CICLO		SEGUNDA												TERÇA												QUARTA												QUINTA												SEXTA											
19:23at		17:40at		P1	P2	G	E1	E2	E3						P1	P2	G	E1	E2	E3						P1	P2	G	E1	E2	E3						P1	P2	G	E1	E2	E3																					
20:30at		18:45at		E1	E3	E2	P1	G	P2						E1	E3	E2	P1	G	P2						E1	E3	E2	P1	G	P2						E1	E3	E2	P1	G	P2																					
21:37at		19:52at		P2	G	P1	E3	E1	E2						P2	G	P1	E3	E1	E2						P2	G	P1	E3	E1	E2						P2	G	P1	E3	E1	E2																					
22:44at		20:59at		E3	E2	E1	P2	P1	G						E3	E2	E1	P2	P1	G						E3	E2	E1	P2	P1	G						E3	E2	E1	P2	P1	G																					
23:51at		22:06at		G	P1	P2	E2	E3	E1						G	P1	P2	E2	E3	E1						G	P1	P2	E2	E3	E1						G	P1	P2	E2	E3	E1																					
24:58at		23:13at		E2	E1	E3	G	P2	P1						E2	E1	E3	G	P2	P1						E2	E1	E3	G	P2	P1						E2	E1	E3	G	P2	P1																					
810	855	815	900	8E	7A	7D	11G	12A	7F						11A	12ART	10H	12TD	10A	9E						11G	9C	11E	11B	12A	9E					12C	10C	12B	11A	12C	12ART																						
905	940	900	945	8A	9D	12E	9D	12C	10F						11C	12D	12B	12D	10ART	11ART						9F	9B	9B	9C	10F	7D				12TUR	8D	10D	11C	12D	10F																							
1000	1045	1000	1045	8A	9D	12E	9D	12C	10F						11C	12D	12B	12D	10ART	11ART						9F	9B	9B	9C	10F	7D				12TUR	8D	10D	11C	12D	10F																							
1045	1090	1045	1090	8A	9D	12E	9D	12C	10F						11C	12D	12B	12D	10ART	11ART						9F	9B	9B	9C	10F	7D				12TUR	8D	10D	11C	12D	10F																							
1140	1225	1140	1225	8A	9D	12E	9D	12C	10F						11C	12D	12B	12D	10ART	11ART						9F	9B	9B	9C	10F	7D				12TUR	8D	10D	11C	12D	10F																							
1225	1310	1225	1310	7D	9B	9E	11D	7C	7B						9F	9A	12D	10G	10B	10C						9D	9D	12D	9A	10B	9D				9G	9E	10A	9F	10B	9A																							
1330	1415	1330	1415	DE	BAO										DE	BAO										DE	BAO								DE	BAO																											
1415	1500	1415	1500	DE	BAO										9C	9F	9F	9C	11TUR	9F						DE	BAO								9H	9H	9F	9C	9C	9E	9F																						
1515	1555	1515	1555	11TD	AND										9E	9F	9F	9C	11TUR	9F						DE	BAO								9H	9H	9F	9C	9C	9E	9F																						
1600	1640	1600	1640	9B	9F	11F									9H	9F	9F	9C	11TUR	9F						DE	BAO								9H	9H	9F	9C	9C	9E	9F																						
		1600	1735	11E											DE	BAO										DE	BAO								9H	9H	9F	9C	9C	9E	9F																						
		1735	1830												DE	BAO										DE	BAO																																				

11TD ATL

9E

19C, 10D

10TDAS, 11TDAND, 11TDVCL

9A, 9B, 9C, 9D, 9E, 9F

9E, 9G

9C, 9D, 9E, 9F

7F, 7G

11A, 11B, 11C

7A, 7B, 9A, 9B, 9C, 9H

10ART, 12F, 12G, 12A/TD

10E, 10F, 11E, 11G, 11ART

11TD JODG, 11TD TM

12ART, 12TUR

10TD GN

7D, 7E, 7F, 7G

9F, 9G, 9A, 9B, 9C, 9D, 9H

10ART/TUR, 12TD, 12TD PUT, 10G, 11TUR

12A, 12B, 12C, 12D

9A, 9B, 9C, 11E

9H, 9F, 9G, 9D

13A, 13B

Em caso de chuva: - quem está no E1 vai para o lado de mesa
- quem está no E2 vai para o pavilhão
- quem está no E3 vai a sala de informática

Na rotação com 8 turnos - quem está no E3 vai para o espaço vazio

P1

E1

P2

E2

G

E3

PAULÃO ESTEREA

EXTERIOR 1 - 1 CAMPO DE BASQUETEBOL, 1 VOLEIBOL E 10MS DE MESA

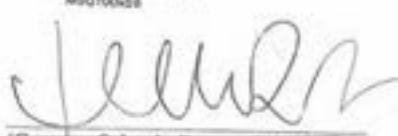
PAULÃO POENTE

EXTERIOR 2 - 1 CAMPO DE BASQUETEBOL, 1 VOLEIBOL, 10MS DE MESA E 10MS DE MESA

GRANDE

CAMPO DE FUTEBOL/VOLEIBOL - PISTA DE ATLETISMO

Anexo 2 - Atestado Médico - Aluno com NEE

	Médico
<u>ATESTADO</u>	
	s, licenciado em Medicina pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, portador da cédula profissional nº 14689, atesta por sua honra profissional que Teve AVC neonatal com sequelas de Hemiparésia direita acompanhada por acentuada atrofia muscular direita mais evidente no braço direito. Como tal é canhoto. Pode fazer <u>exercícios físicos adaptados</u> a esta deficiência muscular e motora. Por ser verdade e me ter sido pedido, passo o presente atestado que dato e assino.
Lisboa, 5 de setembro de 2022	
M14689  MSG100458 	

Anexo 3 - Algoritmo para Heteroavaliação do SBV



Anexo 4 - Projectos Ambientais na EBSC: Somos Mar



Anexo 5 - Relatório final do grupo-equipa Atletismo



CLUBE DO DESPORTO ESCOLAR DO AGRUPAMENTO DE ESCOLAS DE CARCAVELOS

RELATÓRIO FINAL DA ACTIVIDADE DOS GRUPOS-EQUIPA – 2022/2023

DESIGNAÇÃO DO GRUPO EQUIPA -										
ACTIVIDADES DE TREINO										
1.º SEMESTRE										
NOTA EXPLICATIVA										
TP	Colocar as datas de cada Treino Previsto;									
TD	Quando o Treino é Dado colocar 1. Não dado, 0.*									
TA	Treino Assistido colocar o n.º alunos(as) presentes									
1.º SEMESTRE										
OUTUBRO										
TP	5	7	12	14	19	21	26	28		
TD	1	1	1	1	1	1	1	1		
TA	15	30	33	33	34	29	33	33		
NOVEMBRO										
TP	2	4	9	11	16	18	23	25		
TD	1	1	1	1	1	1	1	1		
TA	33	33	28	29	33	33	29	30		
DEZEMBRO										
TP	02	07	09	14	16					
TD	1	1	1	1	1					
TA	23	26	26	30	34					
JANEIRO										
TP	04	06	11	13	18	20	25	27		
TD	1	1	1	1	1	1	1	1		
TA	25	28	22	22	18	18	20	19		
JUSTIFICAÇÃO PARA A DIFERENÇA ENTRE O NÚMERO DE TREINOS PREVISTOS E DADOS										
* Sempre que um treino não foi dado deve colocar-se no dia correspondente um 0 (zero) seguido do algoritmo correspondente a cada uma das situações abaixo identificadas:										
01	Condição Turma	06	Não existência de instalação disponível/adequada							
02	Reunião Desporto Escolar	07	Ausência do(a) Proprietário(a) (Professor(a))							
03	Reunião Grupo/Departamento	Outra, indique qual:								
04	Provas ou Encontros Desporto Escolar	08								
05	Condições Climáticas Adversas									



2.º SEMESTRE										
FEVEREIRO										
TP	01	03	08	10	15	17	22	24		
TD	1	1	1	1	1	1	1	1		
TA	21	18	19	19	19	18	22	28		
MARÇO										
TP	01	03	8	10	15	17	22	24	29	31
TD	04	1	1	1	1	0	04	1	04	1
TA		20	21	26	24	0	0	15	0	16
ABRIL										
TP	05	7	12	14	19	21	26	28		
TD	1	1	1	1	1	08	08	1		
TA	18	15	13	8	18	0	0	21		
MAIO										
TP	3	5	10	12	17	19	24	26	31	
TD	1	04	04	1	1	1	1	1	1	
TA	12	0	0	17	15	17	17	15	14	
JUNHO										
TP	2									
TD	1									
TA	14									
JUSTIFICAÇÃO PARA A DIFERENÇA ENTRE O NÚMERO DE TREINOS PREVISTOS E DADOS										
* Sempre que um treino não foi dado deve colocar-se no dia correspondente um 0 (zero) seguido do algarismo correspondente a cada uma das situações abaixo identificadas:										
01	Conselho Turma					06	Não existência de instalação disponível/adequada			
02	Reunião Desporto Escolar					07	Ausência do(a) Próprio(a) (Professor(a))			
03	Reunião Grupo/Departamento						Outra, indique qual:			
04	Provas ou Encontros Desporto Escolar					08				
05	Condições Climáticas Adversas									



ACTIVIDADES DE COMPETIÇÃO (ENCONTROS/PROVAS/TORNEIOS)							
1.º SEMESTRE							
OUTUBRO				NOVEMBRO			
DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS	DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS
DEZEMBRO				JANUÁRIO			
DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS	DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS
2.º SEMESTRE							
FEVREIRO				MARÇO			
DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS	DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS
				01	Salesianos de Manique	1	2
				22	Salesianos de Manique	1	2
				29	Jamor	1	3
ABRIL				MAIO			
DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS	DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS
				5	Estádio 1º de Maio	1	1
				10	C.D. Monte da Galega	1	3
				18	CNI - Óbidos	1	
				21	CNI - Óbidos	1	
JUNHO							
DIA	LOCAL	N.º ALUNAS	N.º ALUNOS				
RESULTADOS							
PROVA	DATA	ESCALÃO	GÉNERO	CLASSIFICAÇÃO			
Salto em Altura	01-03-23	Iniciados	Feminino	2º			
Salto em Altura	01-03-23	Iniciados	Masculino	1º			
Salto em Altura	01-03-23	Iniciados	Masculino	7º			
Lançamento do Peso	01-03-23	Iniciados	Feminino	8º			
Lançamento do Peso	01-03-23	Iniciados	Masculino	2º			
Lançamento do Peso	01-03-23	Iniciados	Masculino	4º			
1000m	01-03-23	Iniciados	Masculino	5º			
80/100 barreiras	29-03-23	Iniciados	Feminino	3º			
80/100 barreiras	29-03-23	Iniciados	Masculino	2º			



80/100 barreiras	29-03-23	Iniciados	Masculino	4º
80/100 barreiras	29-03-23	Iniciados	Masculino	7º
Salto em comprimento	29-03-23	Iniciados	Feminino	1º
Salto em comprimento	29-03-23	Iniciados	Masculino	1º
Salto em comprimento	29-03-23	Iniciados	Masculino	4º
Salto em comprimento	29-03-23	Iniciados	Masculino	5º
80/100 planos	29-03-23	Iniciados	Feminino	3º
80/100 planos	29-03-23	Iniciados	Masculino	3º
80/100 planos	29-03-23	Iniciados	Masculino	7º
80/100 planos	29-03-23	Iniciados	Masculino	10º
Salto em comprimento	05-05-23	Iniciados	Feminino	3º
Salto em comprimento	05-05-23	Iniciados	Masculino	Faltou
Salto em comprimento	10-05-23	Infantil A-B	Feminino	1º
Salto em comprimento	10-05-23	Infantil A-B	Masculino	5º
Salto em comprimento	10-05-23	Infantil A-B	Masculino	5º
Salto em comprimento	10-05-23	Infantil A-B	Masculino	7º
1000 m	10-05-23	Infantil A-B	Masculino	3º
1000 m	10-05-23	Infantil A-B	Masculino	6º
1000 m	10-05-23	Infantil A-B	Masculino	7º
Salto em comprimento	18-05-23	Iniciados	Feminino	5º
Estafetas	21-05-23	Iniciados	Feminino	1º

AVALIAÇÃO FINAL DA ACTIVIDADE

PRINCIPAIS CONTRANGIMENTOS E/OU ASPECTOS QUE NÃO FAVORECERAM A QUALIDADE DO DESEMPENHO DO GE

✓ Falta de definição dos espaços para os treinos

ASPECTOS POSITIVOS OBSERVADOS NO NÚCLEO DE E QUE DEVERÃO MANTER-SE PARA O PRÓXIMO ANO LECTIVO

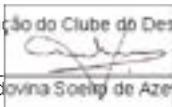
--

SUGESTÕES PARA O PRÓXIMO ANO LECTIVO



Carcavelos, 2 de Junho de 2023

A Coordenação do Clube do Desporto Escolar



(Ludovina Soeiro de Azevedo)

Entregue em, de de 2023

O(A) Professor(a) Responsável pelo Grupo-Equipa

Anexo 6 - Resultados da Provas de Aferição 5º e 8º ano

