Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA DR. ANTÓNIO DA COSTA CONTREIRAS, ARMAÇÃO DE PÊRA

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pela Prof. Doutora Raquel Maria da Silva Gonçalves

Manuel Maria Lopes Sequeira Nobre de Oliveira, a22308469

2026

www.ulusofona.pt

Centro Universitário Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA DR. ANTÓNIO DA COSTA CONTREIRAS, ARMAÇÃO DE PÊRA

"VERSÃO FINAL"

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 19/01/2026, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação Nº651/2025, de 18 de Novembro de 2025, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor João Alberto Valente dos Santos
Arguente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa
Orientador: Prof. Doutora Raquel Maria da Silva Gonçalves

Manuel Maria Lopes Sequeira Nobre de Oliveira, a22308469

2026

Se o seu plano é para daqui a 1 ano, plante arroz. Se o seu plano é para daqui a 10 anos, plante árvores. Se o seu plano é para daqui a 100 anos ou mais, eduque as crianças.
(Confúcio)

Agradecimentos

Ao longo do Estágio Pedagógico, uma das estratégias que arranjei para me abstrair da exigência e dos momentos de pressão impostos pela necessidade de cumprir os prazos de entrega estipulados, de forma a relaxar, principalmente a partir de meados de Fevereiro, foi correr 8 quilómetros. O que à primeira vista poderia-se pensar que tinha como objetivo manter-me fisicamente apto, tinha como principal finalidade, a auto-reflexão, a abstração e o lazer, na qual eu, o percurso percorrido, vezes e vezes sem conta, e o meio envolvente, complementámos-nos e éramos um só. Este texto de agradecimentos, foi pensado durante as diversas corridas que fiz, pensado em momentos de liberdade criativa, testemunhados apenas pelo asfalto e pela natureza envolvente.

Ao chegar ao final do meu percurso académico, com a apresentação do relatório de Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa, há que reconhecer todos aqueles que, de diferentes formas, contribuíram para a minha formação, enquanto futuro Professor de Educação Física.

Em primeiro lugar, um obrigado ao Professor Orientador de Escola, o Professor Mestre João Marques, que pela paciência, constante acompanhamento, ajuda disponibilizada e exigência que impôs no decorrer do Estágio Pedagógico, foi figura essencial na minha aprendizagem ao longo do processo. À Professora Orientadora, Professora Doutora Raquel Gonçalves, também deixo uma nota de agradecimento, pela interligação com a Universidade, condução e supervisão do Estágio Pedagógico, corrigindo, sugerindo e advertindo, no sentido de me orientar para o sucesso.

Expresso aqui também a minha gratidão à Professora de Desporto Escolar, Márcia Nunes e à Professora Diretora de Turma, Teresa Ferreira, em contextos diferentes, pela prontidão a ajudar, a aconselhar, e por me transmitirem saberes e experiências enriquecedoras, que engrandeceram o meu Estágio Pedagógico. Uma palavra também ao conselho pedagógico da Escola de Estágio, por terem tido a disponibilidade para ouvirem as minhas ideias e sugestões, por vezes irreais, ou difíceis de concretizar, e por aconselharem um rapaz com vontade de marcar pela diferença, mas que tinha dificuldade em operacionalizar.

Não menos importante, agradecer a todas as pessoas que integraram a comunidade escolar no seu todo, Professores do Departamento de Educação Física do Agrupamento de Escolas Silves Sul, Professores de outras disciplinas e Auxiliares de Ação Educativa, que sempre se demonstraram disponíveis para me ajudar, por serem amáveis,

simpáticos e por contribuírem com uma palavra de incentivo, com palavras reconfortantes, e com conversas que me fizeram sentir em casa e num clima de trabalho sempre agradável.

À minha família e amigos, obrigado pelas conversas e gargalhadas, que me fizeram descomprimir e abstrair-me, nos momentos tensos e de pressão, que se sucederam e foram uma constante ao longo do ano de Estágio Pedagógico.

Posteriormente, pela influência e responsabilidade direta na minha formação, devo agradecer aos Professores do Mestrado em Ensino em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, pela sua competência, qualidade e capacidade de passar e transmitir os ensinamentos com clareza, por me aconselharem e também por esclarecerem as minhas questões, que foram surgindo ao longo do Mestrado.

Por fim, agradecer a quem considero os meus pilares nesta vida, ao meu Pai e Mãe, pelo apoio e suporte incondicional, por me terem permitido e possibilitado ir em busca do que gostava e queria, através de esforços e sacrifícios contínuos, algo que nunca irei conseguir retribuir, nem expressar em palavras. Obrigado pelas conversas de café ao longo do ano, junto com a minha irmã, na presença de um galão e bolo de arroz, ao som do mar, das gaivotas e passarinhos, e que se tornaram rotina, pela simplicidade e prazer, e que transmitiram-me calma, serenidade e confiança para aguentar e ultrapassar um desafio exigente.

Resumo

O presente documento foi elaborado no âmbito do Estágio Pedagógico, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona – Centro Uiversitário de Lisboa, que se realizou na Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras.

O Estágio Pedagógico foi dividido em quatro Áreas: Área de Lecionação, a Área de Direção de Turma, Área de Desporto Escolar, e Área de Seminário. Em cada Área, foi desenvolvido um Projeto Específico.

O Projeto Específico de Lecionação, "Educação Física como Ferramenta Social", centrou-se nas aulas de Educação Física como um espaço privilegiado para privilegiar a aproximação, cooperação e respeito mútuo entre os alunos. Com o decorrer do ano letivo, foi visível a aproximação dos alunos e a boa relação entre eles, que beneficiou o clima de aula, bem como a aprendizagem dos alunos que, para além de terem o Professor a instruir e a orientar, tinham os colegas como auxiliares e ajudantes no próprio processo de aprendizagem, ajudando-se uns aos outros, nas diversas matérias. Englobada na Área de Lecionação, a semana do Professor a Tempo Inteiro foi realizada com o propósito de experienciar o horário completo de um Professor, assim como todas as responsabilidades e desafios inerentes associados à profissão docente.

No Projeto Específico de Direção de Turma, em complemento com o Projeto Específico de Lecionação, desenvolvi o projeto "Cidadania Colaborativa na turma do 8ºA", utilizando as aulas de Cidadania e Desenvolvimento para potenciar a aproximação e a colaboração entre os alunos. Foi realizada uma Saída de Campo, com foco no que foi trabalhado ao longo do 2.º Semestre, nas aulas de Cidadania e Desenvolvimento.

No Projeto Específico de Desporto Escolar, "Surf com Impacto: Educação Ambiental e Segurança na Água", aliou a prática do Surf à Educação Ambiental e à Segurança Aquática, consciencializando os alunos para a necessidade de preservar o Meio Ambiente e também capacitar os alunos com competências para lidar com situações de afogamento e o que fazer e como reagir nessas eventuais situações.

No Projeto Específico de Seminário, foi elaborado um Protocolo de Avaliação da área das Atividades Físicas, com situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria, e que posteriormente, foi apresentado ao Departamento de Educação Física do Agrupamento, com o intuito de ser utilizado no processo de avaliação de Educação Física.

Palavras-Chave: Respeito mútuo, colaboração, consciência ambiental, segurança aquática, avaliação

Abstract

The document at hand was developed within the Pedagogical Internship, of the Master's degree in the Teaching of Physical Education, both in Middle and Secondary School, from the Physical Education and Sports Faculty of the Lusófona University – Lisbon University Center, and took place in the Middle School of Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras.

This Pedagogical Internship was divided into four distinct areas: the first, regarding Teaching in itself; the second, referring to the undertaking of the task of being form teacher; the third, concerning School Sports and the latter area with regard to Seminar. In each of these mentioned areas, a Specific Project came about and was put into practice.

The Specific Project regarding the area of Teaching entitled "Physical Education: a social tool", focused primarily on the Physical Education classes as being the perfect environment for bringing pupils together, channelling cooperation and mutual respect among all. Furthermore, within the area of Teaching, undergoing the experience of being a Full-Time Teacher for a whole week proved to be quite beneficial, as it was aimed at experiencing the full school timetable of a teacher, as well as the responsibilities and challenges that come with the job.

Within the Specific Project of being a form teacher, closely interlinked with the Specific Project of Teaching, the "8th A grade class Collaborative Citizenship Education Project" was developed, using Citizenship Education in strengthening the bond between pupils and enhancing the collaboration intended. With this in mind, a field trip was organised, based on what had been worked upon in the second semestre, in these classes.

The Specific Project regarding School Sports entitled "Surfing with an impact: Environmental Education and Water Safety" aligned surfing with environmental awareness and water safety. Pupils were made aware of the need to preserve their surrounding environment, as well as learn the basic fundamentals of how both to react and act in certain aquatic circumstances or situations.

The final Specific Project referring to Seminar, enclosed an Assessment Protocol targetting the area of Physical Activities, with carefully planned assessment situations and observation indicators for each subject matter. This protocol was then presented to the Physical Education Department of our network of schools, aiming at its usage, in the long run, in terms of academic assessment for Physical Education.

Keywords: mutual respect; collaboration; environmental awareness; water safety; assessment.

Abreviaturas

ABCD - Aptidão Física; Bolas; Colchões; Dança

AE - Aprendizagens Essenciais

AESS - Agrupamento Escolas Silves Sul

AI - Avaliação Inicial

APA - American Psychological Association

CD - Cidadania e Desenvolvimento

DE - Desporto Escolar

DEF- Departamento de Educação Física

DT - Direção de Turma

EE- Encarregados de Educação

EF- Educação Física

EP- Estágio Pedagógico

JDC - Jogos Desportivos Coletivos

JDC-I - Jogos Desportivos Coletivos de Invasão

MA - Meio Aquático

M.A.G.I.C - Metas; Avaliação; Gestão; Instrução; Clima

NEE- Necessidades Educativas Especiais

PE - Professor Estagiário

PEA - Perturbação do Espetro de Autismo

PHDA - Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção

PLNM - Portugues Língua Não Materna

PNEF - Programas Nacionais de Educação Física

PO - Professor Orientador

PTI - Professor a Tempo Inteiro

SC - Saída de Campo

UD - Unidade Didática

ULHT- Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias

ZSAF - Zona Saudável de Aptidão Física

Índice

Introdução…… 13

1. Área de Lecionação…….. 17

1.1. Caracterização da Escola…..…….. 17
1.2. Caracterização da Turma…… 20
1.3. Organização Curricular…… 21
1.4. 1.ª Etapa (Prognóstico)…… 25
1.4.1. Plano…… 25
1.4.2. Balanço da 1.ª Etapa (Prognóstico)…… 37
1.5. 2.ª Etapa (Prioridades)…….. 40
1.5.1. Plano…… 40
1.5.2. Balanço da 2.ª Etapa (Prioridades)…… 45
1.6. 3.ª Etapa (Progresso)……... 47
1.6.1. Plano…… 48
1.6.2. Balanço da 3.ª Etapa (Progresso)…… 50
1.7. Professor a Tempo Inteiro (PTI)…….. 53
1.7.1. Plano…… 53
1.7.2. Balanço do PTI…… 54
1.8. 4.ª Etapa (Produto)…… 55
1.8.1. Plano…… 56
1.8.2. Balanço da 4.ª Etapa (Produto)…… 59
1.9. Balanço das 4 Etapas da Área de Lecionação…… 61

2. Área de Direção de Turma…….. 63

2.1. Projeto Específico de Direção de Turma……... 63
2.2. 1.ª Etapa da Área de Direção de Turma…… 65
2.2.1. Plano…… 65
2.2.2. Balanço da 1.ª Etapa…….. 66
2.3. 2.ª Etapa da Área de Direção de Turma……... 67
2.3.1. Plano…… 67
2.3.2 Balanço da 2.ª Etapa……... 70
2.4. 3.ª Etapa da Área de Direção de Turma…… 71
2.4.1. Plano…… 71
2.4.2. Balanço da 3.ª Etapa…….. 73
2.5. Saída de Campo…… 73
2.5.1 Plano…….. 73
2.5.2 Balanço da Saída de Campo…… 74

2.6. 4.ª Etapa da Área de Direção de Turma..... 74
2.6.1. Plano..... 74
2.6.2. Balanço da 4.ª Etapa..... 75
2.7. Balanço das 4 Etapas da Área de Direção de Turma..... 76
3. Área de Desporto Escolar..... 78
3.1. Projeto Específico de Desporto Escolar..... 78
3.2. Caracterização dos grupos de Desporto Escolar..... 81
3.3. 1.ª Etapa da Área de Desporto Escolar..... 82
3.3.1. Plano..... 82
3.3.2. Balanço da 1.ª Etapa..... 83
3.4. 2.ª Etapa da Área de Desporto Escolar..... 83
3.4.1. Plano..... 83
3.4.2. Balanço da 2.ª Etapa..... 84
3.5. 3.ª Etapa da Área de Desporto Escolar..... 85
3.5.1. Plano..... 85
3.5.2. Balanço da 3.ª Etapa..... 87
3.6. 4.ª Etapa da Área de Desporto Escolar..... 88
3.6.1. Plano..... 88
3.6.2. Balanço da 4.ª Etapa..... 88
3.7. Balanço das 4 Etapas da Área de Desporto Escolar..... 88
4. Área de Seminário..... 90
4.1. Projeto Específico de Seminário..... 90
4.2. 1.ª Etapa da Área de Seminário..... 91
4.2.1. Pertinência do Projeto Específico de Seminário..... 91
4.2.2. Enquadramento Teórico..... 92
4.3. 2.ª Etapa da Área de Seminário..... 93
4.3.1. Metodologia..... 93
4.3.2. Instrumentos..... 93
4.3.3. Amostra..... 94
4.3.4. Procedimentos..... 94
4.4. 3.ª Etapa da Área de Seminário..... 94
4.4.1. Recolha e Tratamento dos Dados..... 95
4.5. 4.ª Etapa da Área de Seminário..... 95
4.5.1. Elaboração e Apresentação da Proposta Final..... 95
4.6. Balanço das 4 Etapas da Área de Seminário..... 96
Conclusão..... 97

Referências…… 100

Apêndices…….. I

Apêndice I- Caracterização da Turma (8ºA)…….. ii
Apêndice II- Polivalência dos Espaços de EF…….. iv
Apêndice III- Planeamento da 1.ª Etapa (Prognóstico)…… v
Apêndice IV- Percurso de Orientação na 1º aula…… vii
Apêndice V- Trabalho de Aptidão Física…… viii
Apêndice VI- Percurso de Aptidão Física /Fundamentos dos Saltos…… ix
Apêndice VII- Planeamento da 2.ª Etapa (Prioridades)…… x
Apêndice VIII- Avaliação Intercalar de 1.º Semestre…….. xii
Apêndice IX- Classificação do Teste Sumativo…… xiii
Apêndice X- Pauta de Avaliação de 1.º Semestre…….. xiv
Apêndice XI- Trabalho de Aptidão Física…….. xv
Apêndice XII- Caracterização por Nível na Área das Atividades Físicas (2.ª Etapa)…… xvi
Apêndice XIII- Avaliação da Área da Aptidão Física (2.ª Etapa)…….. xvii
Apêndice XIV- Planeamento da 3.ª Etapa (Processo)…….. xviii
Apêndice XV- Avaliação Intercalar do 2.º Semestre (8ºA)…… xx
Apêndice XVI- Formação de Grupos para a 3.ª Etapa…….. xxi
Apêndice XVII- Caracterização por nível na Área das Atividades Físicas (3.ª Etapa)…. xxii
Apêndice XVIII- Planeamento para a 4.ª Etapa (Produto)…… xxiii
Apêndice XIX- Percurso de Orientação…….. xxiv
Apêndice XX- Formação de Grupos para a 4.ª Etapa…….. xxvi
Apêndice XXI- Caracterização na Área das Atividades Físicas (4.ª Etapa)…… xxvii
Apêndice XXII- Avaliação da Área da Aptidão Física (4.ª Etapa)…… xxviii
Apêndice XXIII- Pauta de Avaliação de Final 2.º Semestre…… xxix
Apêndice XXIV- Área das Atividades Físicas (1.ª Etapa e 4.ª Etapa)…… xxx
Apêndice XXV- Área da Aptidão Física (1.ª Etapa e 4.ª Etapa)…… xxxii
Apêndice XXVI- Atividade de “Amigo Secreto” (Projeto Específico de DT)…… xxxiii
Apêndice XXVII- Actividade de Recolha de Lixo (Projeto Específico de DT)…… xxxiv
Apêndice XXVIII- Circular de Autorização do EE para a Saída de Campo…… xxxv
Apêndice XXIX- Lugar e Fotos da Saída de Campo…….. xxxvi
Apêndice XXX- Palestra de Consciência Ambiental (Projeto Específico de DT)…….. xxxviii
Apêndice XXXI- Plano Anual de Atividades do DE de Surf…… xxxix
Apêndice XXXII- Atividades de Preservação Ambiental (Projeto Específico de DE)…….. xl
Apêndice XXXIII - Palestra de Consciência Ambiental (Projeto Específico de DE)…… xli
Apêndice XXXIV- Plano de aula de Salvamento em MA (Projeto Específico de DE)…… xlii

Apêndice XXXV- Aula de Salvamento em MA (Projeto Específico de DE)…… xlv
Apêndice XXXVI - Protocolo de Avaliação dos JDC (Projeto Específico de Seminário). xlvii
Anexos…… L
Anexo 1- Planta da Escola Dr. António da Costa Contreiras…… li
Anexo 2- Roulement para a Escola de Estágio…….. lii
Anexo 3- Carga Horária para a Disciplina de EF no AESS……. liii
Anexo 4- Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas…… liv
Anexo 5- Ilustração das Figuras de Ginástica Acrobática…… lv
Anexo 6- Documento de Autoavaliação……... lvi

Índice de Quadros

Quadro 1- Horário de Estágio……..... 15
Quadro 2- Plano Anual por etapas…… 23
Quadro 3- Plano Anual por etapas (1.ª Etapa- Prognóstico)..... 25
Quadro 4- Objetivos para a 1.ª Etapa……... 25
Quadro 5- Caracterização por nível- JDC (1.ª Etapa)..... 39
Quadro 6- Caracterização por nível- restantes matérias (1.ª Etapa)..... 39
Quadro 7- Avaliação Inicial da Área da Aptidão Física (1.ª Etapa)..... 39
Quadro 8- Plano Anual por Etapas (2.ª Etapa- Prioridades)..... 40
Quadro 9- Objetivos para a 2.ª Etapa……... 40
Quadro 10- Áreas de Intervenção para a 2.ª Etapa…… 41
Quadro 11- Formação de Grupos por Matéria…… 43
Quadro 12 - Plano Anual por Etapas (3.ª Etapa - Progresso)..... 47
Quadro 13 - Objetivos para a 3.ª Etapa…… 48
Quadro 14 - Horário de Professor a Tempo Inteiro…… 54
Quadro 15 - Plano Anual por Etapas (4.ª Etapa-Produto)..... 55
Quadro 16 - Objetivos para a 4.ª Etapa…… 56
Quadro 17 - Plano do Projeto Específico de DT…….. 64
Quadro 18 - Objetivos do papel de Diretor de Turma…… 65
Quadro 19 - Plano do Projeto Específico de DE…….. 81
Quadro 20 - Objetivos Individuais para o DE……... 81
Quadro 21 - Plano do Projeto Específico de Seminário…… 92

Introdução

O Estágio Pedagógico (EP) desempenha um papel importante na formação dos futuros Professores de Educação Física (EF), no desenvolvimento de competências para o exercício da docência, bem como a oportunidade de vivenciar e experienciar o que é "Ser Professor", garantindo que os novos Professores estão bem preparados para as suas responsabilidades (Bom & Brás, 2003). A qualidade da aprendizagem dos alunos em EF está relacionada com a qualidade do ensino (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017), sendo o EP essencial para o desenvolvimento das capacidades e competências didático-pedagógicas. Segundo Bom & Brás (2003), para a formação de Professores capazes, responsáveis e autónomos, o EP necessita de estar dividido em 4 áreas, com o intuito de preparar os Professores Estágios (PE) para as áreas de intervenção profissional nomeadamente, a Lecionação, a Direção de Turma (DT), o Desporto Escolar (DE) e o Seminário: a Lecionação, que constitui o mais importante compromisso do Professor; a DT, no sentido de o PE desenvolver as competências necessárias para tal função, compreender a complexidade do papel de Diretor de Turma, e o seu dever como elo entre alunos, Professores e pais/ Encarregados de Educação (EE), a comunicação entre Escola e a família, garantindo a coerência no processo educativo; o DE, que oferece uma oportunidade para o PE desenvolver competências práticas, como planear, organizar e executar treinos e orientar os alunos em competições; por último, o Seminário, que tem como finalidade investigar, pesquisar e refletir sobre a realidade escolar, a própria intervenção docente e os desafios inerentes, com o intuito de fortalecer e promover a capacidade de resolver problemas no contexto escolar de forma fundamentada, preparando o PE para ser um agente de mudança da realidade escolar, com um papel ativo nessa mudança e melhoria.

O EP decorreu na Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras, escola inserida no Agrupamento de Escolas Silves Sul (AESS). Durante o EP, eu, enquanto PE, fui acompanhado, pelo Professor Orientador de Escola (PO), o Professor João Marques, Professor com uma carreira docente de mais de 20 anos e há vários anos na Escola de Estágio, e que me acompanhou, no meu dia-a-dia e no exercício das minhas funções enquanto PE na Escola de Estágio, ajudando, apoiando, apreciando e aconselhando-me sobre a qualidade do meu trabalho enquanto PE, num modelo de supervisão, em que, na função de PO, orientou os ciclos reflexivos de planeamento, observação e análise da minha ação, enquanto PE (Vieira & Moreira, 2011).

O horário de Estágio teve um total de 18 tempos e considerou: a Lecionação na disciplina de EF; a observação de aulas do meu colega de Estágio, PE na mesma Escola que eu; a observação de aulas do PO; a área de DT, que contemplou as aulas de Cidadania e Desenvolvimento (CD), bem como as tarefas inerentes ao papel de Diretor de Turma,

como o atendimento aos EE e aos próprios alunos; as reuniões de conselho de ano (8.º ano) e o acompanhamento de uma modalidade de DE.

O exercício de observação pedagógica, das aulas do meu colega de Estágio e das aulas do PO, teve o intuito de promover um olhar crítico e colaborativo sobre as dinâmicas das aulas e treinos, procurando estimular o espírito crítico e uma atitude reflexiva, para a contínua melhoria da prática docente. A observação das aulas foi acompanhada de um plano de observação de aulas e treinos, que não se limitou apenas à recolha de dados, mas assentou num processo interativo e relevante, para discutir, ajustar e melhorar os elementos de sala de aula, entre os quais, Metas, Avaliação, Gestão, Instrução e Clima (MAGIC) (Bom, 2022). Considerada "a pedra angular de qualquer processo de orientação" (Serafini & Pacheco, 1990), a observação pedagógica permite ao Professor consciencializar-se das suas próprias conceções pedagógicas, e desenvolver capacidades de interpretação e diagnóstico das suas ações em sala de aula. Quando elevada a um patamar formativo, a observação torna-se fonte de inspiração e motivação, atuando como catalisador de mudanças na qualidade do ensino e da aprendizagem (Reis, 2011). A observação de aulas e treinos, inserida no plano do EP, procura incutir, "através da reciprocidade observativa e reflexiva entre o avaliador interno e o avaliado" (Queiroga, 2016), um espírito e sentido de entreajuda, cujo o propósito é o desenvolvimento profissional, bem como melhorar as competências pedagógicas, num processo colaborativo e de cooperação entre os Professores (Queiroga, 2016), indispensável à qualificação docente (Alves, Queirós & Batista, 2017). A observação de aulas, embora não pertencesse a nenhuma Área de Estágio, integrou o plano de atividades de Estágio e que consistia na análise crítica das aulas. Eu, Manuel, partilhava com o meu colega de Estágio, qual o elemento de aula (MAGIC) (Bom, 2022) que sentia que tinha mais dificuldade, e o meu colega fazia a observação da aula, com foco no que lhe pedi para observar. Por sua vez, aquando das aulas do meu colega de Estágio, era invertido o processo, na qual eu observava a aula do meu colega, com foco principal no determinado elemento de aula (MAGIC) que ele me pediu para observar, com vista à melhoria no ato de lecionar.

O horário de Estágio pode ser consultado no quadro 1.

Quadro 1- Horário de Estágio

	Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira
08:20h-09:10h	8ºA (Lecionação)	8ºE (PO- Observação)	8ºB (Adriano- Observação)	8ºF (PO - Observação)
09:20h-10:10h	8ºC (PO - Observação)	8ºC (PO- Observação)	8ºF (PO - Observação)	8ºA (Lecionação)
10:25h-11:15h	8ºE (PO - Observação)		Trabalho de Direção de Turma	
11:25h-12:15h		8ºB (Adriano - Observação)		8ºB (Adriano- Observação) / 8ºA (CD)
12:20h-13:10h			8ºA (Lecionação)	
13:20h-14:10h				
14:20h-15:10h		Desporto Escolar- Surf	Desporto Escolar- Surf	
15:25h-16:10h		Desporto Escolar- Surf	Desporto Escolar- Surf	
16:20h-17:10h		Reunião de Conselho de ano- 8.º ano		

As 4 Áreas do EP, Área de Lecionação, Área de DT, Área de DE e Área de Seminário, foram “conduzidas” e estruturadas com base no modelo por etapas. A cada etapa foram descritos quais os objetivos pretendidos, os procedimentos e metodologias para conseguir alcançar os resultados desejados, e a justificação das opções tomadas, com base em enquadramento teórico. A Área de Lecionação, a Área de DT e a Área de DE, englobaram, cada uma, um Projeto Específico, e o papel enquanto Professor, de EF, de Diretor de Turma e de DE, respectivamente.

O Projeto Específico de Lecionação, intitulado de “Educação Física como Ferramenta Social”, procurou fomentar a aproximação, o respeito mútuo e a colaboração entre os alunos da turma do 8ºA, através de atividades práticas coletivas nas aulas de EF. O Projeto procurou desenvolver competências interpessoais e criar um ambiente inclusivo entre os alunos. Englobada na Área de Lecionação, foi realizada a semana de Professor a Tempo Inteiro (PTI), cujo objetivo foi vivenciar um horário completo de um Professor, e todas as suas exigências e desafios inerentes.

Através das aulas de CD, o Projeto Específico de DT, “Cidadania Colaborativa no 8ºA”, em complemento com o Projeto Específico de Lecionação, teve como tema desenvolver e fomentar a aproximação, a colaboração e o respeito mútuo entre os alunos do 8ºA, com base em atividades práticas coletivas, com o propósito de consciencializar os alunos de que é necessário esforços conjuntos para atingir e alcançar objetivos comuns e resultados significativos. Inserida na área de DT, foi realizada uma Saída de Campo (SC),

em conjunto com a turma do meu colega de Estágio, que teve como foco a “Sensibilização para a Consciência Ambiental e Preservação do Meio Ambiente”.

Paralelamente ao foco na habilitação para a prática da modalidade de Surf, o Projeto Específico de DE o qual se denominou “Surf com Impacto: Educação Ambiental e Segurança na Água”, teve duas vertentes: utilizar a prática desportiva da modalidade de Surf para sensibilizar e consciencializar os alunos para a Preservação Ambiental e para o impacto da poluição nos mares e na vida marinha; capacitar os alunos para lidar e saber reagir em situações de emergência em Meio Aquático (MA), nomeadamente afogamentos;

O Projeto Específico de Seminário, “Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas - Situações de Avaliação e Indicadores de Observação”, propôs uniformizar o processo de avaliação em EF, na Área das Atividades Físicas, elaborando um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, com situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria, com o propósito de retirar os dados da avaliação, de maneira uniforme e comum a todos os Professores. O objetivo era garantir a consistência e o alinhamento na recolha de informação no processo de avaliação das aprendizagens, na Área das Atividades Físicas, e procurar uma maior coesão e colaboração entre o Departamento de EF do Agrupamento (DEF).

Cada Área de Estágio (Área de Lecionação, Área de DT, Área de DE e Área de Seminário) foi planeada e estruturada em 4 etapas. Falar-se-á oportunamente de cada Área, desde o seu início ao seu término, pelo que se avançará e recuará no tempo, para falar das 4 Áreas.

O EP realizou-se no ano letivo de 2024/2025, pelo que o presente documento está escrito no passado.

Por motivo de preservação de dados e identidades, a referência aos alunos é feita através de números.

O documento apresentado, referente ao EP, foi elaborado procurando seguir as normas dos trabalhos académicos, exigidas pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT). As citações e referências bibliográficas, presentes ao longo do documento, foram utilizadas segundo o American Psychological Association (APA), versão 2001.

1. Área de Lecionação

A EF está profundamente ligada aos valores sociais e culturais, influenciando hábitos, tradições e o lazer, e ajuda a formar uma visão coletiva sobre a importância do exercício, pelo que a sua presença no currículo escolar é fundamental (Trudeau & Shepard, 2005). Tem o potencial de impactar o desenvolvimento de hábitos de vida ativos e saudáveis, com vista ao enriquecimento da saúde pública (Sallis & McKenzie, 1991), oferecendo a todos os alunos, a oportunidade de participar e praticar regularmente exercício físico e desporto de forma organizada e planeada e, por essa razão, passou a ser parte integrante das estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças, desempenhando um papel essencial no bem-estar geral dos jovens e crianças (Tappe & Burgeson, 2004).

A frequência e distribuição das aulas de EF ao longo da semana torna-se especialmente importante, considerando que muitos adolescentes e jovens não se envolvem em atividades físicas regularmente durante o seu tempo livre (Esculcas & Mota, 2005; Matos et al., 2003), sendo a EF a única oportunidade para alguns jovens e crianças praticarem exercícios físicos e atividade física de forma estruturada e organizada (UNESCO, 2015). Fica claro que é essencial promover a consciencialização para um estilo de vida ativo, e torna-se imprescindível incutir tais hábitos nas crianças e jovens, já que os hábitos e modos de vida desenvolvidos em idade jovem tendem a perpetuar-se na idade adulta (USDHHS, 2018).

Para além disso, a EF oferece as melhores oportunidades para a prática de atividades físicas, devido à reunião de fatores como a obrigatoriedade da disciplina, a disponibilidade de recursos físicos e materiais, e a igualmente importante, orientação de profissionais qualificados, os Professores (UNESCO, 2015). Dada a sua potencialidade no desenvolvimento juvenil, a Organização Mundial da Saúde (WHO, 2000) estabeleceu como objetivos para a disciplina de EF: promover a prática regular de atividades físicas e desportivas ao longo da vida; contribuir para a melhoria da saúde e do bem-estar dos alunos; proporcionar momentos de satisfação, prazer e interação social; ajudar na prevenção de problemas de saúde que possam surgir no futuro. A EF só é eficaz dependendo da forma como é lecionada pelo Professor e o contexto em que decorre (Marques & Carreiro da Costa, 2013). Assim, e para um ensino eficaz em EF, é necessário verificar os fatores que podem limitar as aulas e o processo ensino-aprendizagem, como o espaço/infraestruturas, os materiais, e analisar a situação real dos alunos, os seus problemas de saúde, o histórico desportivo, as atividades nos tempos livres e a sua situação escolar (Francisco, 1999).

1.1. Caracterização da Escola

A Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras, situada em Armação de Pêra, no Concelho de Silves, abrange do 5.º ano ao 9.º

ano de escolaridade. A Escola de Estágio integra o AESS que, contando com todas as unidades escolares, contou, no ano letivo em que se realizou o EP, com um total de 1674 alunos, dos quais 159 frequentaram Português Língua Não Materna (PLNM) e 229 eram alunos com Necessidades Educativas Especiais (NEE).

A Escola de Estágio integra alunos provenientes das freguesias de Armação de Pêra, união de freguesias de Alcantarilha e Pêra e união de freguesias de Algoz e Tunes, com um total de 584 alunos, no ano letivo em que se realizou o EP. O 2.º Ciclo contou com 10 turmas, 5 turmas de 5.º ano e 5 turmas de 6.º ano, num total de 221 alunos, e onde desses 221 alunos, 23 frequentaram PLNM. O 3.º Ciclo contou com 18 turmas, 5 turmas do 7.º ano, 6 turmas do 8.º ano e 6 turmas do 9.º ano, num total de 363 alunos, em que desses 363 alunos, 35 frequentaram PLNM. De referir que o AESS apresenta uma considerável diversidade cultural, em que, dos 1674 alunos, 405 alunos são de nacionalidade estrangeira, uma percentagem de 24%.

A escola é constituída por dois edifícios, conta com 27 salas de aula, incluindo salas de aula destinadas às Artes, Tecnologias e Educação Especial, contém 1 auditório e laboratórios para aulas experimentais.

A Escola de Estágio possui três espaços destinados à prática da disciplina de EF, nomeadamente um espaço exterior, com capacidade para servir como campo de Futebol/Andebol, horizontalmente, e divide-se em três campos de Basquetebol, em largura. Tem também um pavilhão gimnodesportivo com 1 ginásio incluído, pertencente à Câmara Municipal de Silves. A planta da Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras, encontra-se **no Anexo 1.**

O DEF do Agrupamento era constituído por 13 Professores, 12 Professores do género masculino e 1 Professora do género feminino, 15 se incluirmos os dois PE, eu, Manuel, e o meu colega Adriano. Dos 13 Professores que integraram o DEF do Agrupamento, 5 Professores dão aulas ao 3.º Ciclo, 3 Professores dão aulas ao 2.º Ciclo, 2 Professores dão aulas, quer ao 1.º Ciclo, quer ao 3.º Ciclo, 1 Professor dá aulas ao 1.º Ciclo e ao 2.º Ciclo, 1 Professor dá aulas ao 1.º Ciclo e 1 Professora dá aulas aos Jardins de Infância. O coordenador do DEF do Agrupamento, o Professor João Marques, acarreta e desempenha também a função de PO do EP.

A rotação e ocupação de espaços pelas turmas, em cada Escola, é uma das questões centrais e decisivas da disciplina de EF (Jacinto, Carvalho, Comédias & Mira, 2001). A EF depende fortemente de espaços e equipamentos, o que a torna uma disciplina "laboratorial". Enquanto outras disciplinas também são influenciadas pelos recursos materiais, na EF, eles são parte essencial dos conteúdos. As aprendizagens, a execução e combinação de movimentos, estão diretamente ligadas às características dos materiais e equipamentos usados. Essas condições materiais não influenciam apenas as atividades,

mas definem o próprio significado da aprendizagem, sendo fundamental equipamentos de qualidade para a eficácia, compreensão e execução da EF. A versatilidade e polivalência dos espaços reflete-se nas diferentes oportunidades que eles proporcionam para o ensino de diversas matérias. Embora haja espaços mais adequados para abordar certos conteúdos, é fundamental não restringir os espaços apenas às matérias com as quais têm maior afinidade (Bom, 2022). Segundo Jacinto et al. (2001), o "Roulement" deve permitir a rotação das turmas por certas instalações que oferecerem condições mais adequadas para o ensino de determinadas atividades, e isso deve ser levado em conta pelo grupo de Professores de EF, ao organizar a rotação pelos espaços de aula. Os critérios de planeamento do "Roulement" devem ser aplicados de forma a garantir que as turmas utilizam os ambientes/espaços de aula de forma eficiente de acordo com a caracterização das possibilidades de cada espaço, os objetivos dos Programas para cada ano e as matérias prioritárias para cada ano.

No que se refere à Escola de Estágio, os espaços apropriados para a disciplina de EF têm pouca polivalência e, dada essa pouca polivalência, a rotação de espaços é feita de modo a que todas as turmas passem pelos 3 espaços, neste caso ginásio, polidesportivo e espaço exterior, uma vez por semana **(**o "Roulement" para a Escola Estágio pode ser consultado **no Anexo 2**). Jacinto et al. (2001), referem que a gestão do tempo útil das aulas exige que o DEF colabore com os órgãos responsáveis da escola na definição de critérios que permitam encontrar as melhores soluções para a organização dos horários de EF, assegurando as condições necessárias para a sua plena execução.

A Carga horária para a disciplina de EF, no AESS, para o 5.º ano e 6.º ano (2.º Ciclo) foi de 3 tempos de 50 minutos, e para 7.º ano, 8.º ano e 9.º ano (3.º Ciclo), é de 3 tempos de 50 minutos (**no Anexo 3** encontra-se a carga horária destinada para a disciplina de EF no AESS). A turma de Lecionação, o 8ºA, teve aula de EF 3 vezes por semana, em aulas de 50 minutos: à Segunda-Feira das 08.20 às 09.10; Quarta-Feira das 12:20 às 13:10; Quinta-Feira das 09:20 às 10:10.

Segundo Jacinto et al. (2001), para garantir o desenvolvimento dos alunos, especialmente no que diz respeito à Aptidão Física e à sua influência na Saúde, a organização adequada dos horários tem de ter um mínimo de três sessões semanais de 45 minutos cada sessão, preferencialmente em dias não consecutivos, num total de 135 minutos semanais, essencial para aplicar corretamente os princípios do treino e promover uma melhoria efetiva da condição física. Essa distribuição é fundamental para assegurar a qualidade das aprendizagens e o impacto positivo na saúde dos alunos. Sallis & Patrick (1994), referem que os adolescentes devem realizar pelo menos 3 sessões semanais de atividade física, com duração mínima de 20 minutos e intensidade moderada a vigorosa, para reduzir o risco de obesidade e melhorar a aptidão cardiorrespiratória. Dado que o horário das aulas de EF, não só da turma de lecionação, o 8ºA, como de todas as turmas do

AESS, foram superiores ao recomendado, totalizando 150 minutos por semana, distribuídos em 3 sessões de 50 minutos, o tempo de atividade proposto é suficiente para cumprir as diretrizes acima mencionadas.

1.2. Caracterização da Turma

Nas primeiras reuniões com o Orientador de Escola, foi me atribuída a turma do 8ºA. Consultei a caracterização da turma, na primeira reunião de conselho de turma do 8ºA, e pedi o feedback pessoal da Professora Diretora de Turma em relação a cada aluno e em relação à turma, com o objetivo de entender e preparar-me para receber os alunos. Com o decorrer do tempo, e com a interação professor-aluno, fui acrescentando detalhes à caracterização da turma, partilhando-os e discutindo-os com a Professora Diretora de Turma e com o Professor Orientador, e que foram as bases para justificar determinadas opções relativas à minha conduta face aos alunos, bem como as opções que tomei relativamente aos Projetos de Estágio, quer o de Lecionação, quer o de Direção de Turma, que serão descritos mais à frente. A turma de Lecionação foi o 8ºA (a caracterização detalhada da turma pode ser encontrada **no Apêndice I).**

O 8ºA foi composto por 22 alunos, dos quais 2 eram repentes, 1 rapariga e 1 rapaz. Dos 22 alunos, 9 são rapazes e 13 são raparigas, com uma média de idades de 13 anos, à data do início do ano letivo, 16 de Setembro, em que o aluno mais velho tinha 14 anos e o aluno mais novo tinham 12 anos. 7 alunos são estrangeiros, nomeadamente 2 rapazes indianos, 2 rapazes ucranianos, 2 raparigas paquistanesas, 1 rapariga brasileira, e 5 alunos têm dupla nacionalidade (luso-estrangeira), nomeadamente 2 alunos luso-brasileiros, 1 rapaz e 1 rapariga, 1 rapariga luso-lituana, 1 rapaz luso-romeno e 1 rapariga luso-moldava. Havia 6 alunos a frequetar PLNM, 4 rapazes e 2 raparigas.

Procurei saber se praticavam alguma atividade física fora do contexto escolar, a qual cheguei às seguintes conclusões: 1 aluno praticava dança, 4 alunos praticavam futebol, 1 aluno praticava boxe e duas alunas praticavam basquetebol. Ou seja, dos 22 alunos, apenas 8 tinham um comportamento ativo e faziam exercício físico fora do contexto escolar.

Dois alunos são considerados alunos com NEE, 1 rapaz e 1 rapariga, necessitando de acompanhamento de tutoria: o rapaz tem perturbação de hiperatividade e défice de atenção (PHDA). A rapariga também tem PHDA, apresenta perturbação do espectro de autismo (PEA) e dislexia. Ambos têm, dado os seus casos, dificuldades de aprendizagem.

Importante referir que, aquando da consulta da caracterização da turma, havia 2 alunos com problemas de saúde, o que mereceu atenção no seu acompanhamento pedagógico. Um aluno com escoliose, que o impossibilitava de fazer Ginástica, e uma aluna com uma bactéria pulmonar, que a impedia de fazer aula.

1.3. Organização Curricular

Segundo Martin, Kulinna, Eklund & Reed (2001), o princípio da continuidade e da progressão, no processo de ensino-aprendizagem, só estão assegurados, se as aulas forem devidamente planeadas e planificadas. Em contexto de aprendizagem de habilidades desportivas, a repetição precisa de ser inserida num processo deliberado, que só será eficaz, se for acompanhado por um planeamento apropriado (Passos, 2013).

O planeamento ajuda a lidar com situações imprevisíveis e ajuda a reduzir tais situações, ao antecipar diferentes cenários e possíveis erros. Pode-se ainda relacionar à prevenção de comportamentos inadequados e à melhoria na gestão do tempo, o que permite concluir que a evolução da prática docente reflete o planeamento, e o Professor deve levar em conta os diversos fatores que estão constantemente interligados entre si, nomeadamente o Professor, o aluno e o contexto real, para promover as aprendizagens (Januário, 2017).

Na Escola e na sala de aula, em cada disciplina, o planeamento é essencial, pois prevê e organiza o processo para alcançar os objetivos e as metas estabelecidas. Os objetivos traçados servem para garantir a execução do plano e fornece apoio ao Professor, de maneira a evitar que haja desvio do que foi previamente planeado (Assis, Oliveira & Santos, 2013).

Podemos considerar dois tipos de planeamento. O Planeamento por Blocos e o Planeamento por Etapas. Para escolher um em detrimento de outro, é preciso explicar ambos (Bom, 2022).

O Planeamento por Blocos é o modelo tradicional de planeamento. O conteúdo, ou seja, as matérias, são divididas por unidades temáticas, com um número definido de aulas para cada matéria. Os conteúdos são abordados de forma superficial e repetitiva, com pouca flexibilidade para a adaptação às dificuldades individuais dos alunos, o que dificulta a progressão dos alunos ao longo dos anos. A mesma matéria é ensinada simultaneamente a todos os alunos, caracterizando-se, o Planeamento por Blocos, por um ensino não diferenciado. Reforça-se a ideia de uma abordagem pedagógica expositiva, onde todos os alunos recebem as mesmas informações e participam nas mesmas atividades de aprendizagem. Essa abordagem sustenta uma ideologia seletiva, com um tipo de avaliação normativa que compara os alunos entre si, destacando os que têm melhor desempenho, o que apenas acaba por confirmar quem são os melhores, quem são os alunos medianos e quem são os alunos que têm pior desempenho, posições que se manterão ao longo das diferentes unidades e até o final do ano, sem grandes mudanças.

Um dos grandes problemas do Planeamento por Blocos está na escassez de aulas para experimentar, treinar e corrigir cada matéria. Neste sentido, as matérias são tratadas superficialmente e a progressão dos alunos torna-se mais difícil, considerando também o intervalo de tempo até voltarem a praticar determinada matéria. Podemos denominar o plano

por blocos como um sistema seletivo, que seleciona os melhores, dado que não possibilita a tentativa de recuperação, progressão e continuidade dos menos habilidosos. O conteúdo a lecionar é dividido em blocos fixos, que são planeados e executados independentemente dos progressos e dificuldades dos alunos. As avaliações são realizadas no final de cada bloco, as unidades temáticas, sem a possibilidade de ajustes frequentes no planeamento, ou seja, não requer avaliação formativa, nem objetivos de superação dos alunos, segundo critérios de sucesso definidos na Avaliação Inicial (AI), ao contrário do que se faz no Planeamento por Etapas.

O Planeamento por Blocos é mais fácil de aplicar nas escolas, devido à dependência da EF para com os recursos materiais e espaços. A progressão e o desenvolvimento dos padrões motores decorre das características materiais, que definem e influenciam a atividade. Como os espaços para a EF são de utilização especializada, e dada a limitação material e de espaços polivalentes nas escolas, o que determina a Lecionação e o plano de aula é a circulação das turmas pelos espaços de EF.

Por sua vez, o Planeamento por Etapas é um modelo alternativo ao modelo tradicional, o Planeamento por Blocos. Caracteriza-se por princípios como a adaptação pedagógica, face às necessidades dos alunos, a flexibilidade na gestão curricular e uma abordagem sócio-construtivista, valorizando a interação durante o aprendizado. O Planeamento por Etapas promove a continuidade e progressão das aprendizagens, facilitando a orientação e a regulação do processo ensino-aprendizagem, o que implica a divisão do planeamento em diferentes etapas, que funcionam como fases que regulam e direcionam o processo educativo (Andrade, Cruz, Patrício, Correia, & Marques, 2020). O modelo de Planeamento por Etapas é dividido em quatro etapas: Prognóstico (1.ª Etapa), Prioridades (2.ª Etapa), Processo (3.ª Etapa) e Produto (4.ª Etapa).

O Prognóstico acontece no início do ano, com a AI e a definição das prioridades de ensino dos alunos.

Na 2ª Etapa, após o Professor identificar, na 1.ª Etapa, as matérias que os alunos têm mais dificuldades, é altura de definir as Prioridades, os conteúdos e as áreas que precisam de ser trabalhados. Ou seja, a 1.ª Etapa é de objetivos comuns a todos os alunos, a AI, enquanto que a 2.ª Etapa são objetivos diferenciados às necessidades dos alunos.

A 3ª Etapa é dedicada à Progressão, ao desenvolvimento das aprendizagens das matérias consideradas prioritárias, na 2.ª Etapa, com o intuito de atingir as Metas de Aprendizagens propostas para esse ano de escolaridade.

A 4ª Etapa, o Produto, foca na recuperação e/ou consolidação dos conteúdos, para atingir os objetivos propostos no início do ano.

Estes quatro etapas, os 4 p's, são interdependentes umas das outras, em que cada etapa é fundamental para a seguinte. Os Programas Nacionais de EF (PNEF), que servem

como guia oficial para a atuação dos Professores de EF em Portugal, recomendam que a estruturação e organização do ano letivo seja feita por meio do Planeamento por Etapas (Jacinto et al., 2001).

O Planeamento por Etapas permite ao Professor ajustar os conteúdos e processos de ensino de acordo com as necessidades dos alunos, promovendo uma aprendizagem mais inclusiva e colaborativa. Ao contrário do Planeamento por Blocos, que segue uma sequência fixa, o Planeamento por Etapas baseia-se na avaliação formativa, que ajusta o ensino ao longo do ano, garantindo que todos os alunos possam progredir, e não apenas os mais aptos. Dessa forma, promove uma pedagogia diferenciada, onde o professor pode adaptar o ensino às aptidões dos alunos, garantindo uma maior flexibilidade no planeamento e foco na superação individual. No quadro 2 é apresentado o Plano anual por Etapas.

Quadro 2- Plano Anual por etapas

Plano Anual por Etapas									
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
16		8 11		31	10		9 21		13
Prognóstico		Prioridades			Progresso		Produto		

A estrutura da aula de EF estava dividida em Parte Inicial, Parte Fundamental e Retorno à Calma (Parte Final). A Parte Inicial começava com aquecimento, com o objetivo de aumentar a temperatura corporal, não mais que 10 minutos. Posteriormente realizava-se uma breve explicação das tarefas a realizar, da organização da aula e dos seus objetivos, com duração de 2/3 minutos, numa linguagem que se procurou ser explícita e sucinta. Na Parte Inicial, procurei realizar exercícios de introdução ao que se iria abordar e trabalhar na Parte Fundamental da aula, sob formas analíticas de Jogos Desportivos Coletivos (JDC), de duração de 3 minutos. Para além disso, procurei incluir no aquecimento, Jogos Tradicionais como a “apanhada corrente”, algo importante, não só pela componente lúdica, como também pela socialização, como afirma Lopes, Moreira, & Rocha, (2022), segundo o qual os Jogos Tradicionais têm um enorme potencial porque expõem os alunos a contextos que os permitem relacionar e socializar com os demais, ao ser uma ferramenta de aproximação social, e são uma ferramenta para proporcionar motivação para a prática pedagógica, através do prazer, entretenimento e diversão.

A Parte Fundamental foi realizada em circuito, onde foram criadas 3 estações, cada estação com um grupo fracionado da turma. Cada estação durava cerca de 10 minutos e depois, ao fim dos 10 minutos, os grupos trocavam de estação.

Por fim, a Parte Final (Retorno à Calma), com 5 minutos de duração dedicada à dança. Antes de a aula ser dada por terminada, era feita a reflexão da aula, ao mesmo

tempo que os alunos ajudavam na organização e arrumação do material. Eram descontados 5 minutos de cada aula, de tolerância para eventuais atrasos dos alunos.

Procurou-se utilizar o método pedagógico ABCD, para possibilitar uma aula diversificada, abrangendo diferentes matérias. O "A" refere-se à Aptidão Física, destacando a necessidade de garantir uma aula com Atividade Física Moderada a Vigorosa (AFMV) (Marques, Ferro & Carreiro da Costa, 2011). O "B" está refere-se às bolas, garantindo a presença dos JDC em todas as aulas. O "C" remete para os colchões, para atividades de Ginástica, e o "D" a dança. Este método pedagógico só é válido se os espaços forem polivalentes, permitindo a prática das diversas áreas e sub-áreas (Jacinto et al., 2001). Embora siga a orientação do método "ABCD" para elaborar os planos de aula, a pouca polivalência dos espaços, na Escola de Estágio, nomeadamente no exterior, impossibilita o cumprimento do "ABCD". Dada a impossibilidade de transportar colchões para o exterior, ou aparelhos gímnicos, e não havendo equipamentos para a prática da Ginástica no exterior, a Ginástica fica, desde logo, inviável no espaço exterior. O Ginásio é um espaço especializado para a Lecionação de Ginástica, pelas suas características e equipamentos. A sua pequena dimensão não permite a Lecionação de matérias que necessitam de mais espaços, como os JDC, na sua forma global, formas jogadas, a menos que seja de forma analítica. Por isso, chega-se à conclusão, baseada na polivalência dos espaços, que a Lecionação da Ginástica, que tem de ser assegurada, só pode ser praticada especificamente no Ginásio **(**a polivalência dos espaços pode ser consultada **no Apêndice II).**

De acordo com os PNEF (Jacinto et al., 2001), as 3 áreas de avaliação para o sucesso em EF são: A Área da Aptidão física, A Área dos Conhecimentos e Área das Atividades físicas. As 3 Áreas são avaliadas com objetivo de promover o desenvolvimento global dos alunos, tanto em termos físicos quanto cognitivos e sociais. Falarei, em conformidade, sobre estas 3 Áreas ao longo deste relatório. As três Áreas estão interligadas de forma indissociável. A Área da Aptidão Física influencia diretamente o desempenho nas Área das Atividades Físicas, uma vez que um nível adequado de condição física permite uma execução e prática eficiente das Atividades Físicas, que origina um ciclo de desenvolvimento contínuo. O entendimento teórico adquirido na Área dos Conhecimentos permite entender o porquê de fazer e sustenta as decisões, de forma consciente e fundamentada sobre a prática.

1.4. 1.ª Etapa (Prognóstico)

Quadro 3- Plano Anual por Etapas (1.ª Etapa- Prognóstico)

Plano Anual por Etapas									
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
16		8 11		31	10		9 21		13
Prognóstico		Prioridades			Progresso		Produto		

A 1.ª Etapa, Prognóstico, inicia e delineia todo o trabalho posterior, a desenvolver, ao longo do ano letivo, com a realização da AI, para prognosticar e escolher os objetivos operacionais e processos prioritários, ou seja, as matérias que é preciso abordar de imediato, na perspectiva da realização dos objetivos gerais/ metas de aprendizagem (Bom, 2022). Embora a preparação para o ano letivo tenha começado algumas semanas antes, com as reuniões de departamento, do conselho de ano e conselho de turma, a 1.ª Etapa, iniciou-se no dia 16 de Setembro e terminou no dia 08 de Novembro. Contou com 2 Unidades Didáticas (UD), a primeira UD com um conjunto de 9 aulas (3 semanas) e a segunda UD com 11 aulas (4 semanas) (houve greve da função pública no dia 31/10, pelo que a escola esteve encerrada) (o planeamento da 1.ª Etapa pode ser encontrado **no Apêndice III).** Embora o recomendado para a AI seja 4 a 5 semanas (Carvalho, 1994), em decisão conjunta com o PO, o período da 1ª etapa, Prognóstico, foi de 6 semanas, com o intuito de conhecer os alunos, estabelecer as bases para um ensino eficaz e realizar uma AI concreta, credível e palpável. Os objetivos para a 1.ª Etapa podem ser consultados no quadro 4, que se encontra em baixo. Analisou-se o contexto de turma, para posteriormente definir o tema do Projeto Específico de Lecionação.

Quadro 4- Objetivos para a 1.ª Etapa

Objetivos para a 1.ª Etapa
Apresentação do professor aos alunos e apresentação das normas e funcionamento da disciplina;
Definir hábitos e rotinas;
Avaliação inicial dos alunos e das suas capacidades (diagnosticar para depois prognosticar/ planear o que se segue);
Identificar os casos prioritários da turma, assim como os alunos com facilidade, para organizar a formação dos grupos;
Análise do contexto de turma, para definir o tema do Projeto Específico de Lecionação;

1.4.1. Plano

A primeira aula de EF, realizada no dia 16 de Setembro de 2024, foi de receção aos alunos. Foi realizado um percurso de Orientação, que teve não só como propósito a AI da matéria de Orientação, como também aferir os conhecimentos dos alunos acerca do

conteúdo a abordar, para o 8.º ano, relativamente à Área dos Conhecimentos (cada baliza tinha uma pergunta relacionada com a Área dos Conhecimentos) (Direção-Geral da Educação, 2018). Foram formados 7 grupos de 3, à escolha dos alunos. A caracterização detalhada sobre a 1º aula e o percurso de Orientação, juntamente com as perguntas apresentadas em cada baliza, encontra-se no **Apêndice IV.**

As primeiras aulas (primeira semana) tiveram um carácter mais expositivo, que teve como foco a apresentação não só do PE, eu, aos alunos e dos alunos ao PE, como também a apresentação da própria disciplina de EF, as suas normas e funcionamento, bem como as próprias matérias a abordar ao longo do ano.

A apresentação da disciplina, das regras, normas e funcionamento, estabelecidos pelo DEF do Agrupamento e disponíveis no Regulamento Interno do Agrupamento (AESS, 2024), foi exposta visualmente, através de PowerPoint, aos alunos, enunciado-as, explicando-as e justificando-as (Scott, Anderson & Alter, 2011; Dasaradhi, Ramakrishna & Rayappa, 2016), justificando o porquê das regras aos alunos, de forma que os alunos, para além de saberem as regras, percebam o porquê das regras. A explicação e estabelecimento de regras foi necessário para estabelecer um bom funcionamento das aulas e um bom aproveitamento das mesmas, bem como maximizar o tempo potencial de aprendizagem, pois a explicação explícita das normas e regras de sala de aula são reconhecidas como um elemento essencial para uma gestão eficaz do tempo de aula (Alter e Haydon, 2017), e é uma das estratégias para gerir eficazmente a aula, a par de rotinas, elogiar o bom comportamento, definição de consequências para o mau comportamento e promoção do "engagement" entre os alunos e entre os alunos e professor (Greenberg, Putman, e Walsh, 2014). Procurei nas minhas intervenções, uma explicação explícita, clara e concisa das regras para, todos juntos, tirarmos, enquanto professor e alunos, o máximo de proveito possível da aula e da aprendizagem. Solicitei o rigoroso cumprimento do horário de começo da aula, explicando que o começo da aula no horário estipulado garantiria o cumprimento efetivo do tempo destinado à EF (Martins et al., 2017). Para além disso, combinou-se, entre professor e alunos, ajudarmo-nos mutuamente na montagem e desmontagem do material, não só para minimizar a perda de tempo e a desordem durante as aulas, mas também para os alunos se consciencializarem do real valor dos materiais e equipamentos para a prática, no sentido de os estimarem e preservarem. A definição de regras, juntamente com os alunos, segue as orientações recomendadas por Alter e Haydon (2017), onde há uma maior probabilidade dos alunos seguirem regras que eles próprios discutiram e debateram, do que as que são autocráticas (impostas).

A par da apresentação expositiva do funcionamento, normas e regras da disciplina, tive o cuidado de explicar os critérios de avaliação da disciplina, critérios de avaliação esses

que atuaram como um guia de conduta e ética, com o objetivo de que os alunos percebessem os moldes de como seriam avaliados (Pacheco, 2002).

Após a primeira semana, de apresentação e aulas expositivas, iniciou-se a parte prática da disciplina e a AI (o planeamento da 1.ª Etapa pode ser encontrado **no Apêndice III).** A 1ª Etapa, para além do que foi falado anteriormente, teve a finalidade de criar rotinas de aula, identificar os casos prioritários da turma, os alunos de destaque e identificar aqueles que não se encontram, após os testes de Aptidão Física, na Zona Saudável de Aptidão Física (ZSAF), para posteriormente trabalhar tais situações em aula. Inicialmente fez-se um diagnóstico, a AI, para saber as capacidades dos alunos. Após esse diagnóstico foi elaborado um prognóstico daquilo que os alunos poderiam alcançar, trabalhando nesse sentido. Após a AI, foi delineado um prognóstico, estabelecendo uma meta, que sustentou e deu sentido a todo o conjunto de decisões curriculares (Araújo, 2007). No final da AI, foi possível prever, para cada aluno, um determinado nível (introdutório, elementar ou avançado) em cada uma das áreas e matérias (Araújo, 2007). Ensinar conforme as necessidades e dificuldades de desenvolvimento dos alunos, exige e requer que se identifique primeiramente essas necessidades, através de um diagnóstico para, posteriormente, definir prioridades e objetivos de aprendizagem a trabalhar nas aulas (Carvalho, 1994).

Área das Atividades Físicas

Na Área das Atividades Físicas, as matérias foram abordadas e trabalhadas tendo em conta Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas, elaborado pelo DEF do Agrupamento, com base nas Aprendizagens Essenciais (AE) (Direção-Geral da Educação, 2018) **(**o Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas, pode ser consultado no **Anexo 4).**

Os JDC abordados foram o Voleibol, o Andebol, o Basquetebol e o Futebol e o Corfebol. A AI foi realizada em contexto de jogo, situações de jogo, cuja finalidade foi verificar o grau de competência prática que os alunos jogam o jogo, os comportamentos que adotam em contexto de jogo a defender e a atacar, tecnicamente e taticamente. A avaliação em situação de jogo só é válida se o intuito for o desenvolvimento do desempenho do aluno, no próprio jogo, método pedagógico que pretendo levar a cabo no ensino-aprendizagem dos JDC e na qual não se separa a técnica da tática, mas sim trabalha-se a técnica em prol da tática (Comédias, 2012). Para avaliar individualmente todos os alunos de forma eficiente, é necessário e imprescindível ter a oportunidade de observar todos os seus comportamentos em jogo. Seria uma tarefa difícil e dispendiosa ao nível do tempo, procurar avaliar individualmente e identificar os problemas de cada aluno, em situação de jogo formal, dada a imprevisibilidade e a irrepetibilidade que caracteriza o jogo, podendo não haver oportunidade para esses problemas serem postos em evidência. Para haver oportunidade

de evidenciar o comportamento e as habilidades dos jogadores/alunos, reduzi, simplifiquei e fracionei o jogo (Comédias, 2012).

No Voleibol foi organizada uma situação de avaliação, de 2+2, em cooperação, com rede de 2 metros, sem linhas definidas. Os critérios de avaliação, explicados aos alunos, foram: conhecer as regras; o objetivo do jogo; aceitar as regras de arbitragem; cooperar e respeitar os colegas; iniciar o jogo em serviço por baixo a 3 metros da rede; três toques consecutivos por equipa; deslocar-se ao ponto de queda da bola; toque de dedos ou manchete para dar continuidade ao jogo. Após verificar a dificuldade de alguns alunos em dar continuidade ao jogo, por não realizarem corretamente a manchete e/ou o toque de dedos, passou-se de situação de avaliação a situações de aprendizagem. Numa situação, de 1+1, com rede de 2 metros, eram realizados 3 autopasses em toques de dedos, antes de passar a bola ao colega, com o objetivo de trabalhar o toque de dedos. Na outra situação, também de 1+1, um aluno passava a bola e o colega realizava manchete. Ambas as situações de aprendizagem descritas foram realizadas e propostas para os alunos que não tinham a capacidade de realizar situação de jogo, dado que os erros de execução na realização da técnica os impossibilitava de conseguir jogar, necessitando para isso, de trabalho analítico (Comédias, 2012).

No Basquetebol, foi estabelecida apenas uma situação de avaliação, para verificar qual o nível dos alunos. Foi organizada uma situação de jogo 4x4, em campo de Basquetebol, à largura do campo de Andebol, 15x12m.. A situação de jogo 4x4 foi realizada sem condicionantes. Os critérios de avaliação (explicados aos alunos), incluíam: conhecer as regras; o objetivo do jogo; aceitar as regras de arbitragem; cooperar e respeitar os colegas; realizar defesa individual e participar nos ressaltos defensivos; posicionar-se entre o adversário e o cesto; desmarcar-se para receber a bola, saber quando passar, driblar e lançar; receber a bola e enquadrar-se com o cesto. Na situação de avaliação descrita, os alunos, embora utilizassem muitas vezes o drible de forma desnecessária, ou quando recebiam a bola, não se enquadravam para o cesto, apenas recorri ao feedback para corrigir os alunos nas determinadas situações, dado que todos os alunos apresentavam capacidades e conhecimento para conseguir jogar o jogo, ao contrário do Voleibol e Futebol, que irei explicar de seguida.

No Futebol, foi organizada uma situação de avaliação. Foi realizada uma situação de jogo de 4x4, num campo de 25x15m. Os critérios de avaliação, explicados aos alunos, foram: conhecer as regras; o objetivo do jogo; aceitar as regras de arbitragem; posicionar-se entre o adversário e a baliza em processo defensivo; cooperar e respeitar os colegas; desmarcar-se para receber a bola; receber a bola e enquadrar-se com a baliza; passar a quem estiver desmarcado, conduzir a bola e se tiver oportunidade para rematar, rematar, decidindo quando faz cada uma destas tarefas. Contrariamente aos outros JDC

(Basquetebol, Voleibol, Andebol e Corfebol), o controlo da bola é feito com os pés, o que torna os elementos técnicos mais difíceis de realizar. Dos alunos que não jogam no clube local, a nível federado, 4 alunos, nenhum aluno reúne condições para realizar situação de jogo por não saber dominar a bola, realizar um passe, e conduzir a bola. Pela permanente interrupção do jogo devido à constante saída de bola do terreno de jogo, e muita aglomeração de jogadores, foram implementadas três situações de aprendizagem. Foi realizada uma situação de superioridade numérica de 3x1, perto da baliza, com o objetivo de evidenciar a finalização (remate), dar mais tempo ao aluno para dominar a bola, controlar a bola e decidir qual a decisão a tomar (passe, conduzir/driblar ou remate). Foi realizado o exercício de "roda de bola", com 5 alunos, 4 alunos em círculo e um no meio, num espaço amplo, com o objetivo dos alunos terem tempo para receberem a bola e passar, sem que o adversário, o aluno que está no meio, tire a bola. Outro exercício utilizado e realizado foi, em exercício analítico, em grupos de 3 alunos, realizar alternadamente, passe e condução de bola, e deslocar-se para a outra fila.

No Andebol, dizer que o campo de Andebol, quer no pavilhão, quer no espaço exterior, é perpendicular aos campos de basquetebol e, por esse motivo, e para não impossibilitar a realização de outras tarefas, a situação de jogo de Andebol foi realizada num campo reduzido à largura do campo de Andebol. Dado este inconveniente, foram realizadas duas situações de avaliação, de modo a complementarem-se, e para verificar o nível do aluno. A primeira situação foi uma situação de 4x4, simplificada (sem baliza) e condicionada (sem drible), com o objetivo dos alunos passarem a bola e desmarcarem-se. O sistema de pontuação consistiu em colocar a bola numa área delimitada, no terreno adversário ("bola ao fundo"). Os critérios de avaliação foram explicados aos alunos e enquadrados na situação de jogo (simplificada e condicionada): conhecer as regras e o objetivo do jogo; aceitar as regras de arbitragem; cooperar e respeitar os colegas; desmarcar-se para receber a bola; recebe bem a bola (pega bem na bola) e enquadra-se para o alvo; realiza o passe armando o braço; posiciona-se entre o adversário e a baliza, em processo defensivo. A segunda situação foi uma situação de 2x1, perto da baliza, com o objetivo de introduzir o remate em salto e verificar a capacidade de decisão (passa, dribla ou remata em salto). Foram explicados os critérios de avaliação aos alunos, nomeadamente: faz remate em salto; decide quando remata em salto, passa ou dribla. Nas situações de avaliação descritas, os alunos apresentaram alguns erros, nomeadamente, utilizarem o drible de forma desnecessária quando recebiam a bola, não se enquadravam para a baliza e muitas vezes não armavam o braço. Contudo, tal como no Basquetebol, apenas recorri ao feedback para corrigir os alunos nas determinadas situações, dado que todos os alunos apresentavam capacidades e conhecimento para realizar ambas as tarefas propostas e conseguiam jogar o jogo.

O Corfebol (que engloba os JDC), foi definido pelo DEF do Agrupamento como uma

matéria prioritária para o 8.º ano, porque se realiza, todos os anos, um evento desportivo de inter-escolas do Agrupamento, para os 8.º anos. Foi a primeira vez que tomei conhecimento do Corfebol como matéria a abordar, pelo que tive de consultar os professores que já haviam lecionado a matéria, mas também através de referências bibliográficas (Alves, 2023). A avaliação foi feita em cenário de jogo, num campo de dimensão de 40x20m, com duas quadras, em situação de 4x4 em cada quadra, em que numa quadra, uma equipa defende e a outra ataca, e na outra quadra os processos eram invertidos. O jogo tem regras claras, em que rapazes só podem defender rapazes, e raparigas só podem defender raparigas e em que não pode haver progressão com bola. Foram também explicados os critérios de avaliação aos alunos, em que: após receber a bola, enquadram-se com o cesto; sem bola, desmarcam-se; com bola, decidem bem quando passar ou lançar; se estiveram isolados e com o cesto ao alcance, realizam lançamento, parado ou na passada; fazem marcação individual e em que se reconhecem como defesas (colocam-se entre o adversário e o cesto); cooperam com os colegas e aceitam as regras de arbitragem.

A área de Ginástica contempla a Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática. A Ginástica de Solo foi realizada em percurso de sequência de habilidades, de nível introdutório. A sequência gímnica de solo, previamente explicada, foi a seguinte: rolamento à frente; roda; avião; meia pirueta; passagem para pino partindo de deitado no plinto longitudinal, deslizando para apoio das mãos no colchão, seguindo de rolamento à frente; rolamento à retaguarda. A sequência de elementos gímnicos de solo teve progressões pedagógicas (diferenciação pedagógica) para os alunos que sentiam mais dificuldade: rolamento à frente no plano inclinado (rolamento à frente); roda na cabeça do plinto (roda no colchão); ajuda manual do Professor na passagem para pino (passagem para pino partindo de deitado no plinto longitudinal, deslizando para apoio das mãos no colchão, seguindo de rolamento à frente); rolamento à retaguarda no plano inclinado (rolamento à retaguarda).

A Ginástica de Aparelhos foi realizada em percurso de sequência de habilidades, de nível introdutório. A sequência gímnica de aparelhos, explicada na instrução inicial da aula, foi a seguinte: salto ao eixo no plinto longitudinal; salto entre mãos no plinto transversal; andar para a frente e para trás, em bicos de pé/ realizar meia volta e salto a pés juntos com flexão de pernas durante o salto e receção equilibrada, na trave baixa; saída com salto em extensão da trave baixa; salto com meia pirueta/salto engrupado (alternado) no minitrampolim. A sequência gímnica de aparelhos teve progressões pedagógicas (diferenciação pedagógica) para os alunos que sentiam mais dificuldade: realizar três saltos rãs/ saltar no trampolim reuther e ficar em cima do plinto longitudinal (salto ao eixo longitudinal); ficar de cócoras no plinto, com as pernas entre as mãos/ saltos entre-mãos, com as mãos apoiadas nos bancos suecos (salto entre mãos no plinto transversal); saltar,

após corrida de balanço e realizar a chamada a pés juntos no arco (saltos no minitrampolim/ trampolim reuther).

Na Ginástica Acrobática, foi proposto aos alunos a realização de uma sequência de figuras, de nível introdutório, de acordo com os PNEF (Jacinto et al., 2001). As habilidades foram ilustradas para própria consulta dos alunos, durante a realização. Foram propostas 5 figuras, a pares, e 4 figuras a trios (a ilustração das figuras disponibilizadas aos alunos pode ser consultada **no Anexo 5).**

Relativamente ao Atletismo, está dividido em três subáreas: Corridas, Saltos e Lançamentos.

Na subárea das Corridas, os alunos foram avaliados (nível introdução): na corrida de 40 metros, partindo de posição ereta, cujo critério de avaliação era não desacelerar ao longo da distância a percorrer; corrida de estafetas de 4x50 metros, em que o critério de avaliação era a passagem do testemunho com controlo visual, na técnica de transmissão ascendente; corrida de pequenos obstáculos, servindo de introdução à corrida de barreiras,em que o critério de avaliação era realizar a técnica adequada. Na corrida de pequenos obstáculos, procurei ensinar a técnica de salto, com a perna de ataque e a perna de esquiva. Os alunos que conseguiam transpor barreiras maiores, saltavam barreiras com cerca de 35 cm, e aqueles que tinham mais dificuldade, tinham a possibilidade de transpor barreiras mais pequenas, com cerca de 15 cm.

A subárea dos Saltos, para o nível introdução, contempla o Salto em Comprimento, o Salto em Altura. Dada a falta de infraestrutura para realizar o Salto em Comprimento, (não há caixa de areia para realizar o Salto em Comprimento), a AI do Salto em Comprimento baseou-se num percurso acerca dos fundamentos do salto, que incluía, corrida de balanço e salto em comprimento, com receção a dois pés num arco. Posteriormente, elaborei um percurso que incluía a iniciação ao triplo salto (nível elementar), na qual acrescentei, para além, da corrida de balanço e salto para um arco, três tarefas dedicadas ao Triplo Salto. Uma tarefa dedicada ao Hop, outra tarefa dedicada ao Step e, por último, uma tarefa dedicada ao conjunto dos elementos que compõem o triplo salto: O Hop, o Step e o Jump. Este percurso, para além de servir como iniciação aos saltos, também foi utilizado como percurso de Aptidão Física. Os alunos foram avaliados no Salto em Altura, realizando a técnica tesoura, nível introdução.

Por último, a subárea dos lançamentos, que incluiu o Lançamento do Peso (2/3kg) e o Lançamento da Bola, tipo ténis. Não foi realizada a AI da subárea dos Lançamentos, porque priorizei outras matérias, pelo que, na caracterização dos alunos por nível, no final da 1.ª Etapa, nenhum aluno obteve o nível introdução na área do Atletismo.

A área das Raquetas está dividida em três subáreas. O Ténis, o Ténis de Mesa e o Badminton. No Ténis de Mesa, os instrumentos de avaliação serviram para verificar qual o

nível que o aluno se enquadrava, sabendo que o nível a atingir no final do ano, para o 8.º ano, era o nível introdução. A situação de avaliação foi, jogo de cooperação 1+1, e cujo os critérios de avaliação foram: conhecer as regras e o objetivo do jogo; cooperar com os colegas, batendo e devolvendo a bola o máximo número de vezes; executa serviço para iniciar o jogo. Para os alunos que tinham mais dificuldades, que não cumpriam o nível introdução, procurei juntar, a pares, os alunos que cumpriam o nível introdução, com os alunos que não cumpriam o nível introdução, com o objetivo de o aluno que cumpre o nível introdução, sustentar a bola em jogo e ajudar o colega com mais dificuldade. No caso dos alunos apresentarem erros de execução nas pancadas, a pares, cada aluno jogava, com a mão, a bola para o colega e o colega desferia 5 pancadas de esquerda e 5 pancadas de direita.

Na matéria de Badminton, o nível a atingir no final do ano, para o 8.º ano, era o nível elementar. Primeiramente, procurou-se verificar se os alunos, em situação de 1+1, em cooperação, conseguiam sustentar o volante o máximo de tempo possível em jogo (nível introdução). Os critérios de avaliação foram: conhecer as regras e o objetivo do jogo; cooperar com os colegas, desferindo e executando pancadas para evitar que o volante caia no chão; executa serviço longo e curto e executa diferentes pancadas, diferenciando-as (lob, clear, serviço longo e serviço curto). Posteriormente, se os alunos cumprissem o nível introdução, para o nível elementar (1x1), em situação de jogo um contra um, os critérios de avaliação foram: jogar em situação de oposição, tentando pontuar, utilizando os diferentes recursos, lob, clear, serviço curto e serviço longo. Verificou-se que muitos alunos não conseguiam cumprir o nível introdução, pelo que procurei juntar alunos que cumpriam o nível introdução, com alunos que não cumpriam o nível introdução, para que os aluno que cumpriam o nível introdução, sustentassem o volante em jogo e ajudassem os colega com mais dificuldades. O Ténis de Campo não foi incluído na AI, porque optei por priorizar outras matérias.

No que diz respeito à Dança, decidi não a incluir na AI, dado que os alunos não tinham abordado o Merengue e a Rumba Quadrada no 7.º ano, estilos de dança que também continuariam a ser abordados no ano presente. Não houve AI de dança mas, procurei introduzir a dança na 3º semana de aulas, inicialmente com o Merengue, e em que tentei realizar dança na parte de retorno à calma em todas as aulas. A abordagem foi, primeiramente, em line dance, com o objetivo de fazer a introdução à dança, metodologia aprendida no 1º ano, 1.º Semestre, do Mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Educação Física e Desporto, da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, na matéria de Dança, com a professora Helena Jales, embora a dança Merengue, para o 8.º ano, esteja estipulada a pares. A Rumba Quadrada, dança a abordar posteriormente ao Merengue, embora seja apenas em line dance,

conforme está delineado no Plano Plurianual do DEF do Agrupamento, para o 8.º ano, tenciona-se abordá-la, a pares, em complemento ao Projeto de Lecionação, que tem com tema fomentar a aproximação, o respeito mútuo e a colaboração entre os alunos da turma do 8ºA, através de atividades práticas e coletivas nas aulas de EF, que será explicado mais à frente.

Não foi feita a AI em Patinagem pela razão de não achar necessário porque, através do questionamento sobre quem havia realizado ou tivera contacto com patins, dos 22 alunos, apenas 5 alunos assumiram ter ou ter tido contacto com patins ou atividades em patins.

A diferenciação de ensino na AI e a adaptação das tarefas, de acordo com as capacidades individuais dos alunos, utilizando tanto atividades mais simples quanto mais complexas, foi importante para atender aos diferentes níveis de habilidade e capacidade dos alunos, o que permitiu que todos os alunos participassem ativamente, independentemente das suas habilidades iniciais. Deste modo, procurou-se que a AI estivesse integrada no processo ensino-aprendizagem, no sentido de enriquecer o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos (Costa & Ferro, 2021) .

Área da Aptidão Física

Na Área da Aptidão Física, a AI foi feita segundo o protocolo FITescola (FITescola, 2021). Os testes FITescola, definidos pelo DEF do Agrupamento foram: vaivém (aptidão aeróbia), senta e alcança (aptidão neuromuscular- flexibilidade dos membros inferiores), abdominal (aptidão neuromuscular- força de resistência dos músculos da região abdominal), flexões (aptidão neuromuscular- força de resistência dos membros superiores), impulsão horizontal (força explosiva dos membros inferiores); flexibilidade de ombros (flexibilidade dos membros superiores) e índice de massa corporal (composição corporal).

Os testes de FITescola foram feitos na última semana de AI, com o propósito de preparar os alunos, ao longo das semanas iniciais de aulas, com trabalho de Aptidão Física, realizado durante as aulas, para conseguirem realizar os testes, após a interrupção de verão. Os testes FITescola, pelo desafio que exigia ao PE, foram feitos em co-participação com o PO, com o objetivo de perceber a logística e gestão, na realização dos testes FITescola.

Procurou-se que, em todas as aulas, estivesse presente a Área da Aptidão Física, de modo a que os alunos treinassem e trabalhassem a Aptidão Física e a condição física, dado que há uma relação diretamente proporcional entre a Aptidão Física e os indicadores de saúde, na qual uma boa Aptidão Física é indicativa de uma boa capacidade cardiovascular (Moreira et al., 2012). A inclusão de exercícios e tarefas que promovam e trabalham a Aptidão Física é essencial, porque contribuem diretamente para a melhoria da saúde dos alunos, ao nível do desenvolvimento das suas capacidades físicas e sistema

cardiovascular (UNESCO, 2015). O trabalho de Aptidão Física foi realizado numa das 3 estações que se procurou implementar na forma de organização das aulas, na parte fundamental da aula (o trabalho de aptidão física pode ser consultado **no Apêndice V).** Na parte de retorno à calma, procurou-se realizar um trabalho de flexibilidade, em todas as aulas cujo o objetivo seria desenvolver a capacidade de flexibilidade dos alunos (princípio da continuidade). As aulas de EF do 8ºA, turma que estou responsável, foram distribuídas em 3 tempos de 50 minutos nos respectivos dias: Segunda-Feira; Quarta-feira; Quinta-Feira. Como a última aula da semana era na Quinta-Feira e, colocando a hipótese dos alunos adotarem um comportamento sedentário no fim de semana, ficariam Sexta-Feira, Sábado e Domingo sem realizar atividade física, pelo que era necessário realizar trabalho de Aptidão Física obrigatoriamente na Quinta-Feira, última aula da semana. Foi elaborado um percurso que incluia a iniciação ao triplo salto, na qual acrescentei, para além, da corrida de balanço e salto para um arco, três tarefas dedicadas ao Triplo Salto. Uma tarefa dedicada ao Hop, outra tarefa dedicada ao Step e, por último, uma tarefa dedicada ao conjunto dos elementos que compõem o Triplo Salto: O Hop, o Step e o Jump. Para além de servir como trabalho de Aptidão Física, também foi uma forma de abordar o Atletismo, nomeadamente os Fundamentos dos Saltos. O percurso de Aptidão Física/ Fundamentos dos Saltos, trabalhado nas aulas de Quinta-Feira, pode ser consultado **no Apêndice VI.** O percurso acima descrito foi realizado alternadamente com outro, mais simples, para não saturar os alunos com o mesmo exercício.

Área dos Conhecimentos

A Área dos Conhecimentos avalia a compreensão de conteúdos propostos pelo DEF do Agrupamento, baseados nas AE (Direção-Geral da Educação, 2018). Uma abordagem eficaz para um estilo de vida ativo requer que os alunos assimilem e compreendam os conhecimentos inerentes à prática, com intuito de se tornarem autónomos e percebam o significado inerente à prática (Dale, Corbin e Cuddihy, 1998; Martins et al., 2017), entre as quais os processos de melhoria e manutenção das capacidades físicas. Ou seja, associar a parte teórica à parte prática, que é procurar responder ao “porquê ?” da ação, para que tenha significado. O DEF do Agrupamento não fez AI da Área dos Conhecimentos. Contudo, na primeira aula foi realizada uma atividade de Orientação na escola, em que, em cada baliza, havia uma pergunta relacionada com a Área dos Conhecimentos (Direção-Geral da Educação, 2018). O objetivo foi, para além de realizar a AI da matéria de Orientação, também teve o intuito de introduzir e dar a conhecer aos alunos, o conteúdo a abordar na Área dos Conhecimentos, bem como os seus conhecimentos. Foi definido pelo DEF do Agrupamento a realização de um teste sumativo, e cuja as aula teóricas seriam realizadas numa Quinta-Feira que chova (dia de aula aula no

espaço exterior), ou em algum dia em que o polidesportivo estivesse interdito, devido a alguma atividade de DE.

O foco da 1.ª Etapa foi a análise das características da turma, não só a nível motor e físico, mas também em termos comportamentais e sociais. Relativamente ao Projeto Específico de Lecionação, após a avaliação e observação da dinâmica da turma e comportamentos sociais dos alunos, em conversa com o PO, à vários anos a lecionar na Escola de Estágio, e em conversa com a Diretora de Turma, chegou-se à conclusão que os alunos relacionavam-se pouco entre si, com grupos formados dentro da própria turma e com alguns alunos isolados, à margem da turma. Neste contexto, as aulas de EF, bem como as aulas de CD (o Projeto Específico de Lecionação e o Projeto Específico de DT complementaram-se), surgiram como um espaço privilegiado para trabalhar estas questões, por meio de tarefas e atividades coletivas, em que fosse possível criar oportunidades para que os alunos interagissem entre si de forma natural, colaborativa e produtiva. Defini como tema do Projeto Específico de Lecionação, intitulado de "Educação Física como Ferramenta Social", procurar aproximar os alunos entre si e estimular o respeito mútuo e espírito de cooperação, através da disciplina de EF. A implementação de dinâmicas e estratégias que estimulem a cooperação e o trabalho em equipa é essencial para o desenvolvimento de habilidades sociais, (Rodrigues, 2022), segundo o qual, estratégias cooperativas em contextos de EF podem facilitar a inclusão e promover interações sociais positivas entre os alunos, contribuindo para a formação de vínculos interpessoais. Sob essa perspetiva, atividades que exijam cooperação para os alunos alcançarem objetivos comuns, promovem a partilha de responsabilidades e a valorização das contribuições individuais. Rodrigues e Lima-Rodrigues (2017), sublinham a necessidade de "programas curricularmente diferenciados" em EF que incorporem e contemplem a inclusão de atividades que trabalhem não só o desenvolvimento físico-motor, mas também a promoção de competências sociais como a cooperação e solidariedade, para a construção de um ambiente mais inclusivo. Através das aulas de EF, o Projeto Específico de Lecionação foi desenvolvido com base em matérias e tarefas que, pelo seu potencial e contributo, estimulam a aproximação, a cooperação e a colaboração entre os alunos, nomeadamente os Jogos Tradicionais, o Think-Pair-Share (Leitão, 2010), os JDC, a Ginástica Acrobática e a Dança.

Os Jogos Tradicionais são uma ferramenta essencial para promover a cooperação e a aproximação entre os alunos, por desempenharem um papel crucial na socialização e no desenvolvimento de habilidades sociais, dado que incentiva à resolução colaborativa de problemas (Ashar et. Al, 2024).

Utilizei o Think-Pair-Share (Leitão, 2010), para lecionar os conteúdos da Área dos Conhecimentos e na qual tentou-se aplicar uma abordagem diferente do ensino massivo

tradicional. Os alunos foram confrontados com a matéria a abordar (Área dos Conhecimentos), e num seguimento cronológico, por etapas, tiveram que:

- Trabalhar sozinhos, pensar e refletir individualmente sobre a matéria em causa (Think); Posteriormente, sem o texto, tinham de realizar apontamentos sobre o que leram; Trabalhavam depois a pares e partilhavam entre si a reflexão e escrita individual em que anteriormente cada um deles se comprometeu a realizar. Trocam opiniões, confrontam as suas ideias, procuram divergências e similaridades e reorganizam e sintetizam a informação que possuem (Pair); Os alunos que trabalharam a pares, juntam-se a outros alunos que trabalharam igualmente a pares, organizando-se, por exemplo, em grupos de quatro alunos, partilhando entre si a informação que produziram nos grupos anteriores (Share);

Procurou-se promover interações entre os alunos nas aulas teóricas e que os alunos compartilhassem ideias e trabalhassem juntos de forma organizada, estimulando a cooperação, um ambiente colaborativo, essencial para aproximar os alunos e promover o espírito de colaboração.

Os JDC são uma prática autêntica e valiosa para fomentar a cooperação e a inclusão social, porque exige a interação frequente entre os participantes e requer trabalho em equipa para atingir um objetivo comum (Comédias, 2012).

A Ginástica Acrobática desempenhou um papel fundamental para o sucesso do Projeto Específico de Lecionação, ao contribuir significativamente para o desenvolvimento de competências sociais como a confiança mútua, a comunicação e o trabalho em equipa (Reguera-López-de-la-Osa, Gómez-Landero, Leal-del-Ojo, & Gutiérrez-Sánchez, 2023). Segundo Reguera-López-de-la-Osa et. Al (2023), a prática da Ginástica Acrobática exige uma elevada coordenação e confiança mútua entre os participantes porque se trata de uma modalidade onde é necessário de confiar nos colegas para executar as figuras. De acordo com Guimarães (2001), a Ginástica Acrobática, nos programas de EF para o 3.º Ciclo e Ensino Secundário tem várias potencialidades formativas, nomeadamente o desenvolvimento da harmonia de movimentos, da adaptação ao companheiro e da concentração nos exercícios, e requer que os participantes executem habilidades e figuras em cooperação, promovendo o suporte mútuo e o fortalecimento de vínculos interpessoais.

A Dança contribui significativamente para o desenvolvimento da consciência corporal e da autoestima, proporcionando um ambiente seguro e criativo, o qual permite que os alunos explorem as suas emoções e expressem a sua individualidade por meio do movimento, além de reforçar a interação interpessoal, uma vez que exige trabalho em equipa, respeito pelo espaço do outro e coordenação conjunta (Nanni ,2005). A Dança deve ser entendida como uma atividade humana universal e polivalente, com dimensões artísticas, educativas, terapêuticas e lúdicas, na qual a sua inclusão nas aulas de EF, contribui para o

fortalecimento do respeito mútuo e da aceitação das diferenças individuais (Xarez, Alves, Antunes & Cruz, 1992). Pode-se ainda referir que a Dança valoriza a expressão cultural e gestual dos participantes, promove a compreensão e a valorização do "outro", permitindo que os alunos percebam que a Dança pode ser vista não apenas como uma atividade física, mas como uma linguagem corporal rica em significados culturais e sociais (Marani, 2019).

1.4.2. Balanço da 1.ª Etapa (Prognóstico)

O foco da 1.ª Etapa foi identificar as características individuais e coletivas da turma, determinar as prioridades de ensino, através da AI e implementar rotinas para um melhor aproveitamento das aulas.

Área das Atividade Físicas

Foram evidenciadas dificuldades evidentes dos alunos no Voleibol, Futebol, onde uma parte significativa dos alunos apresentou erros de execução técnica (Comédias, 2012), que impediam a continuidade do jogo. No Basquetebol, apesar de se terem verificado erros táticos e más decisões durante o jogo, a maior parte dos alunos demonstraram capacidade para jogar o jogo.

No Andebol e no Corfebol, observaram-se dificuldades na armação de braço e no remate em salto (Andebol) e alguns alunos tiveram dificuldade na receção e desmarcação e na tomada de decisão quanto tinham a bola (Corfebol).

Na Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, a maioria dos alunos não cumpriu o nível introdução, matérias que foram consideradas áreas de intervenção para a 2.ª Etapa.

Nas área das Raquetas, mais de metade da turma não cumpriu o nível introdução, tendo dificuldade na execução das pancadas e consequente sustentação da bola (Ténis de Mesa) e volante (Badminton) em jogo, o que levou a considerar a área das Raquetas como área de intervenção prioritária.

Na área de Atletismo, considerou-se que todos os alunos cumpriam parte do nível introdução, dado que não foi feita AI na subárea do lançamento.

A Dança não fez parte da AI, pelo fato dos alunos não terem trabalhado a Dança no 7.º ano (ano anterior).

Área da Aptidão Física

Na Área da Aptidão Física, avaliada com base nos testes FITescola, 17 alunos ficaram fora da ZSAF em pelo menos um teste, com destaque para mais de metade dos alunos no teste de flexão de braços, o que reforça a necessidade de um trabalho orientado para o desenvolvimento da força superior ao longo das aulas, mas sem abandonar o trabalho para as restantes capacidades físicas. Os testes do programa Fitescola foram realizados na última semana da 1.ª Etapa, com o intuito de deixar algum tempo para os alunos se prepararem fisicamente, devido à interrupção letiva de verão. Referir que,

inicialmente tinha a ideia de realizar flexibilidade no início da aula, porque é algo que considero importante para a eficiência e para uma melhor execução de movimentos (Nazário, 2020). Contudo, através das aulas, concluí que, dado o tempo limitado de aula, 50 minutos, e o currículo extenso da disciplina de EF, não consiguia abordar tudo aquilo que tencionava realizar, pelo que a flexibilidade foi difícil de realizar.

Dos 22 alunos, apenas dois, a aluna nº7 e o aluno nº18, não realizaram os testes Fitescola, de AI da Área da Aptidão Física. A aluna nº7 por condição médica, que a impedia de realizar aula prática de EF, e que, até ao levantamento do atestado médico e melhoramento da saúde (bactéria pulmonar), foi avaliada com base na Área dos Conhecimentos. O aluno nº18 não realizou os testes FITescola por ter ido para a Índia.

Área dos Conhecimentos

A Área dos Conhecimentos teve um momento de AI, realizada logo na primeira aula, em complemento com o percurso de Orientação realizado.

A observação social e comportamental dos alunos da turma, permitiu detetar a existência de subgrupos dentro da turma, com alguns alunos à margem da turma, em isolamento, o que levou à definição do tema "Educação Física como Ferramenta Social" para o Projeto Específico de Lecionação. Com base nesta constatação, o Projeto Específico de Lecionação integrou estratégias e dinâmicas que procuraram estimular a cooperação, a inclusão e o espírito de grupo.

Através da avaliação da Área das Atividades Físicas e da Área da Aptidão Física, foi possível perceber as necessidades de intervenção e ajustar as estratégias pedagógicas, para planear a 2.ª Etapa. Os dados de avaliação recolhidos foram fundamentais para verificar o nível de habilidade e as características individuais de cada aluno, para constituir grupos de trabalho homogêneos ou heterogêneos, dependendo de qual for mais benéfico para a aprendizagem, no determinado contexto. Por se tratar da AI, da recolha das informações que precedem o prognóstico para um posterior estabelecimento das prioridades e áreas de intervenção, e porque faz sentido para se perceber o porquê das decisões curriculares (Araújo, 2007), nos quadros 5 e 6, podem ser consultados os dados recolhidos da AI, relativo à caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas, e no quadro 7, os dados recolhidos face à avaliação da Área da Aptidão Física. As restantes avaliações da Área das Atividades Físicas, realizadas nas outras etapas da Lecionação, bem como a avaliação da Área da Aptidão Física, podem ser consultadas nos apêndices. Os alunos nº 16 e nº 22 faltaram à primeira aula, na qual foi relizado o percurso de Orientação, pelo que não tiveram AI na matéria de Orientação.

Quadro 5- Caracterização por nível- JDC (1.ª Etapa)

Matérias	**Alunos críticos**	**Alunos que cumprem parte do nível introdução**	**Alunos que cumprem o nível introdução**
Voleibol	1; 3; 9; 12; 13; 14; 6; 10; 11; 17; 22; 14	2; 5; 18;	4; 8; 15; 16; 19; 20; 21
Basquetebol		1; 11; 13; 14; 17; 22;	2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 12; 15; 16; 18; 19; 20; 21
Futebol	1; 2; 3; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 18; 20; 21;22;		4; 5; 16; 19;
Andebol		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22;	
Corfebol		1; 13; 11; 14; 17; 22	2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10;; 12; 15; 16 ; 18; 19; 20; 21

Quadro 6- Caracterização por nível- restantes matérias (1.ª Etapa)

Matérias	**Alunos críticos**	**Alunos que cumprem parte do nível introdução**	**Alunos que cumprem o nível introdução**
Ginástica de Solo	22; 17; 10; 5	1; 2; 3 6; 8; 9; 12; 14; 15;16; 18; 19; 20;	4; 11; 21
Ginástica de Aparelhos	10;17; 22;	1; 2; 3; 5; 6; 8; 9; 12; 14; 15 16; 19; 20; 21	4; 11;
Ginástica Acrobática		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14 ; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Ténis de Mesa		1; 3; 4; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 20; 21; 22;	5; 16; 19; 2; 18;
Badminton		1; 3; 4; 6; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 20; 21; 22;	5; 16; 19; 2; 18;
Atletismo		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Orientação			1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17 ;18; 19; 20; 21

Quadro 7- Avaliação Inicial da Área da Aptidão Física (1.ª Etapa)

Testes Fitescola	ZSAF (Zona Saudável de Atividade Física)	Fora da ZSAF (Fora da Zona Saudável de Atividade Física)
Vai e Vem	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 19; 20; 21	13; 17; 22
Abdominais	1; 2; 3; 4; 5; 6; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 19; 21	8; 17; 22;
Flexões de Braços	6; 8; 15; 16;	1; 2; 3; 4; 5; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 17; 19; 20; 21; 22;
Flexibilidade de Ombros (Esq./Dir.)	Todos (excepto nº18 que faltou)	
Senta e Alcança	1; 3; 4; 8; 10; 11; 12; 14; 15; 20; 21	2; 5; 6; 9; 13; 16; 17; 19;22
Impulsão Horizontal	2; 3; 4; 5; 6; 9; 12; 14; 15; 16; 19;21	1; 8; 17; 20;22
IMC (Índice de Massa Corporal)	1; 2; 3; 4; 5; 6; 9; 10; 11; 12; 14; 16; 19;	7; 8; 13; 15; 17; 20; 21; 22

1.5. 2.ª Etapa (Prioridades)

Quadro 8- Plano Anual por Etapas (2.ª Etapa- Prioridades)

Plano Anual por Etapas									
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
16		8 11		31	10		9 21		13
Prognóstico		Prioridades			Progresso		Produto		

A 2.ª Etapa, Prioridades, tem como foco estabelecer prioridades para os diferentes alunos da turma, segundo as quais, foram definidas com base nos dados e informações obtidas da AI, 1.ª Etapa (Bom, 2022). A 2.ª Etapa, que iniciou-se dia 11 de Novembro e terminou no dia 31 de Janeiro, contou com 4 UD, a primeira UD com um conjunto de 9 aulas (3 semanas), a segunda UD com 8 aulas (3 semanas) (não houve aula no dia 18/12 porque houve corta-mato escolar), a terceira UD com um conjunto de 6 aulas (2 semanas) e a quarta UD com um conjunto de 5 aulas (2 semanas), (no dia 22/01 houve encontro de DE de Ginástica e o PO foi acompanhar) (o planeamento da 2.ª Etapa pode ser consultado **no Apêndice VII).** A meio da 2.ª Etapa, na primeira quinzena de Novembro, foi feita a avaliação intercalar do 1.º Semestre, que pode ser consultada no **Apêndice VIII,** bem como a avaliação do teste sumativo e a avaliação final de 1.º Semestre, que podem ser consultadas **no Apêndice IX** e **Apêndice X,** respectivamente. Os objetivos para a 2.ª Etapa podem ser consultados no quadro 9, que se encontra em baixo. A par dos objetivos de Lecionação para a 2.ª Etapa, começou-se a implementar as estratégias para o sucesso do Projeto Específico de Lecionação, cujo tema é fomentar a aproximação, o respeito mútuo e a colaboração entre os alunos da turma do 8ºA, através de atividades práticas e coletivas nas aulas de EF.

Quadro 9- Objetivos para a 2.ª Etapa

Objetivos para a 2.ª Etapa
Aprendizagem das matérias consideradas prioritárias. após a AI, com vista ao cumprimento dos objetivos gerais de ano/ metas de aprendizagem;
Estimular a cooperação e a aproximação entre os colegas de turma através da EF (Projeto Específico de Lecionação- “Educação Física como Ferramenta Social”);

1.5.1. Plano

Após a recolha dos dados da AI, mas também tendo em conta o Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas para o 8.º ano, definido pelo DEF, com base nas AE (Direção-Geral da Educação, 2018), identificou-se as áreas de intervenção prioritárias, aquelas que se considerou que os alunos tinham mais dificuldades e que o cumprimento dos objetivos gerais de ano estavam mais longe de ser cumpridos. Definiu-se também as áreas de intervenção secundárias e as áreas de consolidação, que são apresentadas no quadro 10 (o Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas, que pode ser consultado no **Anexo 4).**

Quadro 10- Áreas de Intervenção para a 2.ª Etapa

Áreas de Intervenção Prioritárias	Ginástica de Aparelhos (parte do elementar); Ginástica de Solo (introdução); Ginástica Acrobática (parte do elementar); Voleibol (parte do elementar); Dança (introdução); Aptidão Física; Badminton (elementar); Ténis de Mesa (introdução); Corfebol (introdução); Futebol (introdução); Atletismo (parte do elementar);
Áreas de Intervenção Secundárias	Ténis (parte de introdução); Patinagem (introdução);
Áreas de Consolidação	Orientação (introdução); Basquetebol (introdução); Andebol (parte do elementar);

Área das Atividades Físicas

As matérias Basquetebol e Andebol, após a AI, por se considerar que os alunos apresentaram facilidade em jogar, são matérias que se procurou que os alunos trabalhassem para consolidar. Contudo, embora não fazendo parte das áreas de intervenção prioritárias, são ferramentas, os Jogos Desportivos Coletivos de Invasão (JDC-I), para trabalhar a Aptidão Física. Para além disso, os JDC, que incluem o Andebol e o Basquetebol, são um dos procedimentos para alcançar implementar o Projeto Específico de Lecionação, "Educação Física como Ferramenta Social". Por outro lado, a Patinagem foi secundarizada dada a conclusão retirada de que a maior parte da turma, revelou não ter contacto com a Patinagem e dificilmente os alunos que nunca patinaram, conseguirão ter sucesso na matéria de Patinagem com apenas algumas aulas. Pela necessidade de um largo período de tempo para a aprendizagem da matéria de Patinagem, devido às razões acima mencionadas, o que a disciplina de EF não tem, dado o pouco espaço temporal e o currículo extenso, decidiu-se torná-la uma matéria secundária em detrimento de outras.

A Orientação, por se ter verificado conhecimento dos alunos na interpretação de um mapa e das informações que nele constavam, como a localização das balizas, no percurso de orientação realizado no 1º dia de aulas, a matéria de Orientação foi considerada matéria de consolidação. O Ténis foi considerado matéria secundária, por priorizar outras matérias.

A formação de grupos foi realizada tendo em conta os dados recolhidos na AI e o nível considerado dos alunos, à data. A AI foi útil para verificar o nível dos alunos para, posteriormente, formar na 2 º Etapa, grupos heterogêneos e grupos homogêneos, dependendo dos contextos, tarefas e situações de aula. A forma de organização das aulas, em estações, 3 estações de diferentes matérias, implica que a formação de grupos seja permanente ao longo da aula, para que não haja constantes perdas de tempo em transição de estações, para que seja aproveitado o tempo efetivo de aula, o tempo potencial de aprendizagem e o tempo de empenhamento motor (Martins, et al., 2017). Contudo, referir que a formação de grupos foi feita de forma equilibrada, consoante as matérias a abordar.

Explicar-se-á o pensamento relativamente à formação de grupos de seguida, para cada matéria. Referir que, embora a constituição dos grupos tenha sido feita com base no

nível dos alunos, a motivação intrínseca foi um elemento que foi necessário ter em conta, na qual procurou-se assegurar que os alunos se sentissem confortáveis e socialmente incluídos, com o intuito de estarem motivados, para que o rendimento fosse em prol da aprendizagem.

Nas matérias Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, a formação de grupos foi feita de forma a que os alunos, tivessem um nível de capacidades semelhantes e as mesmas dificuldades, com o objetivo de personalizar o ensino e a complexidade das tarefas, para que cada grupo de alunos possa trabalhar as suas necessidades e realizar as atividades num ritmo de aprendizagem similar a todos os elementos do grupo, desenvolvendo as aprendizagens de conteúdos específicos (Martins, et al., 2017). Na Ginástica Acrobática, procurei que todos realizassem as figuras com todos os elementos do grupo. Contudo, de referir que tive o cuidado de formar grupos em que a estatura física não fosse muito diversa, para que todos os alunos tivessem a oportunidade de ser bases e volantes.

Nos JDC, Futebol, Andebol, Basquetebol, Voleibol e Corfebol, procurei formar grupos homogêneos e heterogêneos. Houve alunos que, pelos erros de execução na realização da técnica, não tinham a capacidade de se "misturar" com os alunos que cumpriam o nível introdução, dado que os "erros de execução", os impossibilitava de conseguir jogar, necessitando de trabalho analítico (Comédias, 2012). Os alunos que não cometiam erros de execução, mas o seu jogo técnico-tático não lhes permitia conseguir jogar, foram distribuídos por grupos com alunos que cumpriam o nível introdução, um aluno por cada grupo (exemplo do voleibol em situação de jogo 2+2 ou concurso em grupo de 4), para melhorarem o seu jogo ao nível técnico e tático (Comédias, 2012).

Na área de Raquetas, no Badminton e Ténis de Mesa, procurei juntar os alunos mais fortes e capacitados com os alunos mais fracos, com o objetivo de os alunos menos capacitados evoluírem com os mais fortes.

Os grupos não foram pensados e formados com base na matéria de Atletismo e na Aptidão Física pois, independentemente da constituição dos grupos, homogêneos ou heterogêneos, a formação de grupos não teve qualquer influência na aprendizagem. Contudo, como foi evidente a heterogeneidade na turma, utilizei o tempo para fazer a diferenciação de ensino, na qual os alunos com menos Aptidão Física, realizavam o trabalho num maior tempo que os mais aptos.

Na área da Patinagem, embora não tenha feito AI, os alunos, ao serem questionados, revelaram que nunca realizaram ou tiveram contacto com patins e nesse sentido, a patinagem não teve qualquer influência na formação de grupos.

Por fim, referir a Dança, que por ser feita na parte de retorno à calma, no final da aula, não foi feita em grupos, mas sim em ensino massivo. No 1.º Semestre foi trabalhado o

Merengue, e no 2.º Semestre foi a Rumba Quadrada. Como no 7.º ano, os alunos não trabalharam dança, nomeadamente o Merengue e a Rumba Quadrada, conforme estipulado no Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas, definido pelo DEF do Agrupamento, no 8.º ano apenas foi feita a introdução ao Merengue e trabalhado apenas em line dance e não a "pares", como estava estipulado. No quadro 10 é apresentada a formação de grupos, por matéria, com base nos dados recolhidos da AI e na explicação previamente feita.

Quadro 11- Formação de Grupos por Matéria

	Corfebol Duplas Defesa/ Ataque	**Gin. Aparelhos**	**Voleibol**	**Badminton**	**Basq.**	**Futebol**
Grupo 1	16/19; 18;2; 6/5; 17/13 (1); 15/8 (4); 21/20; 3/12 (10); 11/14; 9/22;	4; 8; 11; 15; 21; 16; 19	**(2+2)** 4; 5 + 8; 20 21; 16 + 19; 15	**(1+1)** 19+8; 16+21; 15+4; 5+20;	**(4x4)** 8; 4; 5; 20 vs 21; 16; 19; 15	**(3x1)** 4; 5; 8; 15; 19; 21; 20; 16;
Grupo 2		1; 2; 3; 5; 6; 10; 12; 18;	**(1+1)** 3+12; 6+10; 1+2 (18);	**(1+1)** 2+1; 3+6 (12); 18+10	**(3x3)** 3; 12; 6; vs 10; 1; 2 (18);	**(Roda de Bola/ 3x1)** 3; 12; 6; 10; 1; 2; 18
Grupo 3		22; 20; 17; 14; 9; 13	**(1+1)** 14+11; 9+22; 17+13	**(1+1)** 9+22; 14+11; 13+17;	**(3x3)** 14; 11; 17 vs 22; 9; 13	**(Roda de Bola/ 3x1)** 14; 11; 17; 22; 9; 13;

As estratégias de formação de grupos, heterogéneo para promover a ajuda dos mais fortes e dos mais capacitados e o envolvimento dos menos aptos (Papaioannou, Zourbanos, Krommidas & Ampatzoglou, 2012), ora homogéneo, para desafiar os mais aptos, a jogarem e a competirem entre si, e juntar alunos com capacidades semelhantes e as mesmas dificuldades (Martins, et al., 2017), mostraram-se eficazes para a evolução dos alunos. Os alunos melhoraram as suas capacidades e habilidades na matéria de Voleibol, com alunos já aptos para realizar situação de cooperação 2+2, contudo ainda se verificam diversos alunos com erros de execução, algo que precisa de ser aperfeiçoado e trabalhado através de exercícios analíticos.

Na Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo, relativamente à 1ª Etapa, foram evidenciadas melhorias, embora ainda houvesse, à data, muitos alunos que não cumpriam o nível introdução, algo que tinha de ser trabalhado e por isso, considerei a Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo como matérias prioritárias. As boas condições dos

equipamentos disponíveis na Escola de Estágio, permitiu-me, ao longo das aulas de Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, utilizar a ajuda material, na preparação e na montagem de condições para uma boa aprendizagem. A utilização dos diferentes equipamentos ajudou-me na implementação de aulas dinâmicas, e que substituiu a ajuda manual do professor, o que me permitiu circular pela aula e fornecer feedback frequentemente e de forma direcionada (Guimarães, 2022).

Os alunos levaram tempo a perceber as dinâmicas da situação de superioridade numérica, quer no Futebol (3x1+Gr), quer no Andebol (2x1+Gr), o que condicionou a gestão da aula, por serem exercícios e tarefas complexas.

Área de Aptidão Física

Inicialmente, no início do ano letivo, defini uma estação de Aptidão Física, em todas as aulas. No final da 2.ª Etapa, resolvi alterar a metodologia relativo ao trabalho de Aptidão Física, trabalhando a Aptidão Física em transição de exercícios, à Segunda e Quarta-Feira, porque em conversa com o PO, é mais fácil controlar os alunos, se todos tiverem a realizar o trabalho de Aptidão Física ao mesmo tempo. Manteve-se a estação de Aptidão Física à Quinta-Feira, também pelo facto de ser a última aula antes do fim-de-semana, suspeitando e prevendo sedentarismo e inatividade física no fim de semana. Contudo, e aconselhado pelo PO, diminuí o tempo do trabalho de aptidão física para 3 minutos, por ser demasiado exigente, e depois os alunos, até à troca de estação, trabalhavam o lançamento na passada ou trabalhavam a pares dança ou jogavam raquetas. A flexibilidade foi um tema que, desde o início do EP, me comprometi a trabalhar ao longo do ano, mas que, pelo curto tempo de aula e o extenso currículo, foi interrompido. Talvez até por inexperiência. Decidi acrescentar ao plano de Aptidão Física, que pode ser consultado **no Apêndice XI**, alguns exercícios de flexibilidade, procurando complementar o trabalho de força e de resistência aeróbia, ao de flexibilidade. O trabalho de Aptidão Física foi realizado em todas as aulas, com o intuito de aumentar os níveis de Aptidão Física dos alunos. Previa-se que o trabalho e desenvolvimento dos níveis de Aptidão Física, ao longo do ano letivo, fossem comprometidos com as interrupções de Natal e da interrupção de Páscoa (final da 3.ª Etapa). Procurando prevenir essa situação, foi enviado para o Classroom o plano de trabalhos para trabalharem a Aptidão Física nas interrupções letivas.

Os testes de Aptidão Física aplicados segundo o protocolo Fitescola (FITescola, 2021), evidenciaram melhorias significativas ao longo da 2.ª Etapa e de 1.º Semestre, o que demonstra que os alunos beneficiaram do trabalho de Aptidão Física implementados ao longo das aulas. Foi evidente desde o início do ano, a dificuldade na realização das flexões, por não terem força de membros superiores suficiente. Procurou-se, ao longo do ano, que os alunos percebessem qual a posição corporal correta para realizar as flexões, e que

trabalhassem para conseguir realizá-las, e consequentemente, desenvolver a força ao nível dos membros superiores.

Área dos Conhecimentos

O DEF do Agrupamento definiu que, para não "desperdiçar" um tempo letivo, 50 minutos, na realização de um teste sumativo, o teste seria feito online através do Google Forms, ao longo da última semana do 1.º Semestre. Antes da sua realização, foram feitas duas aulas teóricas, aulas essas onde tentou-se aplicar uma abordagem diferente do ensino massivo tradicional. A abordagem pedagógica utilizada foi o método de Estrutura Cooperativa "Think-Pair-Share" (Leitão, 2010). Primeiramente, os alunos, individualmente, eram confrontados com um texto com os conteúdos a abordar, onde o tinham de ler. Posteriormente, após a leitura, sem o texto, tinham de realizar apontamentos sobre o que leram. Após a realização dos apontamentos, os alunos juntavam-se a pares e discutiam e partilhavam as ideias de ambos. Por último, juntavam-se em grupos de 4, e partilhavam as ideias e os apontamentos que todos realizaram. Procurou-se uma pedagogia participativa, em vez de uma pedagogia transmissiva, na qual envolveu-se o aluno no processo ensino aprendizagem e na qual, o aluno, é "co-construtor" da sua aprendizagem (Formosinho, Lino, & Niza, 2007).

A aluna nº7, por condição médica, como dito anteriormente, não pôde realizar as aulas práticas de EF, pelo que foi avaliada com base na Área dos Conhecimentos.

1.5.2. Balanço da 2.ª Etapa (Prioridades)

Na 2.ª Etapa, que decorreu entre Novembro e final de Janeiro, trabalharam-se as matérias consideradas prioritárias, mas também trabalhou-se a aproximação, a cooperação e o respeito mútuo entre os alunos da Turma, o Projeto Específico de Lecionação. Surgiram algumas complicações e dificuldades em relação ao clima, em que procurei uma intervenção imediata sempre que surgiam atitudes de desrespeito pelas regras da aula, agindo em conformidade e comunicando cada ocorrência à Professora Diretora de Turma. Paralelamente, procurei reforçar de forma positiva as condutas corretas dos alunos, tanto durante as aulas como no final. Ao longo deste período da 2.ª Etapa, as intervenções imediatas e o reforço positivo ajudaram a reduzir comportamentos de desrespeito, embora ainda persistissem desafios de clima de aula. Embora, á altura da 2ª Etapa, ainda fosse precoce falar sobre o Projeto Específico de Lecionação, foram postas em prática as estratégias para estimular e fomentar a aproximação e colaboração entre os colegas de Turma, nomeadamente através dos JDC, da Ginástica Acrobática, dos Jogos Tradicionais e das Estruturas Cooperativas (Think-Pair-Share) (Leitão, 2010).

Área das Atividades Físicas

Na avaliação da 2.ª Etapa e final de 1.º semestre, nos JDC e na área das Raquetas, a estratégia de formação de grupos foi heterogéneo para promover a ajuda dos mais fortes e dos mais capacitados e o envolvimento dos menos aptos (Papaioannou et al., 2012), mostrou-se eficaz para a evolução de todos. Verificou-se, no Voleibol, uma melhoria no desempenho e nível dos alunos, embora houvesse ainda a necessidade de continuar a trabalhar a matéria de Voleibol. Embora alguns alunos tenham progredido e já conseguissem realizar situações de jogo 2+2 com sustentação da bola, persistiram vários casos de alunos com dificuldades técnicas, nomeadamente no toque de dedos e na manchete, o que comprometeu a realização de situação de jogo. Procurou-se formar grupos heterogêneos, com os alunos mais aptos e que cumpriam o nível introdução, com colegas em fase de aprendizagem e que não cumpriam o nível introdução. Contudo ainda era visível diversos alunos com erros de execução, algo que precisou de ser aperfeiçoado e treinado através de exercícios analíticos.

Quer no Futebol, quer no Andebol, os alunos levaram tempo a perceber as dinâmicas da situação de superioridade numérica, 3x1+Gr (Futebol), 2x1+Gr (Andebol), o que condicionou a gestão da aula, por serem exercícios e tarefas complexas. Os erros de execução técnica (Comédias, 2012), na receção, passe e condução de bola, processos básicos necessários para a realização de situação jogo, e a aglomeração em torno da bola, tornam a matéria de Futebol uma matéria que necessitava de trabalho e atenção, na qual procurou-se trabalhar a técnica em exercícios analíticos, e situações de superioridade numérica (3x1+Gr e roda de bola), para dar mais tempo para receberem e passarem a bola.

O Corfebol revelou-se uma ferramenta eficaz para trabalhar o passe e a desmarcação, o que ajudou a trabalhar os restantes JDC-I, nomeadamente o Basquetebol e o Andebol.

Na área das Raquetas, o Badminton e o Ténis de Mesa foram abordados de forma regular, e na qual tentou-se "misturar" alunos que cumpriam o nível introdução, com os alunos que não cumpriam o nível introdução, para os mais aptos ajudarem os colegas menos aptos, o que revelou-se uma boa estratégia.

Na Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo, relativamente à 1ª Etapa, houve progressos no processo de aprendizagem, na qual verificou-se que alguns alunos cumpriam o nível introdução, embora ainda houvesse muitos alunos que não estavam no nível introdução. A Ginástica Acrobática, por sua vez, desempenhou um papel importante no reforço da confiança e da colaboração entre os alunos, com as figuras a pares e a trios a serem realizadas, mas constatou-se que havia dificuldade na realização de algumas figuras.

Na Dança, iniciou-se o Merengue, em formato line dance. As alunas tiveram mais facilidade que os rapazes em aprender a dança e, para a 3.ª Etapa, procurou-se abordar o

Merengue na parte inicial da aula, sob forma de aquecimento e na parte de retorno à calma, trabalhar a Rumba Quadrada (a caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas, pode ser consultado **no Apêndice XII).**

Área de Aptidão Física,

Os testes de Aptidão Física aplicados segundo o protocolo Fitescola evidenciaram melhorias significativas ao longo da 2.ª Etapa e de 1.º Semestre, o que mostra que os alunos beneficiaram do trabalho de Aptidão Física implementados ao longo das aulas. No teste de "Vai e Vem", dos 17 alunos que estavam na ZSAF na AI, na 1.ª Etapa, 16 alunos mantiveram-se na ZSAF enquanto o outro aluno ficou fora da ZSAF. Os restantes alunos que estavam fora da ZSAF na 1.ª Etapa, continuaram na 2.ª Etapa. No teste de "flexões de braços", verificou-se uma subida geral dos resultados, embora houvesse ainda mais de metade da turma fora da ZSAF (a avaliação da Área da Aptidão Física pode ser consultada **no Apêndice XIII**).

Área dos Conhecimentos

O teste sumativo evidenciou bons resultados. Embora não se possa retirar conclusões acerca da eficácia das aulas teóricas e a sua importância para a preparação do teste sumativo, os resultados foram bastante favoráveis e não houve nenhuma negativa. Apenas referir que uma aluna nº 22 não fez o teste e, pelo sucesso em EF estar condicionado ao sucesso nas três Áreas (Área das Atividades Físicas, Área da Aptidão Física e Área dos Conhecimentos), a aluna em questão teve negativa na disciplina, na avaliação final de 1ºsemestre (as classificações do teste sumativo, bem como a avaliação final de 1.º Semestre, podem ser consultadas **no Apêndice IX** e **Apêndice X,** respectivamente).

1.6. 3.ª Etapa (Progresso)

Quadro 12- Plano Anual por Etapas (3.ª Etapa-Progresso)

Plano Anual por Etapas									
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
16 31		8 11		31	10		9 21		16
Prognóstico		Prioridades			Progresso		Produto		

A 3.ª Etapa, Progresso, desempenha o papel de desenvolvimento/consolidação dos conhecimentos adquiridos desde o início do ano letivo, bem como a recuperação das matérias críticas ou com mais dificuldades. Os alunos têm a oportunidade de aprofundar e aperfeiçoar as suas aprendizagens, no sentido de garantir que os conceitos fundamentais são devidamente compreendidos e adquiridos, para que todos, os alunos, possam aproximar-se dos objetivos específicos (Metas de Aprendizagem) desse ano, neste caso, o 8.º ano (Bom, 2022). A 3.ª Etapa, que iniciou-se dia 10 de Fevereiro e terminou no dia 09 de

Abril, contou com 3 UD, a primeira UD com um conjunto de 12 aulas (4 semanas), 12 aulas que, na prática são 9 (3 semanas), pois na semana de 03/03 a 07/03, houve interrupção de Carnaval e greve da função pública. A segunda UD com 8 aulas (3 semanas) e a terceira UD com um conjunto de 6 aulas (2 semanas), que na prática foram apenas 4, porque a última semana coincidiu com a interrupção de Páscoa (**o planeamento da 3.ª Etapa pode ser consultado no Apêndice XIV).** A meio da 3.ª Etapa, na primeira quinzena de Março, foi feita a avaliação intercalar do 2.º Semestre, que pode ser consultada no **Apêndice XV.** A aluna nº7, a partir do início da 3.ª Etapa e começo do 2.º semestre, teve autorização médica para poder realizar aula prática de EF. Os objetivos para a 3.ª Etapa podem ser consultados no quadro 13, que se encontra em baixo. Continuou-se a procurar desenvolver o trabalho feito na 2.ª Etapa, relativo ao Projeto Específico de Lecionação, na procura de estimular a cooperação e a aproximação entre os colegas de turma através das aulas de EF

Quadro 13- Objetivos para a 3.ª Etapa

Objetivos para a 3.ª Etapa
Desenvolvimento e consolidação das matérias prioritárias com vista ao cumprimento dos objetivos gerais de ano/ metas de aprendizagem;
Recuperação das matérias críticas, aquelas cujo os alunos apresentam mais dificuldades, com vista ao cumprimento dos objetivos gerais de ano/ metas de aprendizagem;
Continuar a estimular a cooperação e a aproximação entre os colegas de turma através da EF (Projeto de Lecionação- “Educação Física como Ferramenta Social”);

1.6.1. Plano

Área das Atividades Físicas

O Futebol passou a constar nas matérias secundárias porque, sendo uma matéria de difícil aprendizagem dado que é jogado com os pés, apenas uma pequena quantidade de alunos conseguia apresentar habilidade para jogar numa situação de jogo. Os restantes alunos, apresentavam erros de execução (Comédias, 2012), algo que requer tempo de aprendizagem e a quantidade de aulas não era suficiente para habilitar a restante turma para a prática da matéria de futebol, pelo que se optou por secundarizar a matéria de futebol em prol de outras.

Os objetivos foram alterados, pelo que se procurou que os alunos entendessem e percebessem, utilizando os outros JDC-I, (Freitas, Gaspar, Malho, Oliveira & Gouveia, 2017) o que fazer quando recebem a bola, como defender e a tomada de decisão dependendo do contexto. A matéria de Futebol foi apenas abordada no aquecimento, através de exercícios analíticos de passe e condução de bola, passe e desmarcação, e através do exercício “meinho/roda de bola”, com o objetivo de, ao realizar um exercício de superioridade numérica (4x1) como o acima mencionado, os alunos tenham mais tempo para dominar a bola e realizar o passe.

Na 2.ª Etapa, a constituição de grupos foi homogênea porque a maior parte da turma apresentava habilidades muito diferentes e distintas, pelo que a formação dos grupos foi organizada de modo a que os alunos tivessem capacidades semelhantes e enfrentassem as mesmas dificuldades (Martins, et al., 2017). Na 3.ª Etapa, verificou-se o desenvolvimento do nível de habilidade de alguns alunos, pelo que a formação de grupos alterou-se, nomeadamente nos JDC. A alteração dos grupos de trabalho, de etapa para etapa, também ajudou a estimular a aproximação dos alunos, e dar-lhes a experiência e oportunidade de trabalharem com todos os colegas de turma.

Nos JDC-I, no Andebol, Basquetebol, decidiu-se que a utilização de grupos heterogéneos sería benéfica no sentido de utilizar os alunos mais capacitados e habilidosos, não só para ajudar os colegas com mais dificuldades técnico-táticas, mas também para impor um ritmo adequado aos jogos.

Os grupos para o Corfebol foram realizados conforme as regras impostas para o Corfebol, em que rapazes só podem defender rapazes, e raparigas só podem defender raparigas. À data da 3.ª Etapa, após se ter verificado evolução nas habilidades dos alunos, alterei os grupos defesa-ataque, para que os alunos tivessem oportunidade de jogarem com outros colegas, sabendo de antemão as habilidades e capacidades dos alunos, para elaborar grupos de nível e não desvirtuar o jogo.

Na área das Raquetas, continuou-se a procurar a utilização de grupos heterogéneos, em situações de cooperação 1+1, para os alunos que já cumpriam o nível introdução, ajudassem os colegas que tinham dificuldades e que não cumpriam o nível introdução.

Nas matérias Ginástica de Solo e Ginástica de Aparelhos, a formação de grupos foi feita de maneira diferente, relativa à 2.ª Etapa, na qual, para esta etapa, pretendeu-se formar grupos heterogéneos, de maneira a que os alunos mais fortes e capacitados ajudassem os alunos mais fracos e os mais fracos aprendessem com os mais fortes (Papaioannou et al., 2012). Para além disso, procurou-se também que experimentassem trabalhar em diferentes grupos de trabalho, com o intuito de aproximar e fomentar a intrusão entre os alunos, bem como o espírito de colaboração (Projeto Específico de Lecionação, “Educação Física como Ferramenta Social”).

Abordei pela primeira vez a matéria de Patinagem, e na qual elaborei um percurso de obstáculos para os alunos realizarem, de nível introdução.

Relativamente à Dança, a aprendizagem do Merengue terminou, pelo que se iniciou a Rumba Quadrada que, pelo seu potencial ao nível social, por ser feita a pares, foi uma das estratégias para trabalhar o Projeto Específico de Lecionação. Contudo, o Merengue continuou a ser abordado nas aulas, procurando consolidar a aprendizagem, inicialmente no

início das aulas, sob forma de aquecimento. A formação de grupos para a 3.ª Etapa pode ser consultada **no Apêndice XVI.**

Área da Aptidão Física

Na Área da Aptidão Física, ao longo das aulas, foi realizado um trabalho de aptidão física, à Segunda-Feira e Quarta-Feira em transição de exercícios, e à Quinta-Feira implementado numa estação. Para além do trabalho de Aptidão Física, que pode ser consultado nos **Apêndice VI** e **Apêndice XI,** os JDC-I, foram uma ferramenta, utilizada ao longo do ano letivo, para trabalhar a Aptidão Física.

Área dos Conhecimentos

A Área dos Conhecimentos foi concluída com a realização do teste sumativo, realizado no 1.º semestre, e na qual os resultados do teste sumativo podem ser consultados no **Apêndice IX.** Contudo, ao longo da 3.ª Etapa e 2.º semestre, foram revistos os conteúdos abordados e trabalhados na Área dos Conhecimentos, de maneira a relembrar os conteúdos, para não serem esquecidos, durante as aulas, oralmente, mas também em trabalho escrito, quando os alunos não apresentavam equipamento adequado para realizar a aula, ou estavam lesionados.

1.6.2. Balanço da 3.ª Etapa (Progresso)

A 3ª Etapa de Lecionação apresentou-se como uma fase crucial para o desenvolvimento e consolidação das aprendizagens dos alunos, com foco no aprofundamento dos conteúdos abordados nas etapas anteriores e na recuperação das matérias em que foram detetadas maiores dificuldades. Paralelamente, continuou-se a trabalhar no Projeto Específico de Lecionação, “Educação Física como Ferramenta Social”, através das tarefas e exercícios em aula.

Nesta 3.ª Etapa, as complicações e dificuldades que tinha evidenciado em relação ao clima foram quase totalmente ultrapassadas, o que revela que a preocupação e atenção em corrigir os alunos quando estes demonstraram comportamentos fora da tarefa, mas também o reforço positivo quando se portavam bem, surtiu efeito. As observações das minhas aulas por parte do meu colega de Estágio e posteriores conversas e discussões, quer com o meu colega de estágio, quer com o PO, foram um contributo muito enriquecedor. Após reflexão e conversa com o PO e o meu colega de Estágio, sempre com o intuito de melhorar, procurei fazer uma explicação inicial mais concisa e objetiva, sobre os exercícios e tarefas a realizar na aula, bem como aquilo que se pretendia dos alunos, afim de não repetir a explicação das tarefas várias vezes.

Área das Atividades Físicas

Nos JDC, observaram-se melhorias técnicas e táticas, nomeadamente no Basquetebol e Andebol, onde os alunos já procuravam defender com os braços abertos, impedindo o passe e a progressão do colega.

No Voleibol, alguns dos alunos que tinham dificuldades na execução técnica, no toque de dedos ou na manchete, melhoraram e deixaram de apresentar erros de execução (Comédias, 2012), evidenciando maior domínio técnico, o que permitiu jogarem em situação de jogo de 2+2. A evolução técnica, quer do toque de dedos, quer da manchete, foi possível graças a uma constante aposta em exercícios analíticos e na repetição dos gestos técnicos.

Na Ginástica de Aparelhos, e comparando com o início do ano letivo, em que muito poucos alunos conseguiam realizar o salto ao eixo e salto entre-mãos, no final da 3.ª Etapa mais de metade dos alunos já conseguia realizar um dos saltos, ou ambos, o que é fruto da constante aposta na Ginástica de Aparelhos.

Na Ginástica de Solo também se viu um notório desenvolvimento do nível dos alunos, também pela constante aposta na matéria, que também foi continuada na 4.ª Etapa, com o objetivo de dar pelo menos, o nível introdução a mais de metade dos alunos da turma.

Na área das Raquetas, o Ténis de Mesa, mais que o Badminton, tem verificado um enorme aumento de alunos a cumprir o nível introdução, algo que se considerou ter sido possível, não só através das inúmeras vezes que a matéria foi lecionada e trabalhada, mas também porque procurou-se formar grupos heterogêneos, para que os alunos mais fortes e capacitados ajudassem os alunos mais fracos e os mais fracos aprendessem com os mais fortes (Papaioannou et al., 2012), algo que, beneficiou o Projeto Específico de Lecionação, promoveu uma aproximação e ajuda mútua entre os colegas de turma. No Badminton, embora num processo de aprendizagem e evolução mais lento, procurou-se manter grupos heterogêneos, para que os alunos mais fortes e que já cumpriam o nível introdução, ajudassem os alunos com mais dificuldades, para permitir e possibilitar uma maior sustentação do volante em jogo, e a consequente evolução dos colegas.

Abordei pela primeira vez a matéria de Patinagem, o que foi um desafio, mas também uma aprendizagem. Procurei lecionar a Patinagem com outras duas matérias, o que não correu como esperado, pelo dispêndio de tempo causado. A Patinagem, por envolver uma logística algo complexa, de calçar os patins e tirá-los, algo que demora algum tempo, requer que seja lecionada numa aula apenas com duas estações, para que haja tempo para calçar e tirar os patins.

A Dança assumiu um papel particularmente relevante na 3.ª Etapa, pela introdução da Rumba Quadrada. O Merengue passou a ser abordado sobre forma de aquecimento e apostei na Rumba Quadrada, dança a pares, para reforçar a componente social e ajudar-me no sucesso do meu Projeto Específico de Lecionação. Contudo, senti dificuldades, porque

havia alunos que não se sentiam confortáveis a dançar com os colegas, por se sentirem incomodados ao toque, o que causou um desafio acrescido. Embora houvesse alunos que disponibilizaram-se a realizar a dança a pares, houve alunos que recusaram-se a realizar a dança a pares e realizaram a dança em line dance.

O Projeto de Lecionação, que tem estado a ocorrer desde o início do ano, verificou um grande passo para o sucesso, dado que à data da 3ª Etapa, já era notória a entreajuda entre vários colegas de turma, bem como o respeito mútuo e a tolerância. A Ginástica Acrobática revelou-se uma grande ajuda e conseguiu-se verificar durante as aulas, não só na Ginástica Acrobática, mas também na Ginástica de Solo e nos JDC, um excelente comportamento por parte dos alunos no desempenho das tarefas e exercícios, procurando colaborar com os colegas e ajudar caso surja alguma dificuldade.

A Lecionação da matéria de Patinagem foi um desafio, mas também uma aprendizagem. A Patinagem, por envolver uma logística algo complexa, de calçar os patins e tirá-los, algo que demora algum tempo, requer que seja lecionada numa aula apenas com duas estações, para que haja tempo para calçar e tirar os patins. A caracterização por nível dos alunos, no final da 3.ª Etapa, na Área das Atividades Físicas, pode ser consultada **no Apêndice XVII.**

Área da Aptidão Física

O final da 3.ª Etapa não coincidiu com nenhum momento de avaliação, como por exemplo a AI na 1.ª Etapa, ou a avaliação final de 1.º Semestre no final na 2.ª Etapa), pelo que não foi feita a avaliação da Área da Aptidão Física. Após a interrupção da Páscoa, os níveis de Aptidão Física regrediram, algo que se tentou alterar, através de trabalho de Aptidão Física, realizado em todas as aulas, à Segunda-Feira e Quarta-feira sob forma de transição de exercícios, que pode ser consultado no **Apêndice XI**, e à Quinta-feira, numa das 3 estações, num percurso, que pode ser consultado **no Apêndice VI.**

Área dos Conhecimentos

Ao longo da 3.ª Etapa e após a realização do teste sumativo, e para evitar o esquecimento dos conteúdos trabalhados na Área dos Conhecimentos, defini como estratégia, abordar os conteúdos em aula, em conversa com os alunos, e para os alunos que não faziam aula por não apresentarem o equipamento adequado ou por estarem lesionados, tinham a tarefa de realizar um texto escrito sobre os conteúdos que foram abordados na Área dos Conhecimentos.

Acredita-se que a estratégia revelou-se adequada, dado que ao longo das aulas de EF, de uma maneira, ou de outra, os conteúdos foram abordados em aula, em conversa com os alunos, na parte final da aula, ou através de um texto escrito, realizado pelos alunos.

1.7. Professor a Tempo Inteiro (PTI)

A semana de PTI foi realizada na semana de 17 de Fevereiro a 21 de Fevereiro, no âmbito do EP, realizada na Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras. O objetivo do PTI foi permitir ao PE aproximar-se da realidade e da carga horária de um Professor com horário completo e todas as suas exigências e desafios inerentes. Durante a semana de PTI, assumi integralmente todas as responsabilidades e funções inerentes ao meu EP, nomeadamente a Lecionação da turma do 8ºA, o acompanhamento da DT e o acompanhamento do DE.

1.7.1. Plano

Após os Professores titulares das turmas escolhidas aceitarem e disponibilizarem-se para me ajudarem na realização da semana de PTI, foi necessário realizar alguma preparação prévia. A observação das aulas das turmas da semana do PTI para verificar as dinâmicas de cada turma, bem como a colaboração com os Professores titulares das turmas, com o objetivo de conhecer as dinâmicas, e necessidades específicas de cada turma. A necessidade de falar com os Professores titulares das turmas, de saber o número dos alunos de cada turma e as necessidades individuais de cada aluno, foi importante para planear as aulas.

O horário de PTI contemplou um total de 22 horas letivas. Para além da turma atribuída na Área de Lecionação, o 8ºA, que inclui, a par da disciplina de EF, a disciplina de CD, na semana do PTI, as turmas e anos escolares que foram acompanhadas, para completar o horário, foram: o 5ºA/ o 6ºD/ o 6ºE do Professor Hugo Matos; o 7ºA/ o 7ºB/ o 7ºC/ o 7ºD, do Professor Luiz Santos; o 8ºE/ o 8ºF, do Professor João Marques; o 9ºA/ o 9ºB/ o 9ºD/ o 9ºE, do Professor Pedro Silva. Ao longo do EP, especialmente na 1º e 2.ª Etapa, enfrentei algumas dificuldades, nomeadamente na gestão da aula e organização da aula e nos feedbacks. Por essa razão, defini como principais objetivos para a semana do PTI, o aumento do número e ciclos de feedback, bem como a melhoria na gestão tempo e na organização.

No quadro 14 pode ser consultado o horário de PTI na Escola de Estágio, Escola Básica de 2º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra Doutor António da Costa Contreiras.

Quadro 14- Horário de Professor a Tempo Inteiro

Data: 17/02- 21/02	Segunda- Feira	Terça- Feira	Quarta- Feira	Quinta- Feira	Sexta- feira
08:20h- 09:10h	8ºA- (Manuel)	9ºE- Ginásio (Professor Pedro Silva)		8ºF- Pavilhão (Professor João Marques)	
09:20h- 10:10h		9ºA- Ginásio (Professor Pedro Silva)	6ºE- Ginásio (Professor Hugo Matos)	8ºA- (Manuel)	7ºD- Exterior (Professor Luiz Santos)
10:25h- 11:15h		9ºB- Ginásio (Professor Pedro Silva)	6ºD- Ginásio (Professor Hugo Matos)	8ºE- Exterior (Professor João Marques)	7ºC- Pavilhão (Professor Luiz Santos)
11:25h- 12:15h	5ºA- Pavilhão (Professor Hugo Matos)	9ºD- Pavilhão (Professor Pedro Silva)		8ºA- CD (Manuel)	7ºB- Pavilhão (Professor Luiz Santos)
12:20h- 13:10h	6ºD- Pavilhão (Professor Hugo Matos)		8ºA- (Manuel)		7ºA- Pavilhão (Professor Luiz Santos)
14:20h- 15:10h		Desporto Escolar- Surf	Desporto Escolar- Surf		
15:25h- 16:15h		Desporto Escolar- Surf	Desporto Escolar- Surf		

1.7.2. Balanço do PTI

A semana do PTI, realizada entre os dias 17 e 21 de Fevereiro na Escola de Estágio, Escola Básica de 2.º e 3.º Ciclo de Armação de Pêra, Dr. António da Costa Contreiras, representou uma etapa crucial no desenvolvimento profissional enquanto PE. Esta experiência permitiu-me vivenciar, na prática, o que significa ser Professor com um horário completo, e permitiu-me compreender sobre a importância do planeamento, para uma correta gestão do tempo e organização. O contacto com diferentes ciclos de ensino e anos de escolaridade (5º, 6º, 7º, 8º, 9º), proporcionou a oportunidade de experienciar realidades e contextos diferentes, e diversificar a minha pedagogia às necessidades e características dos alunos. A experiência e a responsabilidade de acompanhar, ao longo de uma semana, várias turmas de diferentes ciclos e anos de escolaridade, de forma a realizar um horário completo de um Professor de EF, implicou trabalho colaborativo, com troca de ideias, estratégias e metodologias, com os diferentes Professores responsáveis pelas turmas, num processo de enriquecimento e fortalecimento de competências pedagógicas para mim, PE, na minha formação como futuro Professor de EF.

Durante a semana de PTI, procurei, em todas as aulas e anos escolares, adotar uma forma de organização de aulas politemáticas, com matérias diferentes e com diferentes áreas de trabalho, para que trabalhassem diferentes matérias e áreas, mas também procurei ser conciso nas minhas explicações, para não haver tempos de espera. Utilizei contagens

decrescentes como estratégia de transição entre tarefas, para evitar tempos mortos, e procurei, fruto da aprendizagem que fui desenvolvendo no EP, até então, ajustar a minha linguagem e a clareza das instruções, para evitar ter de me repetir e a consequente perda de tempo em posteriores explicações, o que resultou em ganhos visíveis na eficácia das aulas e no tempo efetivo de aula, tempo potencial de aprendizagem e tempo de empenhamento motor (Martins et al., 2017). Ao nível do feedback, procurei, não só aumentar o número de feedbacks, como completar os ciclos de feedback, de forma a ser o mais útil possível na ajuda aos alunos. Para além disso, procurei dar "feedbacks de distância", cujo objetivo foi, não só ajudar e corrigir os alunos, mas também de maneira a que os alunos percebessem que estava atento ao comportamento e trabalho dos mesmos (Martins, et al., 2017). Considerei que ao nível da instrução e feedbacks, mas também relativa ao aspeto de gestão da aula, a semana do PTI foi enriquecedora. A colaboração com os diferentes professores e as suas correções e sugestões, ajudaram-me, o que também estimulou a minha própria auto-reflexão sobre o meu desempenho e a prática letiva.

Por último, referir que, pelo acompanhamento durante a semana de PTI, de várias turmas de diferentes anos de escolaridade, à exceção dos alunos que jogam a nível federado, ou já jogaram a nível federado futebol, os restantes alunos, do 5.º ano, ao 9.º ano de escolaridade, demonstraram dificuldades nos processos básicos, nomeadamente o passe, receção, condução e enquadramento com o alvo/baliza. Tais dificuldades condicionaram a qualidade do jogo e a continuidade da bola em jogo, o que me levou a questionar e discutir com o PO e restantes Professores do DEF do Agrupamento, se o nível introdução, como está definido para a matéria de Futebol no AESS, não é demasiado exigente para os alunos que nunca praticaram Futebol e que não praticam Futebol em nenhum clube federado, e sabendo que só têm 3 tempos letivos de EF, para praticarem e trabalharem Futebol. O Futebol foi umas das matérias alvo de intervenção no meu Projeto Específico de Seminário.

1.8. 4.ª Etapa (Produto)

Quadro 15- Plano Anual por Etapas (4.ª Etapa-Produto)

Plano Anual por Etapas									
Set.	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.
16		8 11		31	10		9 21		13
Prognóstico		Prioridades			Progresso		Produto		

A 4.ª etapa de Lecionação, Produto, assume o papel final de consolidação das aprendizagens. Nesta etapa, o planeamento é focado para a consolidação, recuperação e

reforço dos conteúdos abordados ao longo do ano, conteúdos esses essenciais e que influenciam diretamente o cumprimento dos objetivos de aprendizagem definidos pelo DEF do Agrupamento, com base nas AE (Direção-Geral da Educação, 2018) (Bom, 2022). A 4.ª Etapa do processo de ensino-aprendizagem, que iniciou-se no dia 21 de Abril e terminou no dia 13 de Junho, teve 3 UD. A 1º UD com 3 semanas (8 aulas) (no dia 01/05 a escola esteve encerrada porque foi feriado nacional), a 2º UD com 3 semanas (9 aulas) e a 3º Unidade Didática com 2 semanas (5 aulas) (no dia 02/06 houve Provas Moda, pelo que não houve aula) (o planeamento da 4.ª Etapa pode ser consultado **no Apêndice XVIII).** Os objetivos para a 4.ª Etapa podem ser consultados no quadro 16, que se encontra em baixo. Procurou-se priorizar as matérias cujos alunos estão perto de atingir o nível introdução. Acrescentou-se aos objetivos para a 4.ª Etapa, continuar e consolidar o trabalho feito ao longo do ano letivo, de fomentar e estimular a cooperação e a aproximação entre os colegas de turma através das aulas de EF, Projeto Específico de Lecionação.

Quadro 16- Objetivos para a 4.ª Etapa

Objetivos para a 4.ª Etapa
Consolidação dos objetivos finais de ano/ metas de aprendizagem;
Recuperação dos alunos que ainda não atingiram os objetivos finais de ano/ metas de aprendizagem;
Continuar e consolidar o Projeto de Lecionação “Educação Física como ferramenta social”

1.8.1. Plano

Área das Atividades Físicas

A Patinagem foi novamente abordada, para verificar e eliminar as dúvidas possíveis, sobre o nível dos alunos. Com base na experiência da abordagem da Patinagem na etapa anterior, para abordar a Patinagem nesta etapa, dada a logística de calçar e tirar patins, apenas houve duas estações em simultâneo, a da matéria da Patinagem, e outra a definir.

A Orientação, que foi abordada inicialmente no primeiro dia de aulas, foi novamente abordada nesta 4º e última etapa. Na penúltima Quinta-Feira de aulas, aula no espaço exterior, foi realizado um percurso de Orientação, com o objetivo de verificar o nível dos alunos relativamente à matéria de Orientação. O percurso foi feito em grupos de 3, grupos já delineados e formados desde o início do 2.º Semestre, e grupos que têm trabalhado nas atividades de recolha de lixo, no recinto escolar, ao longo do 2.º semestre, no Projeto Específico de DT. As balizas foram acompanhadas por perguntas, que serviram como picotadores, para garantir que os alunos passaram pelos pontos de controlo, relacionadas com o tema que foi trabalhado e abordado ao longo do 2.º semestre, no Projeto Específico de DT, a Consciência Ambiental. Como a turma era constituída por 22 alunos e para impedir que a atividade fosse realizada em conjunto, foram feitos 3 percursos diferentes. Alguns

alunos não se empenharam na realização da prova, algo que foi devidamente repreendido e explicado que, por não se terem esforçado e completado o percurso, agiu-se em conformidade, não atribuindo o nível introdução aos devidos alunos. As perguntas que acompanharam as balizas, o mapa do percurso, bem como as informações relativas à atividade, podem ser consultadas **no Apêndice XIX.**

Para esta 4.ª Etapa foram adotadas duas formas de organização das aulas:

- Nas aulas que contemplaram Ginástica de Aparelhos, Ginástica de Solo e Ginástica Acrobática, procurei dividir a aula em 5 estações com determinados conteúdos e desafios que contemplam as três subáreas. O objetivo era diminuir o número de alunos por grupo (4 por grupo), com o propósito de aumentar as repetições de exercícios e aprimorar e desenvolver as capacidades e habilidades que carecem de ser trabalhadas.

- A procura de aumentar a utilização de jogo formal, dos JDC-I, levou-me a tomar a decisão de alterar a forma de organização das aulas, mas assegurando as aulas politemáticas. Procurei realizar ensino massivo de uma matéria, para todos os alunos. Ao fim do tempo estipulado para essa matéria, fazia duas estações, com duas matérias diferentes, uma delas uma matéria dos JDC-I, em situação de jogo formal, em campo inteiro, e em que ia alternando os alunos de estação para estação.

Voltou-se a alterar os grupos de trabalho **(**os grupos de trabalho para a 4.ª Etapa podem ser consultados **no Apêndice XX).** A formação de grupos para a 4.ª Etapa foi feita com o intuito de que os alunos que ainda não conseguiram atingir o nível introdução e estavam perto de atingir, o consigam fazer na 4º e última etapa do ano letivo, colocando-os em grupos com colegas que já cumprem o nível introdução, para que sejam ajudados pelos colegas (Papaioannou et al., 2012). A alteração dos grupos de trabalho procurou também que os alunos trabalhem com outros colegas de turma, o que é importante para o Projeto de Lecionação "Educação Física como Ferramenta Social"**.**

Realçar que, nas matérias de Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos e Ginástica Acrobática, a formação de grupos foi feita de maneira diferente relativamente às outras matérias, pois como dito anteriormente, a aula foi organizada em 5 estações, com 5 grupos de trabalho. Contudo, procurou-se formar grupos heterogéneos, de maneira a que os alunos mais fortes e capacitados ajudassem os alunos mais fracos e os mais fracos aprendessem com os mais fortes (Papaioannou et al., 2012).

Após a análise dos dados recolhidos da 3.ª etapa, foram definidas as prioridades para a 4.ª Etapa, que passava por incidir sobre as matérias que os alunos estavam mais próximos de atingir o nível introdução, nomeadamente a Ginástica de Aparelhos, a Ginástica de Solo e Voleibol.

Considerou-se uma evolução de muitos alunos nas diversas áreas, Ginástica, JDC e Raquetas. Verificou-se uma maior entreajuda entre os alunos, corrigindo-se uns aos outros, na Ginástica, no Voleibol, no Badminton, algo que foi importante, especialmente para os alunos com mais dificuldades, o que foi benéfico para a evolução de todos e que também evidenciou o sucesso do Projeto Específico de Lecionação. Contudo, tentei utilizar a Dança, a pares, nomeadamente a Rumba Quadrada, como estratégia para aproximar os alunos, algo que não teve a eficácia que desejei. Embora alguns alunos tenham realizado a Rumba Quadrada, a pares, outros não aceitaram bem fazer a Dança a pares, por não quererem estar sujeitos ao toque de outra pessoa. Não realizando a pares, trabalharam a dança em line-dance, aqueles que não se sentiram confortáveis em trabalhar a pares. Considero que a Ginástica Acrobática foi talvez a estratégia que mais contribuiu para a aproximação e entreajuda dos alunos, embora nenhum aluno tenha conseguido cumprir o nível introdução.

Área da Aptidão Física

O trabalho desenvolvido ao longo do ano letivo foi evidente na 4.ª etapa, aquando da avaliação da Área da Aptidão Física. Após a interrupção de Páscoa e início da 4.ª Etapa, procurou-se trabalhar a Aptidão Física na aulas, de modo a garantir que os alunos melhorassem os seus níveis de condição física, com vista à realização da avaliação da Área da Aptidão Física, com base no protocolo Fitescola, na penúltima semana de aulas. Como dito anteriormente, o trabalho de Aptidão Física, nas aulas de Segunda-Feira e Quarta-Feira, foi realizado na transição de exercícios, após o aquecimento e antes do retorno à calma. Na aula de Quinta-Feira, manteve-se, desde o início do ano, uma estação dedicada ao trabalho de Aptidão Física. Para além disso, os JDC-I foram utilizados como meios para trabalhar a Aptidão Física.

Houve uma considerável melhoria dos alunos nos testes FITescola. De realçar que o aluno nº1 não realizou o Vai e Vem, por se encontrar lesionado e que a aluna nº 7 que, por só ter iniciado a prática em EF, teve dificuldades na realização dos Testes FITescola, bem como na Área das Atividades Físicas.

Área dos Conhecimentos

A estratégia de revisão dos conteúdos abordados na Área dos Conhecimentos, continuou a ser implementada em aula, e através dos textos escritos pelos alunos, concluiu-se que os alunos compreenderam os conteúdos abordados e trabalhados, o que demonstra que as aulas teóricas de preparação para o teste sumativo, através do Think-Pair-Share (Leitão, 2010), foram eficazes, bem como as revisões feitas ao longo das aulas, quer através das conversas com os alunos, quer através dos textos escritos.

Foi realizada a autoavaliação por parte dos alunos, tal como na avaliação de final de 1.º Semestre, através da disponibilização de um documento na Classroom, elaborado pelo DEF do Agrupamento, para os alunos preencherem, com a opinião dos mesmos sobre o seu

processo de avaliação. Embora tenha havido algumas discrepâncias, entre a nota real e a autoavaliação, por parte de alguns alunos, a maior parte dos alunos soube e teve consciência da sua nota e do seu nível de desempenho, também pela constante explicação dos critérios de avaliação ao longo das aulas e do ano letivo **(**o documento da autoavaliação pode ser consultado **no Anexo 6**).

1.8.2. Balanço da 4.ª Etapa (Produto)

A 4ª Etapa, que decorreu entre 21 de Abril e 13 de Junho, teve como propósito e foco a consolidação e recuperação de conteúdos essenciais, de forma a garantir que todos os alunos atingissem os objetivos finais de ano. O trabalho desenvolvido ao longo do ano, de ensino-aprendizagem, mas também do Projeto Específico de Lecionação foi evidente. O trabalho de familiarização das rotinas de aula e do estabelecimento de um bom clima de aula, bem como o bom relacionamento entre os alunos e o trabalho de entreajuda dos alunos, foram fatores que contribuíram para uma diminuição dos comportamentos de desvio, e que engrandeceu o processo de ensino-aprendizagem.

Área das Atividades Físicas

Na Ginástica de Aparelhos e Ginástica de Solo, muitos alunos encontravam-se próximos de alcançar o nível introdução, algo que foi prioritário trabalhar na 4.ª Etapa. Para tal, aumentaram-se os grupos de trabalho, diminuindo os elementos por grupo, aumentaram-se as estações, com o intuito de permitir um maior número de repetições por cada grupo de trabalho. Verificou-se que, dentro de cada grupo de trabalho, os alunos que já apresentavam facilidade na realização dos exercícios e tarefas, ajudaram os colegas nas tarefas e exercícios que mais tinham dificuldades, quer na Ginástica de Aparelhos, quer na Ginástica de Solo. Embora ao nível da Ginástica Acrobática, nenhum aluno tenha atingido o nível de introdução, foi uma subárea que catalisou e ajudou no desenvolvimento de um melhor clima de aula, na aproximação e colaboração entre os alunos. Concluo que poderia ter realizado uma abordagem diferente na subárea da Ginástica Acrobática, abordando apenas duas figuras por aula, algo que me serviu de aprendizagem para o futuro.

Nos JDC, o Voleibol tinha alunos perto de atingir o nível introdução, pelo que procurou-se juntar alunos que já cumpriam o nível introdução, com os alunos que estavam perto de atingir o nível introdução, trabalho também desenvolvido na 3.ª Etapa

No Badminton, havia alunos que estavam perto de atingir o nível introdução, pelo que o Badminton foi trabalhado na 4.ª Etapa, para os alunos que estavam perto de atingir o nível introdução, conseguissem atingi-lo, trabalhando com os alunos que já cumpriam o nível introdução. Em conversa com colegas que também estavam a estagiar e também a professores de EF, não só na Escola de Estágio, mas também noutros agrupamentos, com o propósito de desenvolver o Projeto Específico de Seminário, aprofundei e desenvolvi novas

abordagens, para maximizar a aprendizagem dos alunos, como por exemplo, através da substituição do volante por um balão, para os alunos com mais dificuldades na sustentação da bola, terem mais tempo para realizar a pancada (badminton).

Na disciplina de Orientação, foi realizado um percurso, em grupos, com 20 balizas, acompanhadas de perguntas ligadas à consciência ambiental, tema que foi trabalhado no Projeto Específico de DT. Apesar de alguns alunos não se terem empenhado de forma adequada, e que teve consequências para os devidos alunos, e que foi explicado aos próprios (não atingiram o nível intrção na matéria de Orientação), permitiu verificar o nível dos alunos e consolidar a aprendizagem, bem como complementar, numa vertente prática e interdisciplinar, a EF com o Projeto Específico de DT **(no Apêndice XXI,** pode ser consultada a caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas, na 4.ª Etapa)

Área da Aptidão Física

Continuou-se a trabalhar, em todas as aulas, a Aptidão Física, de maneira a preparar a avaliação final da Área de Aptidão Física, através dos testes FITescola (FITescola, 2021). Para além do trabalho realizado em todas as aulas (que pode ser consultado no **Apêndice XI** e **Apêndice VI**), os JDC, foram apostas para trabalhar a Aptidão Física. Verificaram-se melhorias significativas. Destaca-se a evolução no teste de Flexões, embora alguns alunos ainda não tenham atingido a ZSAF por falta de força nos membros superiores. Apesar de algumas dificuldades verificadas, como o aluno nº1, que não realizou o teste Vai e Vem devido a lesão, e a aluna nº7, que iniciou a prática mais tarde devido a uma bactéria pulmonar, a maioria da turma conseguiu atingir a ZSAF nos determinados testes. A avaliação da Área da Aptidão Física, da 4.ª Etapa, pode ser consultada **no Apêndice XXII**.

Área dos Conhecimentos

Todos os alunos, à exceção da aluna nº 22, tiveram sucesso na Área dos Conhecimentos. Após o teste sumativo, realizado no 1.º semestre, defini uma estratégia, para rever os conteúdos abordados, de maneira que os alunos não se esquecessem do que trabalharam e aprenderam. Os textos escritos por parte dos alunos, verificaram que os alunos retiveram e compreenderam o que foi trabalhado na Área dos Conhecimentos. Procurei trabalhar a Área dos Conhecimentos de forma dinâmica, procurando fugir à monotonia do ensino tradicional, o que revelou-se eficaz para o sucesso e aprendizagem dos conhecimentos.

A avaliação final de 2.º semestre pode ser consultada no **Apêndice XXIII.**

1.9. Balanço das 4 Etapas da Área de Lecionação

Ao longo do ano letivo, tive a oportunidade de vivenciar um processo de crescimento contínuo, tanto dos alunos, como meu, enquanto futuro Professor. Cada etapa de Lecionação foi pensada, elaborada e analisada com um objetivo de promover a aprendizagem dos alunos através de uma EF com propósito, coerente, inclusiva e orientada, não só para o desenvolvimento físico e motor, mas também orientada para a parte social e humana (Projeto Específico de Lecionação - "Educação Física como Ferramenta Social"). A 1ª etapa foi, inevitavelmente, uma etapa de adaptação e de "choque com a realidade". Foi o momento de conhecer os alunos, não só nas suas competências físico-motoras, mas também os seus comportamentos, atitudes e dinâmicas sociais. Refleti, desde cedo, individualmente, mas também em conjunto com o PO e com o meu colega de Estágio sobre o que podia melhorar. Ao longo do ano letivo tive de redefinir e ajustar algumas das minhas intenções, pelo tempo ser demasiado curto, não só ao nível da gestão mas ao nível dos outros elementos da aula, Metas, Avaliação, Gestão, Instrução, Clima (M.A.G.I.C), que foram aprimorados no decorrer das aulas e com a "experiência" de lecionar. Numa relação diretamente proporcional, a aprendizagem será tanto maior, quanto maior for a experiência. Identifiquei e cheguei à conclusão, orientado pelos conselhos e correções do PO, que a gestão da aula, ainda para mais quando o tempo é escasso (50 minutos), tem de ser concisa e direcionada para o foco da aula, sem perder muito tempo no aquecimento ou na explicação e comunicação, comunicação essa que tem de ser o mais precisa e simples na instrução inicial, para não haver a necessidade de ter de explicar outra vez. Por esse motivo, as tarefas mais complexas têm de ser adaptadas à realidade e capacidades dos alunos, mas também explicadas e transmitidas de forma clara, de modo a que todos os alunos entendam, para que o tempo efetivo de aula seja maximizado, e consequentemente o tempo potencial de aprendizagem e o tempo de empenhamento motor (Martins, et al., 2017). A gestão do tempo de aula, até então um desafio, começou a melhorar, fruto de explicações mais objetivas e de uma organização mais funcional da aula, com tarefas simples, mas também com uma explicação concisa e clara.

Os alunos, ao longo do ano letivo, deixaram de apontar o erro dos outros, e passaram a valorizar o processo coletivo. A formação de grupos foi uma das principais estratégias para levar a "bom porto " o Projeto Específico de Lecionação, ao procurar que os alunos experienciassem trabalhar com alunos com quem se dão menos e que convivem menos, que foi uma constante no decorrer das 4 Etapas.

A Lecionação de aulas teóricas, focadas para a Área dos Conhecimentos, foi um desafio. Procurei, fruto da minha formação ao nível universitário, quer na licenciatura, quer no mestrado, aplicar uma abordagem diferente do ensino massivo tradicional. A abordagem pedagógica utilizada foi o método de estrutura cooperativa "Think-Pair-Share" (Leitão, 2010).

Procurou-se, através das estruturas cooperativas, promover interações significativas num ambiente teórico. A utilização do "Think-Pair-Share" (Leitão, 2010) em aula procurou estimular a cooperação e fomentar o ambiente colaborativo, algo que se teve o intuito de desenvolver na turma do 8ºA. Esta maneira e metodologia de dar a matéria, neste caso a Área dos Conhecimentos, em detrimento de um ensino tradicional massivo, foi eficaz, prova dessa eficácia, foram os resultados no teste sumativo**,** que pode ser consultado **no Apêndice IX**, e que, para além de ser uma metodologia eficaz para os alunos adquirirem conhecimentos teóricos, procurou estimular a colaboração, o trabalho em grupo e a partilha, algo essencial para viver num mundo em sociedade. O conhecimento é importante e a escola tem um papel importantíssimo no ensino de conteúdos, mas também, ao mesmo tempo, tem o dever de ser um agente ativo na transmissão e valorização do trabalho em grupo, na cooperação e na partilha. A consciência adquirida ao longo do 1.º Semestre e da 1º e 2.ª Etapa, levou a decisões mais assertivas.

Foram evidenciadas melhorias claras, ao nível da Área da Aptidão Física e ao nível da Área das Atividades Físicas. Reforço e destaco a Aptidão Física porque, a aposta no trabalho de Aptidão Física e de flexibilidade, conjugadas para não haver perdas de tempo, ao longo das aulas, em situações de transição do aquecimento para a parte fundamental, revelou-se eficaz e benéfica para o desenvolvimento dos alunos ao nível da Aptidão Física. A 4ª etapa foi pensada como o culminar de todo o percurso. A repetição sistemática da Ginástica e do Voleibol deu resultados palpáveis, e sinto que a turma, de forma geral, evoluiu bastante ao nível das matérias, mas também socialmente, ao aproximarem-se através da Ginástica Acrobática, os JDC e os Jogos Tradicionais. A Dança a pares, foi uma das estratégias para o desenvolvimento do Projeto Específico de Lecionação, que não foi tão eficaz, devido ao facto de alguns alunos não se sentirem confortáveis ao toque de terceiros. Respeitei a decisão dos alunos, embora, talvez, pudesse ter sido mais persuasivo e convencer os alunos a realizar a Dança a pares. Por fim, cada etapa foi um capítulo de uma história marcada por pequenas vitórias. Aprendi, errei, corrigi e ajustei aquilo que tinha que ajustar. Chego ao final deste percurso mais consciente da importância da reflexão contínua e da investigação-ação, para que evolua e me torne um Professor eficaz, sempre em prol e benefício da aprendizagem e sucesso do aluno. Contudo, reforço que acredito, genuinamente, que a EF (e não só) pode (e deve) ser uma ferramenta de transformação, não só físico-motora, mas também humana e social. A comparação da avaliação da Área das Atividades Físicas e Área da Aptidão Física, da 1.ª Etapa e da 4.ª Etapa, pode ser consultada **no Apêndice XXIV e no Apêndice XXV,** respetivamente.

2. Área de Direção de Turma

A Área de DT, no EP, assume uma importância central na formação integral do futuro Professor, pois permite ao PE experienciar, de forma prática e orientada, uma das funções mais complexas e exigentes do exercício docente, a de Diretor de Turma (Bom & Brás, 2003). O Diretor de Turma atua, num processo complexo, como um orientador, que auxilia o aluno, no seu processo de formação, a aprender de uma forma que o ajude a alinhar, o máximo possível, as suas capacidades, atitudes, valores e interesses pessoais, com as exigências e oportunidades que o mundo, incluindo o mercado de trabalho, pode oferecer (Coutinho, 1998), articulando a sua função de orientador, com o de coordenação dos Professores da turma, com o intuito de apoiar o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, facilitando a sua adaptação e integração no ambiente escolar, como também o de promover um bom relacionamento entre a Escola e os pais ou EE (Martins, 2005). Integrar a Área de DT no plano de atividades do EP, permite desenvolver competências de comunicação, mediação, organização e liderança, fundamentais para exercer a função Diretor de Turma, no sentido de dominar as responsabilidades e processos do cargo, na relação e em relação aos alunos, na relação com os EE, e na colaboração e trabalho em equipa com os restantes Professores da turma, nos conselhos de turma (Bom & Brás, 2003; Clemente & Mendes, 2013). Apesar da sua importância, complexibilidade e responsabilidade, a legislação atual (Decreto-Lei 115-A/98) é vaga e define poucas exigências e competências específicas, tal como formação específica para o perfil de Diretor de Turma, o que leva a refletir sobre o real reconhecimento e valorização da função (Zenhas, 2006). Neste sentido, a inclusão da Área de DT no EP, representou não só uma oportunidade de crescimento profissional, mas também uma preparação realista e significativa para os desafios da carreira docente, ao reforçar a visão de que um Professor, para além de ensinar e transmitir conhecimentos e conteúdos, tem um papel ativo, a par da família, como orientador e formador de jovens e futuros cidadãos adultos, íntegros, solidários, tolerantes, honestos, justos, humildes e empáticos com o próximo.

2.1. Projeto Específico de Direção de Turma

O Projeto Específico de DT, intitulado de “Cidadania Colaborativa no 8ºA”, teve como finalidade, promover a aproximação entre os colegas de turma e incentivar e incutir valores como o espírito de colaboração, ajuda mútua e respeito mútuo, essenciais para a construção de um ambiente harmonioso e inclusivo, através de tarefas e atividades coletivas realizadas nas aulas de CD. O Projeto Específico de DT, em complemento com o Projeto de Lecionação, procurou fomentar a aproximação, a colaboração e o respeito mútuo entre os alunos do 8ºA, com o propósito de consciencializar os alunos de que é necessário esforços

conjuntos para atingir e alcançar objetivos comuns e resultados significativos, quer seja no Desporto, na vida profissional ou social. A sua fundamentação teórica apoia-se na importância da educação para a cidadania como um elemento essencial na formação integral dos alunos, cujo modo de estar em sociedade tem como pressupostos a responsabilidade, a solidariedade, o respeito mútuo, valores que contribuem para a construção de sociedades mais justas e democráticas (Direção Geral da Educação, 2013). A educação para a cidadania tem sido destacada como um elemento central no contexto educativo contemporâneo e na qual necessita de ser trabalhada de forma disciplinar, interdisciplinar e transdisciplinar, ao contribuir para a formação de indivíduos capazes de participar ativamente na sociedade, desenvolvendo competências sociais e emocionais fundamentais para a convivência em grupo (Martins & Mogarro, 2010). As dinâmicas propostas no Projeto Específico de DT, a fim de atingir os objetivos propostos, incluem e incentivam à participação ativa em dinâmicas de cooperação em aula, que têm sido apontadas como estratégias eficazes para promover a aprendizagem em turmas heterogêneas, uma vez que trabalhar de forma colaborativa permite não só a troca de conhecimentos entre os alunos, mas também o desenvolvimento de valores como a solidariedade e o respeito pelas diferenças (Sales, 2019).

Após a caracterização da turma (que pode ser consultada detalhadamente no **Apêndice I**), análise e observação do comportamento e dinâmicas sociais dos alunos, procurei arranjar estratégias para trabalhar com vista ao sucesso do Projeto Específico de DT “Cidadania Colaborativa no 8ºA”. A par dos objetivos do Projeto Específico de DT, pretendi, com a supervisão da Professora Diretora de Turma, entender e perceber como deve ser realizada a função de Diretor de Turma. Neste sentido, apresenta-se nos quadros 17 e 18, o plano do Projeto Específico de DT e os objetivos individuais, relativos ao papel de Diretor de Turma.

Quadro 17- Plano do Projeto Específico de DT

Etapas	**Objetivos**	**Prazo**
1.ª Etapa	- Caracterização e análise da turma - Reflexão sobre o tema do Projeto	Até Outubro
2.ª Etapa	Desenvolvimento de estratégias: - Estruturas Cooperativas - Amigo secreto	Até Dezembro
3.ª Etapa	Desenvolvimento de estratégias: - Estruturas cooperativas - Preservação do Meio Ambiente	Até Maio

	- Saída de Campo	
4.ª Etapa	- Palestra sobre a importância da colaboração no combate à poluição - Realização dos trabalhos de grupo de sensibilização para a Preservação Ambiental - Consolidação e conclusão do Projeto	Até Junho

Quadro 18- Objetivos do papel de Diretor de Turma

Objetivos	- Acompanhar em primeira instância, para ter a experiência, entender e observar, como é dirigir reuniões com os pais/ EE dos alunos e depois colaborar, numa segunda fase, com a Professora Diretora de Turma, nas reuniões com os pais/EE dos alunos;
	- Acompanhar e observar enquanto PE (1.º semestre) e depois colaborar e participar ativamente (2.º semestre) com a Professora Diretora de Turma nos conselhos de turma (turma do 8ºA);

2.2. 1.ª Etapa da Área de Direção de Turma

2.2.1. Plano

A 1.ª Etapa da Área de DT iniciou-se dia 05 de Setembro de 2024, com a reunião de DT's, a qual teve como propósito iniciar os trabalhos de Diretor de Turma, a marcação das datas dos conselhos de ano (8ºano), onde foram transmitidas as orientações para o ano letivo, estabelecidas as diretrizes para a preparação dos conselhos de turma, bem como a apresentação dos colegas e grupo de trabalho. Posteriormente, no dia 09 de Setembro foi realizada a 1ª reunião, semanal, de conselho de ano, que contou com todos os Professores das diferentes disciplinas, e onde foi conhecida e divulgada as listas das turmas, as caracterizações das turmas, aspetos importantes, como o perfil dos alunos e as suas necessidades pedagógicas. A 16 de Setembro foi o início do ano letivo, e na qual foi o primeiro contacto com a turma do 8ºA. As aulas de CD tiveram início a 19 de Setembro. Ao longo das aulas, procurei observar e analisar a dinâmica dos alunos. Falei com a Professora Diretora de Turma, que sempre me ajudou e sempre se mostrou disponível para qualquer dúvida e necessidade que tivesse, bem como com o PO, docente experiente e que leciona na Escola de Estágio há vários anos. Surgiu, após análise e discussão com a Professora Diretora de Turma e o PO, a conclusão que a turma apresentava falta de entrosamento e pouca tolerância uns para com os outros. Nesse sentido, o meu Projeto de DT incidiu sobre essa problemática e procurou fomentar a aproximação, a colaboração e o respeito mútuo entre os alunos do 8ºA, tema o qual auto-intitulei de "Cidadania Colaborativa no 8ºA". De

forma geral, esta 1ª Etapa permitiu iniciar a integração junto da turma, compreender as suas especificidades e necessidades, e definir o tema do Projeto Específico de Direção de Turma. A par do Projeto Específico de DT, o papel de Diretor de Turma, que nesta 1ª Etapa, foi dividido em dois momentos distintos, o qual, primeiramente foi um papel de observador atento das ações da Professora Diretora de Turma, desde comunicação aos EE, de faltas dos alunos, intermediação entre os alunos e os Professores das disciplinas, para posteriormente passar para uma participação mais ativa, ao colaborar com a Professora Diretora de Turma durante as reuniões intercalares com os EE dos alunos. Esta experiência permitiu-me desenvolver competências de comunicação com os EE, compreender as dinâmicas familiares dos alunos e perceber a importância de estabelecer uma relação de proximidade e confiança com a família e/ou EE, de forma a promover o sucesso escolar e o bem-estar dos alunos.

2.2.2. Balanço da 1.ª Etapa

A 1ª Etapa marcou o início do Projeto Específico de DT e onde foram construídos os alicerces para o desenvolvimento do Projeto Específico de DT. Através da observação direta e do contacto próximo com os alunos, foi possível identificar problemas evidentes, que afetavam a dinâmica de grupo, como o isolamento, a falta de empatia e a escassa cooperação entre pares. Ao longo das semanas, tornou-se evidente a existência de uma fragmentação no grupo, com subgrupos isolados, pouca comunicação e sinais de exclusão social, especialmente no caso dos alunos estrangeiros. A caracterização detalhada dos alunos e das suas interações tornou-se a principal ferramenta de diagnóstico. Após conversas com a Professora Diretora de Turma e uma análise cuidada do contexto, concluiu-se que havia uma necessidade urgente de promover o espírito de grupo e o respeito mútuo. A análise e partilha de ideias com a Professora Diretora de Turma permitiu compreender que a simples convivência em sala não era suficiente para fomentar relações positivas, exigindo-se algo mais, nomeadamente uma intervenção intencional e estruturada. O apoio da Professora Diretora de Turma foi essencial nesta fase inicial, proporcionando orientação e partilha de situações e experiências palpáveis, dado que já acompanhava a turma desde o 7.º ano. Assim, foi delineado o Projeto de Direção de Turma, intitulado de "Cidadania Colaborativa no 8.ºA", focado na promoção de relações interpessoais, saudáveis e colaborativas, pensado para responder às necessidades específicas da turma do 8ºA.

Acompanhar a Professora Diretora de Turma ao longo das reuniões intercalares com os pais, revelou-se uma experiência verdadeiramente enriquecedora. Inicialmente numa posição mais recuada e observadora, gradualmente assumi um papel de coadjuvante. Esta aproximação permitiu-me perceber, com mais clareza, a complexidade e a responsabilidade inerentes à função de Diretor de Turma. Estar presente nestes momentos

de diálogo com os EE, ofereceu-me uma nova perspetiva sobre a realidade dos alunos e ajudou-me a compreender as suas dinâmicas familiares, dificuldades e motivações. Percebi que, mais do que transmitir informações, o Diretor de Turma deve saber escutar, apoiar e criar uma ponte de confiança com as famílias/EE. Esta relação é essencial para promover não apenas o sucesso académico, mas também o bem-estar emocional dos alunos. Este acompanhamento revelou-se fundamental para o meu crescimento enquanto futuro possível Diretor de Turma, e que ser Diretor de Turma vai muito para além da dimensão administrativa, e é acima de tudo um exercício de proximidade, humanidade e compromisso com cada aluno e tudo o que o envolve.

2.3. 2.ª Etapa da Área de Direção de Turma

2.3.1. Plano

Com base nas conclusões da etapa anterior e a definição do tema do Projeto Específico de Direção de Turma, foram delineadas estratégias de intervenção que tivessem impacto direto na melhoria das relações interpessoais entre os alunos. Na 2ª Etapa, com final previsto para a interrupção de Natal, foi dada prioridade à implementação de Estruturas Cooperativas (Leitão, 2010) nas aulas de CD. As dinâmicas foram cuidadosamente planeadas para que todos os alunos tivessem de trabalhar em conjunto, trocar ideias, resolver problemas e tomar decisões partilhadas. Paralelamente, foi organizada a atividade "Amigo Secreto", que teve como objetivo, incentivar a interação, despertar nos alunos a curiosidade pelo próximo e pequenas surpresas entre colegas que pouco se relacionavam até então:

- Estruturas Cooperativas- Segundo Johnson, Johnson e Holubec (1999), o ensino cooperativo favorece a interdependência positiva, a responsabilidade individual e o desenvolvimento de habilidades sociais, fundamentais para um ambiente escolar harmonioso. Foram utilizadas estruturas cooperativas como o Think-Pair-Share e o Telephone (Leitão, 2010), com o propósito de promover uma interação mais significativa entre os alunos, e incentivar a troca de conhecimentos, o respeito às diferentes perspectivas, o fortalecimento da colaboração e a uma aprendizagem mais inclusiva e participativa (Leitão, 2010).

Relativamente ao método de Estrutura Cooperativa "Think-Pair-Share" (Leitão, 2010), os alunos foram confrontados com o conteúdo a abordar, como por exemplo um pequeno texto sobre o terramoto de 1755, e num seguimento cronológico, por etapas, tiveram que:

- Trabalhar sozinhos, ler, pensar e refletir individualmente sobre o texto/matéria em causa (Think); Posteriormente, sem o texto, tinham de realizar apontamentos sobre o que leram; Trabalhavam depois a pares e partilhavam entre si a reflexão e escrita individual em que anteriormente cada um deles se comprometeu a realizar. Trocam opiniões, confrontam as suas ideias, procuram divergências e similaridades e reorganizam e sintetizam a informação que possuem (Pair); Os alunos que trabalharam a pares, juntam-se a outros alunos que trabalharam igualmente a pares, organizando-se, por exemplo, em grupos de quatro alunos, partilhando entre si a informação que produziram nos grupos anteriores (Share);

Relativamente ao método de Estrutura Cooperativa "Telephone" (Leitão, 2010), em grupo e numa ordem cronológica:

- Um determinado número de alunos (um de cada grupo) é afastado do grupo e faz outra tarefa. Os alunos que permanecem juntos (em grupo), são confrontados com um conteúdo/ texto, que têm de ler e assimilar; Quando os alunos/grupos acabassem de ler ou consolidar determinado conteúdo, os membros de cada grupo combinam entre si a forma de melhor ensinar esses conteúdos ao aluno desse mesmo grupo que havia estado noutra tarefa. Ou seja, combinavam quem ensina, como e o quê, ao elemento que não estava presente;

Deste modo, procurou-se, através de Estruturas Cooperativas como a acima descrita, promover interações significativas num ambiente teórico. Procurou-se, através destas metodologias, que os alunos compartilhem ideias e aprendam a trabalhar juntos de forma organizada.

Procurei formar grupos heterogêneos, para que, alunos com menos interação, trabalhassem juntos. Por vezes, juntava as duas Estruturas Cooperativas, na qual:

- Escolhia previamente alunos para fazerem tarefas diferentes dos restantes alunos, particularmente os de nacionalidade estrangeira, especialmente aqueles que tinham poucas capacidades sociais e estavam à margem da turma. Os restantes alunos trabalhavam sozinhos e liam os textos que lhes foram apresentados, mas na qual haviam alunos com textos semelhantes; Posteriormente, sem o texto, tinham de realizar apontamentos sobre o que leram; Juntavam-se, depois, os alunos com textos semelhantes e partilhavam entre si a reflexão e escrita individual em que anteriormente cada um deles se comprometeu a realizar. Trocam opiniões, confrontam as suas ideias, procuram divergências e similaridades e reorganizam e sintetizam a informação que possuem; Quando os alunos/grupos acabassem de partilhar e debater sobre a informação que cada elemento do

grupo possuía, os membros de cada grupo combinavam entre si a forma de melhor ensinar os conteúdos ao aluno, posteriormente introduzido nesse grupo que havia estado noutra tarefa;

Aos poucos, começaram a notar-se alterações no comportamento geral da turma. Mais diálogos e mais entreajuda entre os alunos. A aposta nesta combinação de estratégias visava criar um ambiente propício à empatia, desenvolvendo ao mesmo tempo competências sociais e emocionais.

- "Amigo Secreto" no Período de Natal- No sentido de procurar aproximar os alunos, foi organizado uma atividade de "Amigo Secreto" durante o período antes da interrupção de Natal, atividade que contou com os seguintes moldes: Após sorteado o colega de turma, cada aluno tinha que escrever um texto cujo o tema era as características que mais apreciavam no colega. Posteriormente, após a entrega do texto, cada par tirou uma fotografia, ambos a agarrar no texto. A fotografia foi impressa e, juntamente com o texto, foi entregue ao amigo secreto, já identificado. A atividade do "Amigo Secreto" procurou promover a proximidade emocional entre os alunos, e criar laços afetivos. Na atividade em questão, os alunos foram incentivados a refletir sobre as qualidades positivas dos colegas, no sentido de promover o reconhecimento e o respeito mútuo. A escrita do texto e o gesto de entrega procuraram humanizar o momento, fortalecendo laços afetivos e criando memórias sociais positivas (as fotos da atividade do "Amigo Secreto" podem ser encontradas **no Apêndice XXVI).** O estudo de Ramos (2014) investigou a relação entre a qualidade das amizades e a sintomatologia depressiva em adolescentes com idades entre os 12 e os 15 anos. Os resultados indicaram que a ausência de amizades recíprocas e de qualidade, está associada a níveis mais elevados de sintomas depressivos, pelo que a escola desempenha um papel crucial ao estimular e procurar proporcionar um ambiente onde os adolescentes podem desenvolver relações de amizade saudáveis, que funcionam como fatores protetores contra problemas emocionais. A escola, neste contexto, não é apenas um lugar de transmissão de conhecimento, mas torna-se um espaço de construção de competências sociais e emocionais, onde a convivência e o afeto são promovidos. A atividade de "Amigo Secreto" procurou contribuir diretamente para um ambiente escolar mais positivo, inclusivo e acolhedor, e diminuir o risco de exclusão e, simultaneamente, aumentar a autoestima e a empatia.

Tal como na 1.ª Etapa, acompanhei a Professora Diretora de Turma nas reuniões com os EE, reuniões de entrega de notas de 1.º Semestre, as quais serviram para perceber alguns contextos familiares e a sua influência nos rendimentos escolares dos alunos. Em

alguns casos foi discutido metodologias para melhorar o rendimento dos alunos, assuntos que intervi e procurei ser útil. Para além do acompanhamento e participação ativa nas reuniões, a Professora Diretora de Turma deu-me a função de redigir o relatório das reuniões com os EE. No 1º Semestre participei, enquanto observador na reunião de conselho de turma de final de 1.º Semestre, com o propósito de perceber a sua dinâmica e qual o papel do Diretor de Turma. No 2º Semestre, estipulei como objetivo, acompanhar enquanto coadjuvante da Professora Diretora de Turma, a reunião de conselho de turma de 2.º Semestre.

2.3.2 Balanço da 2.ª Etapa

Partindo das dificuldades identificadas na etapa anterior, o foco voltou-se para um objetivo claro e essencial, que passou por melhorar as relações interpessoais entre os alunos e promover o espírito de entreajuda numa turma marcada por algumas divisões. Verificou-se mudanças evidentes e visíveis na dinâmica relacional dos alunos da turma. As Estruturas Cooperativas (Leitão, 2010) implementadas, considero que foram uma estratégia bem implementada com vista à entreajuda e valorização das diferenças entre os colegas. A organização dos grupos procurou ser intencionalmente heterogénea, incentivando a interação entre alunos com diferentes níveis de competências sociais, muitas vezes com o cuidado de juntar aqueles que raramente trocavam palavras. A atividade do "Amigo Secreto", realizada na reta final antes da interrupção de Natal, foi um marco importante. O gesto de escrever e entregar textos simpáticos e positivos sobre os colegas, acompanhado de uma fotografia conjunta, gerou momentos de empatia e reconhecimento mútuo.

Relativamente ao papel de Diretor de Turma, continuei a acompanhar, como estipulado, a Professora Diretora de Turma ao longo das diversas reuniões com os EE, o que revelou-se uma experiência profundamente formativa e significativa para o meu desenvolvimento enquanto futuro Diretor de Turma. Participar nas reuniões de entrega de notas do 1.º semestre permitiu-me aceder a realidades familiares distintas, muitas vezes decisivas para o rendimento escolar dos alunos. Em alguns casos, pude contribuir com sugestões e refletir, juntamente com a Professora Diretora de Turma e os EE, sobre estratégias e metodologias de melhoria do rendimento escolar dos alunos. Este envolvimento proporcionou-me uma aprendizagem direta sobre a gestão de situações delicadas, a comunicação assertiva e o papel empático e mediador do Diretor de Turma. A confiança depositada em mim pela Professora Diretora de Turma ao redigir o relatório das reuniões, reforçou o meu sentido de responsabilidade e organização. O processo de enriquecimento, desenvolvimento e aprendizagem do papel de Diretor de Turma, foi reforçado com a observação atenta na reunião de conselho de turma de final do 1.º semestre e a articulação entre docentes, que me ajudou a compreender a dinâmica

pedagógica e perceber o papel de liderança e coordenação que o Diretor de Turma assume nesse contexto.

2.4. 3.ª Etapa da Área de Direção de Turma

2.4.1. Plano

Na 3ª Etapa, para continuar o trabalho do Projeto Específico de DT, procurei desenvolver outras estratégias e tarefas:

- Continuou-se a utilizar as Estruturas Cooperativas (Leitão, 2010) como estratégia para estimular a colaboração e o respeito mútuo em sala de aula;

- Acrescentou-se às estratégias para fomentar a colaboração, respeito e ajuda mútua, a Preservação Ambiental, dado que estas actividades podem complementar a ideia da importância da ajuda mútua/ colaboração para atingir objetivos comuns e resultados significativos, neste caso, na Preservação do Ambiente e podem ser benéficas para mudar comportamentos relativos ao ambiente. Explicado em aula a necessidade de colaboração e ajuda mútua para atingir objetivos comuns e resultados significativos, quer nos JDC (Futebol, Basquetebol, Andebol, Voleibol), na vida profissional ou vida social, surge cada vez mais em foco o tema poluição e o seu impacto no Meio Ambiente, e só seguindo esta ideologia, é que se pode combater este flagelo. As atividades de Preservação Ambiental, com data de começo no início do 2.º Semestre, teve três fases:

  - Através do Think-Pair-Share (Leitão, 2010), em sala de aula, foram visualizadas curtas metragens e vídeos acerca do impacto da poluição no ambiente e, posteriormente, foram formados grupos, primeiro a pares, onde os alunos discutiram e partilharam ideias acerca dos vídeos que viram, e depois, em grupos de 4, foram realizados debates e reflexões coletivas sobre a importância da Preservação e Consciência Ambiental. Esta atividade serviu de introdução à atividade proposta de Preservação Ambiental/ Recolha de Lixo;

  - Numa fase seguinte, na prática, em grupos alternados de 3 alunos, já sorteados, os alunos, na hora de CD, distribuíram pelas salas de aula e espaços escolares interiores, sacos para reciclagem, explicando previamente, quer aos Professores que estavam a dar aulas nas salas destinadas às distribuições dos sacos, quer aos Auxiliares de Ação Educativa, qual era o objetivo da distribuição dos sacos, que passa nada mais por uma tentativa de incutir a todos os profissionais da Educação e alunos, o sentido de reciclagem e separação de resíduos. Foram colocados sacos de reciclagem em todas as salas de aulas,

no auditório da escola, no bar escolar, nas casas de banho, quer dos Professores, quer dos alunos e nos espaços escolares interiores, como corredores e halls de entrada dos edifícios. Não foi possível distribuir sacos de reciclagem no recinto polidesportivo, porque é um equipamento desportivo municipal, o qual pertence à Câmara Municipal de Silves e não foi autorizada a distribuição dos sacos de reciclagem.

- Posteriormente, durante as aulas de CD, em grupos alternados, fizeram a atividade de Preservação Ambiental/ Recolha de Lixo, do lixo se encontrava no chão do recinto escolar, e a sua separação, através de diferentes sacos, amarelo para o plástico, metal/lata ou prata e azul para papel e cartão. Para além do propósito evidente da Educação Ambiental, procurou-se continuar a trabalhar o Projeto Específico de DT, para incutir aos alunos a ideia de que esforços coordenados e a ajuda mútua, geram resultados consideráveis e importantes, em diferentes contextos: ambientalmente, no desporto ou no trabalho profissional (as fotografias das actividades propostas de Prservação Ambiental no recinto escolar, podem ser encontradas **no Apêndice XXVII)**

Embora as atividades de Preservação Ambiental tenham como objetivo secundário a Consciência Ambiental, a Direção-Geral de Educação (2018) destaca que a Educação Ambiental deve estar presente desde o pré-escolar até ao ensino superior e deve promover a compreensão das interações entre os sistemas ecológicos e as ações humanas e estimular e apelar a uma cidadania ativa na defesa do Meio Ambiente. A Consciencialização Ambiental é essencial para garantir indivíduos e comunidades educadas para práticas sustentáveis e a Educação é uma ferramenta essencial para modificar atitudes e comportamentos em prol do desenvolvimento sustentável (CEE/ONU, 2005).

A mobilização social recorrendo a práticas colaborativas, associações ou grupos comunitários é uma estratégia eficaz para transformar espaços urbanos em áreas mais sustentáveis (Cartea, 2012).

Ao longo da 3.ª Etapa, a Professora Diretora de Turma deparou-se com algumas faltas e acumulação de faltas e com alguns conflitos. Este também é o papel do Diretor de Turma, de acompanhar e orientar o "processo atribulado de desenvolvimento do aluno" (Bom & Brás, 2003). A Professora Diretora de Turma enfrentou, ao longo deste período, diversos casos que exigiram uma atenção constante, que requereu tomar medidas de responsabilização do aluno, agindo em conformidade com as ações dos alunos. Foi neste contexto que me deparei que, para além do papel como elo de ligação entre Escola e família, também é uma figura orientadora no processo de crescimento e desenvolvimento dos alunos. Por detrás de cada falta injustificada ou conflito e comportamento do aluno, há a necessidade de perceber as causas de tal ação, e o seu enquadramento no contexto social,

emocional e familiar. Ao acompanhar este tipo de situações, o Diretor de Turma reside também na sua capacidade de proteger, reconduzir e orientar o aluno.

2.4.2. Balanço da 3.ª Etapa

Durante a 3.ª Etapa, o trabalho desenvolvido na DT teve continuidade e aprofundamento, sobretudo no que diz respeito à promoção da colaboração e trabalho em equipa entre os alunos, pela continuação da utilização das Estruturas Cooperativas (Leitão, 2010) e especialmente pela introdução de uma nova estratégia, a Preservação Ambiental. A 3.ª Etapa revelou-se um momento de desenvolvimento e consolidação dos valores trabalhados, onde se procurou unir a promoção de competências sociais, com a formação cívica e ecológica dos alunos.

Contudo, paralelamente ao desenvolvimento de atividades colaborativas e educativas, emergiram também desafios típicos do quotidiano escolar. A Professora Diretora de Turma confrontou-se com situações de faltas injustificadas, acumulação de faltas e alguns conflitos e mau comportamento. Estes episódios trouxeram à luz a vertente menos visível, mas igualmente essencial, o papel do Diretor de Turma enquanto observador e orientador do percurso do aluno, o que exige sensibilidade, discernimento e firmeza. Testemunhar de perto estas situações permitiu-me compreender que o Diretor de Turma é muito mais do que um mediador administrativo. É uma figura de escuta, orientação e proteção. A sua intervenção não se limita à resolução de conflitos, mas procura compreender as causas que os originam, o contexto social, familiar e emocional dos alunos. O verdadeiro impacto do Diretor de Turma está na sua capacidade de acompanhar com humanidade, reconduzir com firmeza e inspirar com coerência. Por fim, ensinar ultrapassa o mero acto de transmitir conhecimento e conteúdos, é acima de tudo, um compromisso com o desenvolvimento integral, moral e ético, de cada aluno.

2.5. Saída de Campo

2.5.1 Plano

A SC foi realizada em conjunto com a turma do meu colega de Estágio, Adriano (turma do 8ºB), pelo que se teve de escolher, em colaboração com o Professor Orientador João Marques e as Diretoras de Turma de ambas as Turmas, turma do 8ºA e turma do 8ºB, a melhor data e horário para a realização da atividade, de modo a não prejudicar e a não coincidir com períodos de testes nem atividades já marcadas e estipuladas no plano anual de atividades.

Assim, a data que reuniu maior consenso e acordo foi no dia 8 de Abril de 2025, no período da manhã, último dia antes da interrupção de Páscoa. A SC teve como lugar

escolhido a zona delimitada entre a Praia Grande de Pêra e a Praia dos Salgados e o deslocamento ao local foi feito a pé. A SC teve como tema a "Sensibilização para a Consciência Ambiental e Preservação do Meio Ambiente" e ocorreu ao longo de uma manhã.

A atividade proposta foi uma atividade de Preservação Ambiental/ Recolha de Lixo (Plogging), para a turma do 8ºA. A atividade de Preservação Ambiental/ Recolha de Lixo foi feita em grupo e procurou complementar o trabalho realizado pelos alunos ao longo do 2.º Semestre relativo à Preservação do Meio ambiente, recolha e separação do lixo. Foi atribuído a cada grupo um saco correspondente ao plástico, metal/lata, embalagens de bebida, e um saco correspondente ao papel e cartão, onde fizeram a separação dos resíduos. Os grupos foram constituídos por 3 alunos e, numa vertente competitiva, ganhou o grupo que tivesse os sacos de lixo mais pesados (a circular de autorização do EE, o lugar e as fotos da SC estão disponíveis **no Apêndice XXVIII e no Apêndice XXIX,** respectivamente)

2.5.2 Balanço da Saída de Campo

Considero que a SC, que ocorreu no dia 08 Abril, apesar de alguns contratempos, foi bem sucedida. A saída da Escola deu-se pelas 09:00 horas, 40 minutos mais tarde do que o previsto. A saída, que estava prevista para às 08:20, aconteceu às 09:00 horas, porque teve-se de verificar a contagem dos alunos, bem como verificar os alunos que tinham autorização para ir à SC, e arranjar actividades para os alunos que não foram à SC, fazerem na Escola ao longo da manhã. Para além disso, durante as atividades, na praia, alguns alunos, com a subida da maré, molharam-se, o que levou a alguma demora até retomar as atividades programadas, porque tiveram de se secar. Contudo, embora tenham acontecido os contratempos acima mencionados, a atividade proposta foi realizada e concluída com sucesso. Os alunos testemunharam de perto a triste realidade de poluição existente ao longo da costa e que, infelizmente, é apenas a um nível micro, apercebendo-se de que, só num esforço coletivo, será possível contribuir para o combate à poluição do Meio Ambiente.

2.6. 4.ª Etapa da Área de Direção de Turma

2.6.1. Plano

A 4.ª Etapa foi o culminar do trabalho feito ao longo do ano letivo, quer ao nível do Projeto Específico de DT, quer ao nível do papel de Diretor de Turma.

Relativamente ao Projeto Específico de DT, a última etapa teve como foco a conclusão do Projeto e a realização dos trabalhos de grupo/vídeos, de sensibilização para a Preservação

e Consciência Ambiental. Foi realizada uma palestra, no dia 29 de Maio, destinada à turma do 8ºA, no auditório da Escola de Estágio. A palestra, foi dirigida por um palestrante convidado, o professor de Ciências Naturais, biólogo marinho e co-fundador da organização BioRef, organização destinada à limpeza da costa marítima local, Nuno Magalhães. A palestra centrou-se na importância da colaboração no combate à poluição, e que foi bastante elucidativa e esclarecedora sobre este problema que afeta o planeta e a importância da colaboração de todos no combate à poluição. A palestra teve duas partes: a poluição a nível micro (Algarve) e a poluição a nível macro (mundial). Foi abordada primeiro a poluição a nível micro, ou seja, os comportamentos do quotidiano, os resíduos que produzimos e a responsabilidade individual e, posteriormente, passando para o nível macro, com exemplos concretos da poluição a nível mundial e as suas consequências. Mais do que uma palestra sobre a Preservação do Ambiente, foi uma reflexão sobre cidadania e sobre o poder da ajuda mútua para alcançar mudanças significativas e reais. Muitos alunos manifestaram surpresa ao perceber que pequenas ações, como a recolha de lixo em espaços comuns, têm um valor importante (as fotos da palestra podem ser consultadas **no Apêndice XXX**). Contiuou-se a trabalhar nas actividades de Preservação Ambiental. Todos os grupos realizaram as tarefas propostas, embora, algumas vezes, as tarefas tenham sido interrompidas por feriados, greves da Função Pública, a palestra realizada e a Professora de CD, que algumas vezes, me pedia para não dar seguimento ao Projeto, porque tinha de avançar no programa da disciplina de CD. Por último, foi proposto a realização de um trabalho em grupo, um vídeo, utilizando a aplicação CapCut, na penúltima semana da 4º Etapa, a consciencializar para a Preservação do Ambiente, utilizando as fotos que recolheram ao longo das atividades. Dos 7 grupos (6 de 3 e um de 4), apenas um grupo não submeteu o trabalho.

O papel de Diretor de Turma, paralelamente ao Projeto Específico de DT, apenas foi concluído no final de Junho, posteriormente ao final das aulas, devido às reuniões de final de ano, entrega de notas e entrega de manuais. Acompanhei a Professora Diretora de Turma em todas as funções, desde a receção dos manuais escolares, no dia 09 de Julho, a reunião de entrega de notas aos EE, no dia 2 de Julho, e a reunião de conselho de turma de final de ano, no dia 23 de Junho.

2.6.2. Balanço da 4.ª Etapa

A 4.ª Etapa representou o encerramento de um Projeto desafiante, bem como a aprendizagem de um papel de Diretor de Turma exigente, mas ambos profundamente gratificantes. Os alunos, ao longo do ano letivo, pareceram mais tolerantes e colaborantes uns com os outros. Ao longo do ano letivo, tornou-se visível uma transformação gradual, mas significativa, na forma como os alunos se relacionavam entre si. Se no início imperava

a distância, os subgrupos e até algum isolamento, principalmente de alunos estrangeiros, no final do ano letivo e do Projeto Específico de DT, observou-se um ambiente mais unido, respeitador e colaborativo. O Projeto Específico de DT desempenhou um papel central nesta mudança, ao proporcionar oportunidades concretas de interação, partilha e cooperação entre os colegas. As atividades e estratégias desenvolvidas, desde as Estruturas Cooperativas (Leitão, 2010) e as atividades de Preservação Ambiental/ Recolha de Lixo, exigiram diálogo e entreajuda, que promoveu uma convivência mais saudável e empática. Os alunos começaram a reconhecer o valor do outro, não apenas como colega, mas como parte integrante de um grupo com objetivos comuns. O culminar do Projeto foi, para além da realização e entrega dos trabalhos de grupo/ vídeos, a realização da palestra com o Professor Nuno Magalhães. Os alunos perceberam que, só através da união e da colaboração, consegue-se trabalhar e lutar pela Preservação Ambiental. Os alunos ouviram o relato de alguém que, para além de ensinar, vive diariamente a realidade da proteção dos oceanos. O Professor Nuno Magalhães, com a sua vasta experiência, partilhou exemplos concretos da poluição que assola os mares e oceanos e da necessidade do esforço contínuo de todos nós, em conjunto, para reverter este grande problema. A linguagem corporal, o silêncio na sala, as dúvidas e questões levantadas pelos alunos e até o espanto perante os dados e as imagens apresentadas, foram a prova de que estavam atentos e comprometidos com a explicação e intervenção do Professor. Espera-se que, com esta palestra, os alunos percebam e tenham percebido que, sozinhos, podem pouco, mas juntos têm o poder de influenciar hábitos, mentalidades e até políticas e que a mudança só é possível em união e em colaboração.

A participação nas tarefas e funções de Diretor de Turma possibilitou uma vivência completa e realista da função, que me preparou para uma eventual função, futura, de Diretor de Turma. Embora exigente, foi extremamente enriquecedor trabalhar e aprender a função de DT, nas mais diversas funções, enquanto orientador do processo de desenvolvimento dos alunos, e enquanto intermediário, ao assegurar uma comunicação clara e construtiva entre escola e a família (Bom & Brás, 2003).

2.7. Balanço das 4 Etapas da Área de Direção de Turma

A Área da DT, que englobou o Projeto Específico de DT, bem como a atuação enquanto Diretor de Turma, orientado pela Professora Diretora de Turma, foi extremamente benéfica ao nível de crescimento pessoal, profissional e humano, que ficou marcado por desafios, aprendizagens e conquistas partilhadas com os alunos e com a Professora Diretora de Turma. Antes de mais, referir que as funções do Diretor de Turma iniciaram-se antes do início do ano, e cessaram depois do fim das aulas. Acompanhar a Professora Diretora de Turma ao longo do ano foi, sem dúvida, uma das experiências mais formativas e

impactantes do meu percurso como PE e como futuro Professor Diretor de Turma, na qual observei e aprendi as funções e o papel do Diretor de Turma. Observar de perto como a Professora geria as reuniões com os EE, mediava conflitos, acompanhava o percurso individual dos alunos e tinha a capacidade de se articular com os restantes Professores de turma, o que permitiu-me compreender a complexidade desta função.

Desde o ínicio do EP, sempre tentei demonstrar ser uma figura acessível, real, autêntica, justa, ciente de que não sou perfeito e que os alunos também não o são, mas tolerante, empático e capaz de lidar com a complexidade, o caos e o contexto do ambiente, com disponibilidade para prestar o devido apoio e a cooperar no que se evidencie necessário. Desde o primeiro contacto com a turma do 8.ºA, tornou-se evidente a necessidade de promover relações mais saudáveis e colaborativas entre os alunos, num grupo marcado por divisões, subgrupos e exclusão de colegas estrangeiros. Esta percepção e conclusão deu origem ao Projeto Específico de DT, intitulado de “Cidadania Colaborativa no 8.ºA”. As estratégias implementadas, como as Estruturas Cooperativas, o “Amigo Secreto” e as atividades de Preservação Ambiental, foram fundamentais para promover a aproximação, o diálogo e a colaboração entre os alunos. Num mundo cada vez mais fragmentado, educar para a colaboração e o respeito mútuo é uma urgência educativa e social. Ao longo do Projeto, os alunos foram convidados a sair da sua zona de conforto, a olhar para o outro com atenção e a perceber que a força do “grupo” está na união e na valorização das diferenças. A corroborar esta ideia, numa das aulas de CD, utilizei a estrutura cooperativa “Think-Pair-Share” (Leitão, 2010), e na qual os alunos tinham que, primeiro sozinhos, depois a pares, e depois em grupos de 4, comentar a frase de autoria do escritor e actor italiano Luciano De Crescenzo, “Somos todos anjos com uma asa só, e só podemos voar quando abraçados uns aos outros”. O que se tentou incutir, procurou-se também transportar para a EF onde, nos JDC, ninguém vence o jogo sozinho, procurou-se transportar também para a vida em sociedade, e para a proteção e Preservação do Ambiente, onde cada gesto individual só tem impacto quando articulado num esforço comum. Espera-se que os alunos percebam que o trabalho em equipa é um modelo de vida, uma ferramenta para enfrentar desafios, sejam eles sociais, ambientais ou pessoais. Ao preparar e instruir os alunos para cooperar e respeitar o próximo, tenta-se incutir valores que perdurarão para além da escola. Os cidadãos que hoje aprendem a colaborar, serão amanhã os adultos que constroem “pontes”, respeitam o outro e cuidam, em conjunto, do futuro do planeta. E isso é, talvez, uma das mais importantes missões da escola, que é formar seres humanos íntegros e conscientes do seu papel na construção de um mundo melhor.

3. Área de Desporto Escolar

Segundo Bom & Brás (2003), o DE assume um papel fundamental no desenvolvimento integral das crianças e jovens e que funciona como uma extensão enriquecedora do currículo formal. O DE é uma atividade de complemento curricular, definido no Decreto de Lei nº 95/91 de 26 de Fevereiro, de carácter não obrigatório, mas é precisamente essa natureza opcional que lhe confere um enorme potencial educativo que, ao permitir a escolha por parte dos alunos, promove o compromisso e a valorização de outras formas de aprendizagem e sucesso, diferentes das aulas de EF (Bom & Brás , 2003). O DE, conforme definido no Decreto-Lei n.º 95/91 e reforçado pela Lei de Bases do Sistema Educativo (Lei n.º 46/86), é uma atividade de complemento curricular essencial ao desenvolvimento global dos alunos e integradas no plano de atividades da escola e coordenadas com os objetivos do sistema educativo. Trata-se de um conjunto de práticas lúdico-desportivas e formativas que, embora de caráter facultativo, desempenham um papel central na promoção da saúde, do bem-estar e da cidadania ativa dos jovens, assumindo também uma importante função cultural e educativa, que através da prática desportiva, estimula a cooperação, a solidariedade, a criatividade, a autonomia e o espírito de equipa, valores essenciais na formação de cidadãos ativos e conscientes (Direção-Geral da Educação, 2021). A Área de DE contempla a Lecionação/ acompanhamento de uma modalidade, e o Projeto Específico de DE. Falarei do acompanhamento da modalidade, juntamente com o Projeto Específico do DE.

3.1. Projeto Específico de Desporto Escolar

A 2ª Reunião do DEF, que se realizou no dia 12 de Setembro, para além de muitos outros assuntos a discutir na ordem de trabalhos, ficou marcada pela definição de quem iria acompanhar cada modalidade de DE. De entre as várias possibilidades de oferta, o AESS tem como oferta a modalidade de Surf, pelo que escolhi a modalidade de Surf porque sempre gostei de desportos aquáticos, estou familiarizado com a modalidade e senti que podia ser útil, quer aos alunos, quer aos professores que acompanhavam o DE de Surf. O local das aulas/treinos era na Lagoa dos Salgados, Silves, e aquando da inscrição, era dado um fato neoprene de Surf, que posteriormente, no final do ano e do DE, teria de ser novamente entregue ao Agrupamento. No DE de Surf, para além do horário semanal, foram realizados, ao abrigo do Regulamento Geral do DE (Direção-Geral da Educação, 2024) (o plano anual de atividades do DE de Surf, pode ser consultado **no Apêndice XXXI)**:

- Encontros regionais dos Grupo-Equipa (GE) de DE;

- Estágios do GE de DE;

- Formação de Juízes Árbitros-Escolares

Paralelamente ao acompanhamento do DE de Surf, e enquadrado no plano de atividades do EP, realizei o Projeto Específico de DE. O Projeto Específico de DE, intitulado de "Surf com Impacto: Educação Ambiental e Segurança na Água", procurou combinar a prática do Surf com a Consciencialização Ambiental e a Segurança no MA. O Projeto pretendeu influenciar, através do Surf, para a importância da Preservação dos Oceanos e do Meio Ambiente, e os impactos da poluição marinha. Noutra vertente, o Projeto procurou também capacitar e habilitar os alunos a saber reagir em situações de emergência na água, nomeadamente em casos de afogamento. Procurou-se que os alunos desenvolvessem competências que os habilitassem para a prática da modalidade Surf, mas também para tornarem-se cidadãos mais conscientes e preparados para os desafios ambientais que o mundo atravessa, com responsabilidade/respeito pelo Meio Ambiente e também no auxílio ao próximo. O Projeto Específico de DE procurou unir a prática desportiva da modalidade de Surf, com a educação ambiental e a segurança no MA:

- Desde o início do ano letivo e a consequente aproximação e perceção do contexto escolar na Escola Básica de 2º e 3º Ciclo Dr. António da Costa Contreiras, tive a oportunidade de observar determinadas ações e comportamentos que remetiam para a falta de Consciência Ambiental e pouca valorização do espaço público. Enumero algumas situações e episódios que justificaram a minha ideia e posição, nomeadamente as várias embalagens de plástico derivadas de pacotes de bolachas, sumos e águas, no chão do recinto escolar. Numa época em que as questões ambientais ganham cada vez mais destaque, sensibilizar os alunos para a Preservação dos Oceanos e do Meio Ambiente torna-se essencial. A modalidade de Surf, um desporto diretamente ligado ao mar, surge como um meio para promover a consciencialização dos alunos para o impacto da poluição nos mares e na vida marinha e a importância da Preservação do Meio Ambiente. A principal finalidade foi levar os alunos a compreender a importância de adotarem comportamentos responsáveis em relação ao Meio Ambiente, através da recolha do lixo e posterior reciclagem, e que foi complementada com a presença numa palestra sobre a poluição e o lixo marinho e a importância da preservação do Meio Ambiente.

A falta de consciência sobre o impacto das atividades humanas no Oceano compromete a sua conservação, o que torna essencial o desenvolvimento de iniciativas que promovam uma relação mais responsável com os ecossistemas marinhos (Costa, Mata,

Conceição & Silva, 2020). O Surf, enquanto prática desportiva, tem um vínculo direto com o Oceano e pode ser utilizado para fortalecer a Educação Ambiental. A ligação entre atividades recreativas no Oceano, como o Surf, e a Literacia Oceânica tem sido objeto de estudo. Tchounwou (2021) destaca que o envolvimento em atividades no "espaço azul" pode aumentar a compreensão dos processos oceânicos e das interconexões entre o Ser-Humano e o Oceano, o que consequentemente promove e estimula uma cultura de cuidado e sustentabilidade marinha. A exploração e prática de atividades físicas em contacto direto com a natureza, como o Surf, entre outras, pode aumentar a Consciência Ambiental ao expor os participantes a experiências que ressaltam a vulnerabilidade do ambiente e a interconexão com ecossistemas multiespécies. Essas experiências podem incentivar uma maior consciencialização e cuidado ambiental entre as comunidades (Olive, 2022). A “Literacia do Oceano” tem sido um conceito central na Educação Ambiental, que se destaca pela sua importância na sensibilização da sociedade para a interdependência entre os seres humanos e o Oceano. Segundo Costa et al., (2020), o conceito emergiu em 2004 nos EUA e, desde então, tem sido adaptado por diversos países, incluindo Portugal, através do programa “Escola Azul", que tem como objetivo estimular uma consciência ativa sobre a importância do Oceano. O Programa “Escola Azul", desenvolvido pelo Ministério da Economia, desempenha um papel fundamental neste contexto, porque incentiva atividades educativas ligadas ao Oceano e promove ações concretas de Preservação Marinha. O programa Escola Azul destaca a importância da integração da Educação Oceânica no currículo escolar e aponta para a necessidade de abordar a sustentabilidade de maneira transversal (Costa et al., 2020).

- Para além da vertente ecológica, o Projeto Específico de DE procura também abordar e capacitar os alunos para a Segurança no MA. Com o aumento exponencial do número de praticantes que usam os corpos de água, naturais ou artificiais, para desportos aquáticos ou lazer, e pelo contexto geográfico onde nos encontramos (Portugal), com uma costa marítima extensa, torna-se fundamental capacitar os alunos para lidar com situações de risco, como afogamentos. A aprendizagem de técnicas de salvamento e primeiros socorros, são essenciais para garantir uma prática mais segura, reduzir ou minimizar acidentes e preparar os alunos para desfrutar das atividades aquáticas com Segurança e Consciência.

Num país como Portugal, com uma extensa área marítima e costeira e a forte ligação ao mar, ao nível económico e social, é essencial que a Escola assuma um papel ativo na formação para a Segurança Aquática. A Natação, a Canoagem, a modalidade de Surf, bem como outros desportos aquáticos, oferecem uma oportunidade única para

capacitar os alunos não apenas ao nível de habilidade e nível técnico, mas também no desenvolvimento de competências fundamentais para a prevenção de acidentes no MA. A Segurança no mar é um tema sensível, e a sua abordagem precoce pode salvar vidas. A relevância das aulas de natação e da Educação para a Prevenção de Afogamentos são essenciais para a Segurança Aquática (Santos, Ferreira, Pereira, & Moreira, 2024), o que contribui também para a consciencialização das crianças sobre os riscos associados aos ambientes aquáticos (Albarracín Pérez, 2024). A aquisição de competências aquáticas é uma estratégia eficaz para prevenir afogamentos, um dos principais fatores de mortalidade, totalizando 236.000 mortes por ano (WHO, 2022) e na qual, a exposição dos alunos a programas educativos de Segurança Aquática e como saber reagir em situações de risco, permite reduzir significativamente o risco de acidentes (Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2024) Nos Quadros 19 e 20 são apresentados, respetivamente, o plano do Projeto Específico de DE e os objetivos individuais enquanto professor de DE.

Quadro 19- Plano do Projeto Específico de DE

Etapas	**Objetivos**	**Prazo**
1.ª Etapa	Reflexão sobre o tema do Projeto	Até Novembro
2.ª Etapa	Desenvolvimento de estratégias: - Preservação ambiental (recolha de lixo)	Até Fevereiro
3.ª Etapa	Desenvolvimento de estratégias: - Preservação ambiental (recolha de lixo) - Palestra sobre a preservação do meio ambiente - Segurança Aquática (aula de salvamento)	Até Maio
4.ª Etapa	- Consolidação e conclusão do Projeto	Até Junho

Quadro 20- Objetivos individuais para o DE

Objetivos	- Coadjuvar em primeira instância nas aulas de Desporto Escolar de Surf; - Planear e orientar as aulas de Desporto Escolar de Surf

3.2. Caracterização dos grupos de Desporto Escolar

O GE da modalidade de Surf era constituído por dois grupos. O grupo de Terça-Feira, e o grupo de Quarta-Feira e cujo o horário era das 14.30 às 16:30. Às Terças-Feiras, as aulas eram destinadas aos alunos mais avançados e que já frequentavam o DE de Surf, pelo menos, desde o ano anterior, e às Quartas-Feiras, as aulas eram destinadas aos

alunos principiantes e que iniciaram pela primeira vez o DE de Surf. O número de alunos era diretamente proporcional ao número de professores, por uma razão de segurança.

- Grupo de Terça Feira- O grupo de Terça-Feira era constituído por 11 alunos e 3 Professores, incluindo eu, o que dava um rácio de 4 alunos por Professor. Dos 11 alunos, 9 alunos eram do 8.º ano e 2 do 6.º ano. Dos 11 alunos, 8 alunos eram do sexo feminino e 3 alunos do sexo masculino.

- Grupo de Quarta-Feira- O grupo de Quarta-Feira era constituído por 7 alunos e 3 Professores, incluindo eu, o que dava um rácio de 2 alunos por professor. Dos 7 alunos, 2 alunos eram do 8.º ano, 1 aluno era do 7.º ano e quatro alunos eram do 6.º ano. Dos 7 alunos, 5 alunos eram do sexo feminino e 2 alunos do sexo masculino.

3.3. 1.ª Etapa da Área de Desporto Escolar

3.3.1. Plano

Na 2ª reunião do DEF do Agrupamento, realizada no dia 12 de Setembro, ficou definido quem iria orientar/acompanhar as modalidades de DE. Fiquei responsável por acompanhar o DE de Surf, que iniciou-se no dia 16 de Outubro de 2024. A 1.ª Etapa foi essencialmente de interação e adaptação, não só com o GE, mas também com os Professores responsáveis pelo DE de Surf. Disponibilizei-me para qualquer função e papel que me pedissem para desempenhar. Logo desde início, o objetivo era trabalhar o "Stand-Up", algo que estou familiarizado e prontamente procurei ensinar, em contacto direto com os alunos, dentro de água. Aos alunos que tinham mais dificuldade na remada, por serem pequenos e com menos força de braços, empurrava as pranchas, para que conseguissem entrar na onda. Para os mais avançados, o objetivo era ensinar a mudarem de direção e a escolher um lado da onda, através da rotação dos ombros. Paralelamente à Lecionação do DE de Surf, a 1.ª Etapa foi o iniciar do Projeto Específico de DE. Durante a 1.ª Etapa, refleti e ponderei, com base no contexto escolar e social, mas também mundial e geográfico, pelo que intitulei o Projeto Específico de DE de ""Surf com Impacto: Educação Ambiental e Segurança na Água", que teve dois focos:

- A consciencialização para o impacto da poluição nos Oceanos e na vida marinha, e a importância da preservação do Meio Ambiente.

- Capacitar os alunos para saber reagir em situações de emergência em MA, nomeadamente, em situações de afogamento.

3.3.2. Balanço da 1.ª Etapa

O início foi marcado por um processo de adaptação, quer aos alunos, quer em relação aos Professores responsáveis pelo DE de Surf. Do ponto de vista pedagógico, ao estar familiarizado com a modalidade de Surf, pude ajudar os alunos com conhecimento de causa, dentro de água, especialmente àqueles com mais dificuldades, quer na remada, quer no "Stand-Up". Esta proximidade e acompanhamento contribuíram não só para o progresso e desenvolvimento da aprendizagem técnica dos alunos, mas também para a construção de um ambiente de confiança e colaboração. Simultaneamente, a 1.ª Etapa culminou com o arranque do Projeto Específico de DE, intitulado de "Surf com Impacto: Educação Ambiental e Segurança na Água". Após reflexão e deliberação sobre o tema, a Educação Ambiental e a Segurança na Água são dois tópicos que, pelo contexto atual, são extremamente importantes. Num mundo marcado por alterações climáticas e a crescente exposição a riscos inerentes ao MA, foi uma boa decisão que a prática e o ensino da modalidade de Surf fosse acompanhada por uma consciência crítica e formativa. A ligação entre o Surf e o Oceano é inegável e, por isso, é urgente refletir sobre a forma como a ação do Homem afeta os Oceanos e o ecossistema marinho. Por outro lado, a Segurança na Água. O mar, por mais belo que seja, é imprevisível. Ensinar os alunos a reagir perante alguém em situação de risco e manter a calma durante essas situações, talvez seja tão ou mais importante que capacitar para a prática do Surf.

3.4. 2.ª Etapa da Área de Desporto Escolar

3.4.1. Plano

A 2ª Etapa da Área do DE de Surf decorreu num contexto particularmente desafiante, marcado por condições atmosféricas adversas que afetaram significativamente o DE de Surf e o normal desenvolvimento dos treinos e atividades planeadas. A forte chuva e as sucessivas tempestades que assolaram Portugal, obrigaram a constantes reajustes. A modalidade de Surf, que é uma modalidade dependente das condições atmosféricas e do mar, foi condicionada inúmeras vezes, o que impossibilitou as aulas/treinos no mar. Para colmatar esses imprevistos, as aulas foram realizadas no skatepark de Armação de Pêra, quando não chovia, e nas Piscinas Municipais de Silves, quando chovia. As aulas no skatepark de Armação de Pêra foram pensadas pela fácil transferência de andar de Skate para o Surf. Pretendia-se, nas aulas no skatepark, que os alunos trabalhassem a rotação dos ombros, para que dominassem as mudanças de direção, para, posteriormente, transferirem e aplicarem no Surf. Em dias de chuva, as aulas decorreram nas Piscinas Municipais de Silves, onde se trabalhou a técnica de remada com pull buoys e "chouriços" e a apneia, aspetos fundamentais para uma boa performance e desempenho no Surf. Pelos

constrangimentos mencionados, o Projeto Específico de DE estava atrasado. Chegou-se a pensar na hipótese de realizar a aula de salvamento em MA, nas Piscinas Municipais de Silves, mas não era possível pela logística, dado que não era possível levar as pranchas para as piscinas, e apenas nos eram cedidas, ao DE de Surf, 2 pistas, dado que as outras pistas eram destinadas aos utentes da piscina. Contudo, mesmo com estes contratempos, foi enriquecedor para mim enquanto PE pois, algumas das vezes, planeei algumas das aulas nas piscinas, o que foi um importante passo para a minha formação enquanto Professor. No dia 21 de Dezembro foi realizado o estágio do GE do DE de Surf , realizado na Praia da Rocha. A par da prática da modalidade de Surf, iniciou-se uma das vertentes do Projeto Específico de DE, a sensibilização para a Preservação do Meio Ambiente. Pelo atraso na implementação do Projeto Específico de DE devido às condições meteorológicas, apenas foi possível implementar as estratégias do Projeto, à data referida. No final do estágio, foram formados grupos de 2 alunos, que munidos de luvas e sacos, um para o plástico e outro para o papel, recolheram os resíduos espalhados pela praia. Previamente, antes de se realizar a atividade de Preservação Ambiental, fiz uma breve intervenção aos alunos sobre a importância da Preservação do Meio Ambiente e dos recursos que usufruímos com tanto gosto e que só preservando o ambiente e os oceanos, é que podemos continuar a usufruir no futuro.

3.4.2. Balanço da 2.ª Etapa

A 2.ª Etapa, que foi condicionada por constantes constrangimentos, foi marcada por pequenas vitórias ao nível do replaneamento e dos desafios de superação. Os desafios causados pelas condições meteorológicas adversas, chuva intensa e tempestades constantes, levaram a que os treinos do DE de Surf, no mar, tenham sido frequentemente cancelados, obrigando à reformulação, por vezes de última hora, das aulas. As aulas realizaram-se no skatepark de Armação de Pêra, quando não chovia, onde os alunos desenvolveram competências de equilíbrio, com fácil transferência para a modalidade de Surf e nas Piscinas Municipais de Silves, quando chovia, onde trabalharam a remada e a apneia. Esta reformulação e replaneamento das aulas foram desafios de grande exigência, porque muitas das vezes, chovia apenas no dia da aula de DE, o que exigia um repensar e um replaneamento de última hora. Algumas das aulas nas Piscinas Municipais de Silves foram planeadas e orientadas por mim, algo que considerei importante para desenvolver a minha capacidade criativa e de planear sobre pressão. O atraso na implementação do Projeto Específico de DE foi inevitável, mas não comprometeu a sua realização. Embora a implementação do Projeto tenha começado apenas em Dezembro, os alunos aceitaram bem as atividades de Preservação Ambiental e perceberam a sua causa e o porquê da sua

realização, algo que me motivou a continuar e a ter a convicção de que tinha escolhido acertadamente o tema do Projeto Específico de DE.

3.5. 3.ª Etapa da Área de Desporto Escolar

3.5.1. Plano

Do ponto de vista climático, no período da 3ª Etapa, foi possível a realização do DE de Surf, no mar, bem como o desenvolvimento e a realização das estratégias previstas para o Projeto Específico de DE. Após os constrangimentos sucedidos, realizou-se, de forma mais consistente, as atividades em contexto de praia, quer da prática de Surf, quer as atividades de Preservação Ambiental e as atividades práticas de Salvamento em MA. Após cada aula, os alunos em grupos de 2, bem como os Professores, realizavam a recolha de lixo, acompanhado ao mesmo tempo com um momento de reflexão ativa sobre a quantidade de lixo recolhido e o impacto das ações humanas no meio ambiente (as fotos da atividade de Preservação Ambiental podem ser consultadas **no Apêndice XXXII).** Foi realizada uma palestra no dia 20 de Maio de 2025, que realizou-se no Auditório da Escola de Estágio, cujo tema foi a poluição e o lixo marinho. O seu impacto a nivel micro (Algarve) e macro (Mundial). O palestrante convidado é biólogo marinho e Professor de Ciências Naturais e, pelo seu currículo, era a pessoa indicada para falar sobre o que se pretendia. É importante descrever, como foi elaborada e planeada a palestra: Antes de mais, teve que ser feito um pedido ao conselho pedagógico, para aceitar a realização da palestra, que foi prontamente aceite. Posteriormente, entrei em contacto com uma empresa local de mergulho sediada em Armação de Pêra, de nome Dive Spot e que, embora não esteja ligada ao Surf, mas sim ao Mergulho, a divulgação da vida marinha era o que se pretendia, por ser um meio para consciencializar os alunos para o impacto da poluição marinha e dos Oceanos e a importância da sua preservação. O Professor, Nuno Magalhães, e co-fundador da organização BioRef, organização destinada à limpeza da costa marítima local, juntamente com o CEO da empresa de mergulho Dive Spot, Miguel Rodrigues e também biólogo marinho, disponibilizaram-se a realizar a palestra. A palestra foi de extrema importância, porque complementou o trabalho prático feito nas aulas de DE, as atividades de Preservação Ambiental, unindo a teoria à prática (as fotos da palestra podem ser consultadas **no Apêndice XXXIII).**

Após alguns adiamentos, devido ao mau tempo, foi possível realizar, com sucesso, a aula prática de Salvamento Aquático, englobada nas estratégias de desenvolvimento do Projeto Específico de DE. O dia da semana que reuniu maior consenso entre os Professores do núcleo de DE de Surf foi Sábado, para juntar os alunos dos dois grupos, de Terça-Feira e

Quarta-Feira, respetivamente. A aula prática de Salvamento Aquático realizou-se no dia 24 de Maio de 2025, na Praia Grande de Ferragudo. O propósito da aula foi promover o desenvolvimento de competências de resposta em possíveis situações de afogamento e dar a conhecer as noções básicas de salvamento e resgate, bem como, em terra, o que fazer e como agir, dependendo do contexto (a condição da vítima). Foram utilizados três meios de salvamento, nomeadamente a prancha, a boia torpedo e o cinto de salvamento. A prancha por ser o meio principal de utilização na modalidade de Surf, a boia torpedo e o cinto de salvamento, apenas para terem a noção de como se utiliza, mas que deveria estar disponível para uso público nas praias. Os alunos foram organizados em grupos de 2. A aula de Salvamento em MA foi dividida em duas partes:

- Salvamento e resgate para terra:

● Vítima consciente;

● Vítima Inconsciente:

- Procedimento em terra:

● Vítima consciente;

● Vítima inconsciente, mas respira (Posição Lateral de Segurança);

● Vítima inconsciente e não respira (ligar 112 e aplicar Suporte Básico de Vida);

No procedimento em terra, e dependendo do contexto, o seguimento de ações é diferente, pelo que foi explicado aos alunos, mais incisivamente, no caso de a vítima estar inconsciente, como agir. Para tal, explicou-se:

● No caso de a vítima estar inconsciente, mas respira, colocar em Posição Lateral de Segurança, com o objetivo de a queda da língua não obstruir a passagem de ar para os pulmões e a vítima sufocar.

● No caso de a vítima estar inconsciente e não respirar, explicou-se o procedimento de chamada para o 112 (linha de emergência europeia) e como se procede o Suporte Básico de Vida.

O plano de aula e as fotos da aula de Salvamento em MA podem ser consultadas, respectivamente, **no Apêndice XXXIV e no Apêndice XXXV.**

3.5.2. Balanço da 3.ª Etapa

Com a estabilização das condições climáticas, foi finalmente possível colocar em prática, com regularidade, as estratégias/ tarefas previstas, que haviam sido adiadas. Os alunos demonstraram grande interesse e empenho, especialmente ao compreenderem o impacto que uma ação altruísta, rápida e correta pode ter na vida de uma vítima, onde cada segundo conta e onde o saber agir pode ser determinante para salvar uma vida. A aprendizagem dos procedimentos foram recebidos com seriedade e respeito. Referir que, embora a boia torpedo e o cinto de salvamento não estejam disponíveis a indivíduos comuns, disponiblizar nas praias ou corpos de água, principalmente em áreas não vigiadas, meios de flutuação e de auxílio em situações de possíveis afogamentos, podendo ser utilizados por qualquer pessoas, seria uma estratégia de combater os afogamentos que, infelizmente, acontecem todos os anos em todo o território português.

Na outra vertente do Projeto Específico de DE, as atividades de Preservação Ambiental, na praia, realizadas no final de cada aula, em duplas, teve um efeito visível na sensibilização para a Preservação Ambiental, nos alunos. Ao refletirem, simultaneamente à realização das atividades, sobre a quantidade de lixo recolhido e o impacto das ações humanas no Meio Ambiente, espera-se que os alunos desenvolvam uma ligação à natureza, mais responsável e sustentável. A palestra sobre o impacto da poluição e o lixo marinho, realizada no dia 20 de Maio de 2025, teve um papel fundamental na formação de uma Consciência Ecológica nos alunos. A palestra procurou transmitir aos alunos uma visão concreta e atual dos problemas ambientais que afetam diretamente os Oceanos e, por consequência, a vida marinha e a qualidade da vida humana. A importância da palestra foi também evidente pela forma como complementou o trabalho prático realizado nas aulas do DE de Surf, ao criar uma ponte entre o conhecimento teórico e a ação prática. Os alunos puderam perceber que os seus gestos no dia-a-dia têm impacto direto no Meio Ambiente e que, ao atuarem para a Preservação do Ambiente, também estão a contribuir para uma causa global. A reação dos alunos foi bastante positiva. Muitos demonstraram surpresa com a quantidade e o tipo de resíduos encontrados no mar, e demonstraram interesse e motivação para continuarem a estar envolvidos em iniciativas de Preservação Ambiental. Alguns alunos até manifestaram interesse em saber mais sobre biologia marinha e sobre como podem participar em futuras Ações Ambientais, o que demonstra o sucesso da iniciativa tanto em termos pedagógicos, como sociais.

3.6. 4.ª Etapa da Área de Desporto Escolar

3.6.1. Plano

A 4.ª Etapa da Área de DE de Surf foi beneficiada pelo excelente tempo de primavera, o que permitiu e surgiu como o momento ideal para consolidar aprendizagens. Os alunos que anteriormente tinham dificuldades em realizar o "Stand-Up", com o treino e as constantes repetições, foram gradualmente melhorando, pelos erros que apresentavam e as devidas correções, o que forneceu uma valiosa aprendizagem e conhecimento útil que permitiu avançar e melhorar (Edmondson, 2024). Embora o constrangimento devido ao tempo, no período da 2.ª Etapa, ter impossibilitado a realização de aulas no mar, o trabalho técnico de braçada nas Piscinas Municipais de Silves foi algo positivo que se retirou, porque foi notório, nas aulas no mar, que os alunos melhoraram a remada e a eficiência da remada. O final da 4.ª Etapa e consequente final do DE de Surf, terminou com o estágio do GE, na praia da Rocha, no dia 14 de Junho de 2025.

3.6.2. Balanço da 4.ª Etapa

Com a melhoria das condições meteorológicas, a 4.ª Etapa surgiu como o momento ideal para consolidar aprendizagens e encerrar, com êxito, o DE de Surf e o Projeto Específico de DE, repletos de desafios e superações. Após a palestra sobre a poluição, as atividades de Preservação Ambiental continuaram a ser realizadas. Contudo, ultrapassaram a mera atividade rotineira e passaram a ter um significado diferente, depois dos alunos terem ouvido o Professor Nuno Magalhães, a falar sobre os danos e consequências da poluição nos Oceanos e na vida marinha. Foi o catalisador da transformação de uma tarefa de limpeza numa missão com propósito, um reforço teórico valioso dos desafios reais que enfrentamos enquanto sociedade. Embora tenha sido um ano repleto de desafios, procurou-se educar para a Cidadania, Sustentabilidade e Segurança Aquática e tornar cidadãos mais conscientes e preparados. É difícil prever e assegurar que o Projeto implementado, perdure nas consciências dos alunos e os faça ver o mundo de maneira diferente. Contudo, acredita-se que planos e projetos a longo prazo, certamente trarão mais frutos que a curto prazo. Se o Projeto Específico de DE teve influência em pelo menos um aluno, já não terá sido em vão.

3.7. Balanço das 4 Etapas da Área de Desporto Escolar

O ano letivo foi marcado por um percurso desafiante, mas profundamente transformador. As adversidades meteorológicas obrigaram à reinvenção das práticas, a aulas no skatepark e nas Piscinas Municipais de Silves, que foram soluções, que embora inesperadas, revelaram-se uma mais valia, não só pedagógica, dado que foi possível a

transferência de competências entre o Skate e o Surf, e o trabalho da apneia e da braçada na piscina, para o mar e para a modalidade de Surf, mas esses imprevistos mencionados foram também uma mais valia ao nível da minha aprendizagem enquanto PE. O acompanhamento do DE de Surf revelou-se uma experiência pedagógica rica e exigente, onde cada desafio se transformou numa oportunidade de aprendizagem. As condições meteorológicas adversas colocaram à prova a minha capacidade de adaptação e planeamento. Foi necessário reinventar aulas, propor novas soluções e agir com rapidez. Essas experiências, muitas vezes planeadas sob pressão, exigiram criatividade e flexibilidade, alguns dos muitos desafios da profissão docente. Num olhar pelo Projeto Específico do DE, as atividades de Preservação Ambiental, após as aulas de DE e a reflexão sobre o impacto da poluição nos Oceanos e vida marinha, inicialmente vistas como tarefas complementares, acredita-se que tenha ganho significado após a palestra sobre a poluição. A intervenção do Professor Nuno Magalhães despertou um olhar mais crítico e responsável nas ações diárias de cada aluno, e o seu impacto no Meio Ambiente. Por outro lado, a aula prática de Salvamento em MA foi um dos momentos mais marcantes. Foi uma aula em que me senti útil e com um propósito cívico, em que os alunos aprenderam a reagir em situações de risco, a reagir com calma e a valorizar o papel que cada um pode ter na segurança e na vida do outro. Embora tenha sido um ano repleto de desafios, procurou-se educar para a Cidadania, Sustentabilidade e Segurança Aquática, tornando os alunos, cidadãos mais conscientes e preparados.

4. Área de Seminário

Uma prática reflexiva e de investigação é essencial para o Professor repensar a sua prática docente, no sentido de a corrigir, ajustar, e complementar (Grígoli, Teixeira, Lima, Silva & Vasconcellos, 2007).

O Professor não se deve limitar a executar métodos ou teorias produzidas por outros. Deve ser capaz de se auto questionar e questionar a realidade onde está inserido, numa atitude de reflexão e espírito crítico. Para tal, é fundamental que a formação inclua estudo, pesquisa, reflexão crítica e investigação. Só assim se evita que os Professores se transformem em agentes passivos, limitados à obediência ou à mera execução de decisões externas e de terceiros, em vez de assumirem um papel ativo, responsável e fundamentado no conhecimento (Bom & Brás, 2003; Grígoli et al., 2007), condição essencial para promover mudanças significativas e positivas na Escola (Bom & Brás, 2003).

Neste sentido, a Área de Seminário, englobada no EP, convida a uma atitude de estudo, espírito crítico e de investigação no PE, de maneira a identificar um problema presente na realidade da Escola e, posteriormente, procurar uma mudança através da proposta de soluções encontradas, com base em estudo e investigação.

4.1. Projeto Específico de Seminário

No início do ano letivo, ao consultar os documentos referentes ao DEF do Agrupamento, identifiquei que não havia um protocolo de avaliação com situações de avaliação definidas para a Área das Atividades Físicas. O que quer isto dizer? Diferentes Professores podem arranjar diferentes formas de avaliar e retirar os dados de avaliação, o que pode levar a incoerências e desigualdades, dado que, o que pode ser considerado o nível introdução no voleibol, por exemplo, para um Professor, pode não ser para outro. O Projeto Específico de Seminário, de título “Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas- Situações de Avaliação e Indicadores de Observação” teve como objetivo a elaboração de uma lista de exercícios, com indicadores de observação, para cada matéria, para retirar os dados de avaliação, comuns a todos os professores, para uniformizar o processo de avaliação das aprendizagens na Área das Atividades Físicas, em EF. A avaliação em EF é uma componente essencial para a compreensão do progresso dos alunos e para, posteriormente, definir e ajustar, o que se segue no processo ensino-aprendizagem (Carvalho, 1994). É importante referir que a avaliação, em prol do benefício do aluno, deve “andar de mãos dadas” com o processo de ensino-aprendizagem (Nobre, 2021). A avaliação necessita de ser objetiva, equitativa e coerente, para permitir estabelecer parâmetros claros e comparáveis. A diversidade de processos de avaliação adotados entre os diferentes Professores, pode originar desigualdades na forma como os alunos são

avaliados, comprometendo o princípio da equidade, o que dificulta a coerência pedagógica. A avaliação, quando concebida como uma entidade separada do processo de ensino-aprendizagem, perde a sua essência pedagógica e torna-se um mero instrumento de verificação de resultados. No entanto, o Projeto Específico de Seminário pretende defender uma perspetiva formativa da avaliação, na qual deve estar intrinsecamente ligada à própria dinâmica do processo ensino-aprendizagem. Ou seja, a avaliação não deve surgir apenas no final do processo, como uma instância de julgamento, mas deve acompanhar continuamente o percurso do aluno, servindo como guia, feedback e suporte à aprendizagem. Portanto, a avaliação integrada, como descrita, assume um papel orientador e regulador dentro do processo educativo. Face a este desafio, o Projeto Específico de Seminário, propôs a elaboração de um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, comum ao DEF do AESS, destinado ao 2º e 3.º Ciclo, e que contempla uma "lista" de situações de avaliação, para cada matéria, os respetivos indicadores de observação e critérios de avaliação, para a recolha dos dados informativos e consequente aferição do nível de capacidade dos alunos. Pretende-se promover uma avaliação mais consistente, objetiva e partilhada entre os professores de EF do AESS.

4.2. 1.ª Etapa da Área de Seminário

A investigação-ação sobre a problemática identificada, contempla várias fases tais como, o estudo e fundamentação teórica que corrobore com o que se procura, a proposta ou propostas de solução, a experimentação prática da solução, se a solução é eficaz e bem sucedida ou se é necessária a sua correção, e a avaliação, apresentação e discussões dos resultados obtidos. (McNiff e Whitehead, 2010). Numa ordem sequencial, na 1.ª Etapa do Projeto Seminário, foram apresentados a pertinência do Projeto e o seu enquadramento teórico.

4.2.1. Pertinência do Projeto Específico de Seminário

O Projeto de Seminário, intitulado de "Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas- Situações de Avaliação e Indicadores de Observação", pretende uniformizar e aproximar as formas de recolher os dados de avaliação, através de instrumentos de avaliação e os seus indicadores de observação. O Protocolo de Avaliação procura estar num alinhamento instrucional (Costa & Ferro, 2021), alinhado com os PNEF (Jacinto et al., 2001), bem como com o Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas, que pode ser consultado no **Anexo 4**, definido pelo DEF do Agrupamento, com base nas AE. A avaliação deve ser entendida como uma dimensão fundamental do processo de ensino-aprendizagem (Nobre, 2021), assumindo um papel que vai muito além da simples verificação de conhecimentos. Quando integrada no processo ensino-aprendizagem, a

avaliação transforma-se num instrumento pedagógico que orienta, regula e enriquece o desenvolvimento das aprendizagens dos alunos (Costa & Ferro, 2021). Para além disso, ao permitir que os próprios alunos compreendam os critérios de avaliação pelos quais são avaliados, os alunos envolvem-se ativamente no seu processo de aprendizagem e sabem onde e como melhorar (Araújo, 2007).

4.2.2. Enquadramento Teórico

Araújo (2007), refere que, "Como suporte de todas as decisões curriculares, há que realizar a avaliação inicial, constituindo-se esta como a primeira etapa do processo de planeamento. A sua realização dependerá, como obviamente se depreende, da construção de um protocolo de avaliação inicial e da sua rigorosa aplicação por todos os elementos do grupo de EF". Podemos comparar a importância de testes padronizados, na avaliação da Aptidão Física, com a importância de exercícios padronizados na avaliação das Atividades Físicas. O estudo de Palagina, Polevshchikov, Dorogova, Familnikova & Blinova (2015) refere a necessidade de protocolos padronizados para a avaliação da Aptidão Física para obter dados comparáveis e confiáveis e facilitar a identificação de níveis de Aptidão Física e a prescrição de programas de atividade física adequados. A falta de padronização na avaliação da Aptidão Física compromete a confiabilidade e a validade dos resultados (Nashwan, 2024). A adoção de instrumentos de avaliação padronizados, na Área da Aptidão Física, como o FITescola (FITescola, 2021), permite avaliar componentes essenciais da Aptidão Física, nomeadamente a aptidão aeróbia, aptidão muscular e composição corporal, uma abordagem padronizada que facilita a comparação dos resultados entre diferentes grupos de alunos e apoia a identificação de áreas que necessitam de intervenção pedagógica.

Nesta visão, a elaboração de um Protocolo de Avaliação, para recolha dos dados da avaliação da Área das Atividades Físicas, de forma padronizada, contribui para uma avaliação e um trabalho mais objetivo e coerente (Carvalho, 1994).

Após a identificação e reflexão sobre o tema do Projeto, definiu-se os passos e estratégias para implementar o Projeto. No Quadro 21, é apresentado o plano do Projeto de Seminário.

Quadro 21- Plano do Projeto Específico de Seminário

Etapas	**Objetivos**	**Prazo**
1.ª Etapa	Reflexão e identificação do tema do Projeto	Até Dezembro
2.ª Etapa	Plano de Atuação	Até Março
3.ª Etapa	Recolha e tratamentos dos dados	Até Maio
4.ª Etapa	Elaboração e apresentação da proposta Final	Até Junho

4.3. 2.ª Etapa da Área de Seminário

Após a identificação e reflexão sobre a problemática e a definição do tema do Projeto, "Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas- Situações de Avaliação e Indicadores de Observação", surgiu a necessidade de delinear um plano de atuação (Lantorre, 2003), com os instrumentos que serão utilizados, qual os métodos e metodologia a utilizar e os procedimentos.

4.3.1. Metodologia

O Projeto Específico de Seminário teve como base uma abordagem participativa e colaborativa de todos os Professores do DEF do Agrupamento, de forma a garantir a integração de todos os professores no desenvolvimento da solução proposta, a elaboração de um Protocolo de avaliação da Área das Atividades Físicas, com as situações de avaliação, para cada matéria, e os respetivos indicadores de observação, pela vasta experiência e conhecimento dos demais na Lecionação da disciplina de EF, mas também pela especialização de alguns professores em determinadas matérias. Para além de consultar os Professores do DEF do Agrupamento, procurei o contributo de Professores de EF externos ao Agrupamento, e o contributo de colegas que estavam a realizar EP ou já realizaram EP, em anos anteriores, no sentido de reunir o maior número de contributos e opiniões, para aumentar a qualidade do Projeto.

4.3.2. Instrumentos

Através de conversas individuais, o objetivo passou por perceber as opiniões dos Professores do DEF do Agrupamento acerca do Projeto, de forma a envolvê-los, para procurar que sintam que fazem parte e que são peças importantes para a concretização e sucesso do Projeto. As conversas tiveram como objetivo procurar as opiniões de todos os professores do DEF do Agrupamento, sobre:

- Perceções sobre os desafios e benefícios da elaboração de uma "lista" de exercícios padrão, com as situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria;
- A visão e opinião sobre as situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria; Procurou-se aproveitar a especialização de alguns professores em determinadas matérias, por terem formação em treino desportivo, em alguma modalidade, para a elaboração das situações de avaliação e os respectivos indicadores de observação.

Este envolvimento foi crucial, pois a colaboração entre Professores é considerada um fator determinante para a eficácia das práticas pedagógicas e para o desenvolvimento profissional docente. Ao participarem ativamente no processo, os professores sentem-se valorizados e comprometidos com a implementação das novas práticas avaliativas (Ávila de Lima, & Fialho, 2015). A participação ativa e a construção conjunta de instrumentos de avaliação e referenciais comuns, promove um sentido de pertença e responsabilidade, facilitando a aceitação, a implementação das práticas avaliativas, estimula a reflexão crítica sobre os instrumentos de avaliação atualmente utilizados, mas também promove a partilha de boas práticas entre os colegas do DEF, o que promove consequentemente uma cultura colaborativa e a troca de experiências e conhecimentos entre os professores, que enriquece o processo educativo e contribui para a melhoria contínua das práticas pedagógicas (Antunes, N. et. al., 2016).

4.3.3. Amostra

O Projeto de Seminário contou com a participação do DEF do Agrupamento. O DEF do Agrupamento, no ano letivo do EP, era constituído por 13 professores, 12 professores do género masculino e 1 professora do género feminino, 15 professores se incluirmos os dois PE, eu, Manuel, e o meu colega Adriano.

4.3.4. Procedimentos

Previamente, expliquei aos Professores qual o objetivo do Projeto, e a importância do seu contributo para a valorização do Protocolo, pela sua experiência e pela especialização, de alguns professores, em determinadas matérias.. As conversas foram realizadas entre os meses de Dezembro e Março, e decorreram de duas formas:

- realizadas na sala dos Professores, com os docentes da Escola de Estágio, em Armação de Pêra;
- via Whatsapp/Zoom, ou presencial, com os Professores que lecionam em outras Escolas do Agrupamento e noutros Agrupamentos;

4.4. 3.ª Etapa da Área de Seminário

A 3.ª Etapa do Projeto, que decorreu de Março a Maio, foi dedicada à recolha e tratamento dos dados, nomeadamente as opiniões sobre a elaboração do Protocolo de Avaliação e os contributos relativos às situações de avaliações e indicadores de observação, para cada matéria.

4.4.1. Recolha e Tratamento dos Dados

Todos os Professores do DEF do Agrupamento disponibilizaram-se para responder à pergunta, “Consideras importante a elaboração de um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, com situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria?”. Embora as respostas tenham sido diferentes, todos os professores concordaram com a elaboração do Protocolo, no sentido de aproximar as formas de avaliar e trabalhar em EF, e para que não haja discrepâncias entre avaliações, de professor para professor. Posteriormente, todos os professores do DEF do Agrupamento deram o seu contributo e a sua opinião para as situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria, as quais recolhi, para elaborar o Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas. Para além do contributo dos Professores do DEF do Agrupamento, procurei ajuda externa, ao Professor Luis Bom pela sua vasta experiência, e alguns Professores de EF, que são especialistas em algumas matérias, pelas suas formações em treino desportivo. Contactei docentes que lecionam em agrupamentos de escolas no concelho de Albufeira, concelho de Lagoa, concelho de Silves e concelho de Portimão. Pedi também ajuda e o contributo ao meu colega de Estágio, bem como a outros colegas que estavam a realizar EP ou já realizaram EP, em anos anteriores, noutras escolas. Estas consultas tiveram como propósito, não só o esclarecimento de algumas dúvidas sobre os indicadores de observação e situações de avaliação, nomeadamente nas matérias de Ginástica e Futebol, que gerou algumas dúvidas nos Professores do DEF do Agrupamento, mas também para elevar e engrandecer a qualidade do Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas.

4.5. 4.ª Etapa da Área de Seminário

Após a recolha dos dados, quer internamente, dos contributos e opiniões dos Professores do DEF do Agrupamento, quer externamente, dos Professores que lecionam em outros agrupamentos de escolas, trabalhou-se na elaboração de uma proposta final e posterior apresentação.

4.5.1. Elaboração e Apresentação da Proposta Final

O processo de construção da proposta final do Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, com as situações de avaliação e indicadores de observação para cada matéria, foi elaborado com todos os contributos recolhidos. A proposta final foi entregue, num documento online, disponibilizado no Google Drive, ao DEF do Agrupamento. Após a elaboração da proposta final e disponibilização do documento a todos os Professores do DEF do Agrupamento, foi agendada uma reunião do DEF do Agrupamento, com o intuito de, entre outros trabalhos e assuntos a discutir relativos ao balanço do ano letivo que passou,

teve como um dos momentos, a apresentação do Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas. Antes da apresentação da proposta final, expliquei ao DEF do Agrupamento as etapas de construção do Projeto. Posteriormente, apresentei a proposta final do Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas ao DEF, a qual despertou interesse dos Professores e gerou discussão sobre os indicadores de observação e situações de avaliação. No final da apresentação do Projeto Específico de Seminário, ficou decidido entre o DEF do Agrupamento, o agendamento de futuras reuniões para discutir e trabalhar no sentido de melhorar a avaliação em EF e a implementação de um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas com as situações de avaliação e os indicadores de observação, para cada matéria.

Pela dimensão do Protocolo de Avaliação, na sua totalidade, é apenas apresentado, **no Apêndice XXXVI**, o protocolo de avaliação para os JDC.

4.6. Balanço das 4 Etapas da Área de Seminário

O desenvolvimento do Projeto Específico de Seminário estruturou-se em 4 Etapas e teve um caráter colaborativo, com todos os professores do DEF do Agrupamento, bem como com professores de EF que lecionam noutros agrupamentos e Escolas. Na 1ª Etapa, foi identificada a problemática e a pertinência do Projeto, que assentou na necessidade de uniformizar a avaliação da Área das Atividades Físicas em EF, entre professores de EF, aproximando as formas de trabalhar e retirar os dados de avaliação, através da elaboração de um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, com situações de avaliação e indicadores de observação. Foi delineado um plano de atuação para a elaboração do Projeto, com uma metodologia participativa que envolveu professores do DEF do Agrupamento e Professores de outros agrupamentos e Escolas. Através de conversas informais, procurou-se a partilha de experiências e conhecimentos, com o propósito de construir um Protocolo de Avaliação de qualidade. O Projeto Específico de Seminário desenvolvido, discutido e partilhado com DEF do Agrupamento, considera-se, pela sua aplicabilidade prática, uma significativa contribuição para o aprimoramento do processo avaliativo na disciplina de EF, ao se ter proposto a criação de um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, que visou uniformizar as situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria, comum a todos os Professores de EF do AESS. A troca de ideias, a discussão e reflexão e as informações e opiniões recolhidas, ao longo dos meses, quer através das conversas informais com os Professores do DEF do Agrupamento, quer através das conversas com Professores que lecionam noutros Agrupamentos, ou das conversas com os meus colegas que estavam também em EP, todo este processo contribuiu para o meu próprio enriquecimento.

Conclusão

O EP em EF, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, foi desafiante, enriquecedor, marcado por avanços e recuos, pequenas vitórias e desanimos. Através do EP e das respetivas 4 Áreas de intervenção (Lecionação, DT, DE e Seminário), desenvolvi competências de planeamento e de pedagogia, num processo nem sempre de sucesso, nem sempre linear, mas marcado por constantes auto-reflexões e discussões e partilha de ideias com o PO e Orientador Universitário, bem como com os Professores que lecionaram na Escola de Estágio. O EP permitiu-me vivenciar a prática docente e compreender as exigências e responsabilidades inerentes à profissão. Possibilitou-me aplicar o conhecimento teórico adquirido ao longo do Mestrado, como também me possibilitou desenvolver competências práticas, sociais e reflexivas, indispensáveis para o desempenho futuro enquanto Professor. As reflexões e balanços, em conjunto com o meu colega de Estágio e o PO, onde tive oportunidade de avaliar a minha atuação, reconhecer dificuldades e identificar áreas de melhoria, permitiram-me desenvolver um conjunto de competências e habilidades para o desempenho da profissão docente.

A par da Lecionação, o Projeto Específico de Lecionação, “Educação Física como Ferramenta Social”, procurou promover a aproximação, a cooperação e o respeito mútuo entre os alunos, através das aulas de EF, após se ter verificado a falta de relacionamento e pouca colaboração entre os alunos da turma. O propósito foi desenvolver as competências sociais dos alunos e incutir a importância da colaboração e respeito mútuo entre todos, para conseguir atingir objetivos comuns. A realização da semana do PTI foi igualmente relevante, pois possibilitou a compreensão da exigência da profissão e da rotina de professor com um horário completo, bem como a importância do planeamento, dado os diferentes contextos e desafios.

Na Área de DT, acompanhei a Professora Diretora de Turma, com o objetivo de aprender o papel de Diretor de Turma e, paralelamente, desenvolvi o Projeto Específico de DT, projeto intitulado de “Cidadania Colaborativa no 8ºA”, que procurou, em simultâneo com o Projeto Específico de Lecionação, desenvolver estratégias de aproximação entre os alunos, de colaboração e respeito mútuo. A SC, que decorreu na Lagoa dos Salgados, Silves, foi um momento considerado importante para o Projeto Específico de DT, na qual foi realizada atividades de Preservação Ambiental, tema que foi trabalhado ao longo do 2.º semestre. Os objetivos foram cumpridos, na qual verificou-se uma colaboração entre os alunos na realização da atividade e em segundo plano, embora não tenha sido o principal objetivo, foi feita a preservação do espaço ambiental, que, infelizmente, estava imensamente poluído. Através das atividades de Preservação Ambiental, trabalhadas ao

longo do 2.º semestre, o propósito foi incutir aos alunos a ideia de que esforços comuns geram resultados mais significativos do que individualmente, neste caso a nível ambiental, mas também ao nível profissional, social, no Desporto. Incutir e trabalhar o espírito colaborativo foi uma preocupação, quer no Projeto Específico de Lecionação, quer no Projeto Específico de DT.

Na Área de DE, através do Projeto Específico de DE, "Surf com Impacto: Educação Ambiental e Segurança na Água", aliou-se a prática da modalidade de Surf com a Preservação do Meio Ambiente e a Segurança no MA. O Projeto Específico de DE procurou, além da aprendizagem para a prática desportiva da modalidade de Surf, constituir-se como um espaço formativo para a aquisição de competências sociais, atitudes de responsabilidade e valores de cidadania.

A Área de Seminário teve como propósito procurar e investigar soluções face a alguma problemática identificada na Escola. Neste sentido, após verificar a falta de um Protocolo de Avaliação, com instrumentos de avaliação, para cada matéria, foi elaborado um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, com situações de avaliação e indicadores de observação, de forma a uniformizar o processo de avaliação da Área das Atividades Físicas e aproximar a forma de recolha dos dados de avaliação, por parte dos Professores de EF. A construção do Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, contou com as contribuições e opiniões dos Professores do DEF do Agrupamento, mas também de Professores de outros Agrupamentos de Escolas e colegas que se encontravam também em EP ou ja tinham realizado EP. Na reunião de apresentação do Protocolo de Avaliação, o DEF do Agrupamento acordou futuras reuniões para discutir e trabalhar para a implementação de um Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas, com as respectivas situações de avaliação e indicadores de observação, para cada matéria.

Exige-se que o Professor se torne um aprendiz do seu próprio ensino, perceber o que está ou não a funcionar, a investigar as consequências intencionais e não intencionais do seu ensino, e a avaliar os impactos das inovações nas aprendizagens (Ericsson, Krampe, & Tesch-Römer, 1993), algo que procurei adquirir, ao longo do EP. Contudo, realço que a aprendizagem nunca será terminada e é uma constante, ao longo do exercício profissional do Professor. O EP foi preenchido por pequenas vitórias, bem como com pequenos fracassos e erros, que tal como as vitórias, também foram importantes e valiosos, porque provocaram uma atitude reflexiva, e forneceram-me uma preciosa aprendizagem e conhecimento útil, que me permitiu avançar e melhorar (Edmondson, 2024). Cada área de intervenção contribuiu de forma específica para a minha formação, que me preparou para os desafios de um ambiente escolar cada vez mais complexo e diverso. Ser Professor ultrapassa o mero ato de lecionar, é necessário uma postura humanista e comunicativa. Num contexto em que os alunos estão em plena construção da sua identidade, a postura do

Professor torna-se num modelo de conduta, ética e atitude. O ensino de conteúdos é tão importante quanto ajudar na transmissão de valores e boas condutas, formando cidadãos solidários para com o próximo, cooperantes e com comportamentos responsáveis e sustentáveis. Quando me inscrevi para o Mestrado em Ensino da EF nos Ensinos Básico e Secundário, da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa, aquando da inscrição e matrícula, tive que escrever um texto, respondendo sobre o porquê de querer ser Professor de EF. Embora já não me lembre da resposta, atualmente, respondo que o meu objetivo é influenciar e ajudar a formar cidadãos responsáveis, cooperantes, solidários e empáticos para com o próximo, através da EF e do Desporto. Citando o filósofo e pensador chinês, Confúcio: “Se o seu plano é para daqui a 1 ano, plante arroz. Se o seu plano é para daqui a 10 anos, plante árvores. Se o seu plano é para daqui a 100 anos ou mais, eduque as crianças”.

Referências

Albarracín, A. (2024). O contexto educativo como espaço difusor da segurança e prevenção aquática. In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), Avanços científicos e práticos nas atividades aquáticas (pp. 143–150). Madrid: Sb Editorial.

Alter, P., & Haydon, T. (2017). Characteristics of effective classroom rules: A review of the literature. *Teacher Education and Special Education, 40*(2), 114–127.

Alves, J. (2023). *O ensino do corfebol*. Federação Portuguesa de Corfebol.

Alves, M., Queirós, P., & Batista, P. (2017). O valor formativo das comunidades de prática na construção da identidade profissional. *Revista Portuguesa de Educação, 30*(2), 159–185.

Andrade, J., Cruz, A., Patrício, D., Correia, R., & Marques, A. (2020). Viabilidade do planeamento por etapas: Visão dos estudantes-estagiários. *Journal of Sport Pedagogy and Research, 6*(1), 62–67.

Antunes, N., Abrantes, M., Ferreira, A., Ferreira, P., Figueiredo, J., Lourenço, J., et al. (2016). Como trabalhamos juntos? Trabalho colaborativo entre professores do Departamento de Educação Física e Desporto Escolar da Escola Portuguesa de Moçambique. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física, 40*, 25–32.

Araújo, F. (2007). A avaliação e a gestão curricular em educação física: Um olhar integrado. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, (10–11), 121–133.

Ashar, S. M., Ibrahim, M. M., Syamsudduha, S., Sadaruddin, & Dewi, A. C. (2024). The impact of traditional games on social-emotional development: A comprehensive review of existing research. *Journal of Learning and Development Studies, 4*(2), 39–51.

Assis, R. M., Oliveira, M., & Santos, N. (2013). Planejamento de ensino: Algumas sistematizações. *Revista Eletrônica de Educação do Curso de Pedagogia, 1*(4).

Ávila de Lima, J., & Fialho, A. (2015). Colaboração entre professores e perceções da eficácia da escola e da dificuldade do trabalho docente. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 49*(2), 27–53

Bom, L. (2022). *Análise do ensino e processo de aprendizagem*. Unidade curricular do 1.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa.

Bom, L., & Brás, J. (2003). Estágio para "dar aulas" ou para "ser professor"? *Horizonte. Revista de Educação Física e Desporto*, 18(108), 15–24. Lisboa: Livros Horizonte.

Capucha, L., Ucha, L., Gil, H., Serra, P., Castro, S., Miguel, F. O., et al. (2006). *Educação para a cidadania: Guião de educação para a sustentabilidade – Carta da Terra*. Lisboa: Autor.

Cartea, P. A. M. (2012). *Conhece e valoriza as alterações climáticas: Propostas para trabalhar em grupo*.

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

Clemente, F. M., & Mendes, R. M. (2013). Perfil de liderança do diretor de turma e problemáticas associadas. *Exedra: Revista Científica de Educação e Formação*, 7, 71–85.

Comédias, J. (2012). A avaliação autêntica em Educação Física - O problema dos Jogos Desportivos Coletivos. Tese apresentada ao Instituto de Educação da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias para a obtenção do grau de doutor, orientada por Maria do Carmo Clímaco, Lisboa.

Comissão Económica para a Europa das Nações Unidas (CEE/ONU). (2005). *Estratégia da CEE/ONU para a educação com o propósito do desenvolvimento sustentável*. Lisboa: Instituto do Ambiente.

Costa, J., & Ferro, N. (2021). AIESEP – Tomada de posição sobre avaliação em educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 42, 93.

Costa, R., Mata, B., Conceição, P., & Silva, F. (2020). *Literacia do oceano: Dos princípios à década da ciência do oceano*. Lisboa: Instituto Português de Relações Internacionais.

Coutinho, M. S. (1998). *O papel do diretor de turma na escola atual*. Porto: Porto Editora.

Dale, D., Corbin, C. B., & Cuddihy, T. (1998). Can conceptual physical education promote physically active lifestyles? *Pediatric Exercise Science*, 10, 97–109.

Dasaradhi, K., Ramakrishna, K. V. S., & Rayappa, D. (2016). Strategies for effective classroom management. *International Journal of English Language, Literature in Humanities (IJELLH)*.

Direção-Geral da Educação. (2013). *Educação para a cidadania: Linhas orientadoras*. Lisboa: Ministério da Educação.

Direção-Geral da Educação. (2018a). *Aprendizagens essenciais: Educação física – 8.º ano, 3.º ciclo do ensino básico*. Lisboa: Ministério da Educação.

Direção-Geral da Educação. (2018b). *Referencial de educação ambiental para a sustentabilidade para a educação pré-escolar, o ensino básico e o ensino secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.

Esculcas, C., & Mota, J. (2005). Atividade de lazer e práticas de lazer em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 5, 69–79.

FITescola. (2021). *FITescola*. Lisboa: Direção-Geral da Educação.

Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2024). Como ensinar para o desenvolvimento da competência aquática. In R. Fonseca-Pinto, A. Albarracín, & J. A. Moreno-Murcia (Eds.), *Avanços científicos e práticos nas atividades aquáticas* (pp. 19–26). Madrid: Sb Editorial.

Formosinho, J. O., Lino, D., & Niza, S. (2007). *Modelos curriculares para a educação de infância: Construindo uma praxis de participação*. Porto: Porto Editora.

Francisco, C. M. (1999). Para um ensino eficaz na aula de educação física. *Revista Digital EFDeportes*, 4(17).

Freitas, B., Gaspar, M., Malho, H., Oliveira, R., & Gouveia, E. R. (2017). O ensino dos jogos desportivos coletivos de invasão: Um estudo de intervenção em alunos do 3.º ciclo. In *Seminário Desporto e Ciência* (pp. 201–207).

Grígoli, J. A. G., Teixeira, L. R. M., Lima, C. M., Silva, A. R., & Vasconcellos, M. (2007). A formação do professor investigador na escola e as possibilidades da pesquisa colaborativa: Um retrato sem retoques. *Revista Lusófona de Educação*, 10(10), 81–95.

Greenberg, J., Putman, H., & Walsh, K. (2014). *Training our future teachers: Classroom management*. Washington, DC: National Council on Teacher Quality.

Guimarães, M. L. (2001). Ginástica acrobática. *Horizonte – Revista de Educação Física e Desporto*, 99, 32–38.

Guimarães, M. L. (2022). *Didática da ginástica*. Unidade curricular do 1.º ano do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Faculdade de Educação Física e Desporto, Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa.

Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física. Ministério da Educação.

Januário, C. (2017). O planeamento de jovens professores de educação física. In *Educação física escolar: Referências para o ensino de qualidade* (pp. 109–118).

Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Holubec, E. J. (1999). *Circles of learning: Cooperation in the classroom*. Edina, MN: Interaction Book Company.

Latorre, A. (2003). *La investigación-acción*. Barcelona: Graó.

Leitão, F. A. R. (2010). *Valores educativos, cooperação e inclusão*. Lisboa: Luso-Española de Ediciones.

Lopes, S., Moreira, T., & Rocha, A. (2022). Os jogos tradicionais: Educação e ensino. *European Review of Artistic Studies*, 13(1), 1–14.

Marani, V. H. (2019). Reflexões sobre o ensino da dança na escola: Perspectivas antropológicas. *Revista Panorâmica*.

Marques, A., Ferro, N., & Carreiro da Costa, F. (2011). Comparative analysis of the intensity of physical education classes of 45 and 90 minutes. *Gymnasium*, 3(4), 55–72.

Marques, A., & Carreiro da Costa, F. (2013). Educar para um estilo de vida ativo: Caracterização das aulas de um grupo de professores de educação física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*, 37, 109–123.

Martins, M. J. D., & Mogarro, M. J. (2010). *A educação para a cidadania no século XXI*.

Martin, J., Kulinna, P., Eklund, R., & Reed, B. (2001). Determinants of teachers' intentions to teach physically active physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 20, 129–143.

Martins, J. (2005). *Das competências legais às práticas organizacionais do diretor de turma: Estudo de caso* (Vol. 1). Dissertação de mestrado não publicada, Universidade Aberta, Lisboa.

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

Matos, M., Gonçalves, A., Reis, C., Simões, C., Santos, D., Diniz, J., et al. (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses: Quatro anos depois – Relatório português do estudo HBSC 2002*. Lisboa: Edições FMH.

McNiff, J., & Whitehead, J. (2010). *You and your action research project*. Oxfordshire: Routledge.

Moreira, C., Santos, R., Moreira, P., Lobelo, F., Ruiz, J. R., Vale, S., et al. (2012). Cardiorespiratory fitness is negatively associated with metabolic risk factors independently of the adherence to a healthy dietary pattern. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*.

Nashwan, N. A. (2024). Assessment methods and their effectiveness in evaluating physical fitness in school settings. *International Journal of Religion*, 5(6), 657–668.

Nazário, M. B. (2020). *A importância da flexibilidade em crianças* (Trabalho de conclusão de curso). Universidade do Sul de Santa Catarina, UNISUL.

Olive, R. (2022). Swimming and surfing in ocean ecologies: Encounter and vulnerability in nature-based sport and physical activities. *Leisure Studies*, 1–14.

Pacheco, J. (2002). Critérios de avaliação na escola. In P. Abrantes & F. Araújo (Orgs.), *Avaliação das aprendizagens: Das conceções às práticas* (pp. 55–64). Lisboa: Ministério da Educação, Departamento de Educação Básica.

Palagina, N. I., Polevshchikov, M. M., Dorogova, Y. A., Familnikova, N. V., & Blinova, M. L. (2015). Standardization of testing the level of physical fitness of students of 18–20 years. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 6(3S7), 265.

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

Passos, P. (2013). *Comportamento motor, controlo e aprendizagem*. Lisboa: Edições FMH.

Queiroga, L. (2016). *Avaliação do desempenho docente: Contributo da avaliação pelos pares para o desenvolvimento profissional dos professores* (Tese de doutoramento). Universidade de Coimbra, Coimbra.

Ramos, R. C. (2014). *A relação entre a qualidade da amizade e a depressão na adolescência: Um estudo longitudinal* (Dissertação de mestrado). ISPA – Instituto Universitário.

Reguera-López-de-la-Osa, X., Gómez-Landero, L. A., Leal-del-Ojo, P., & Gutiérrez-Sánchez, Á. (2023). Effectiveness of an acrobatic gymnastics programme for the improvement of social skills and self-esteem in adolescents. *Sustainability*, 15(7), 5910.

Rodrigues, D., & Lima-Rodrigues, L. (2017). Educação física: Formação de professores e inclusão. *Práxis Educativa*, 12(2), 317–333.

Rodrigues, M. L. H. (2022). *Cooperação e aprendizagem: Dinâmicas facilitadoras e promotoras de inclusão – Estudo com alunos do 1.º ciclo* (Trabalho de projeto). Escola Superior de Educação de Coimbra.

Sales, A. C. (2019). *A cooperação como estratégia de aprendizagem em turmas heterogéneas* (Dissertação de mestrado). Escola Superior de Educação Jean Piaget de Almada.

Sallis, J. F., & McKenzie, T. L. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124–137.

Sallis, J. F., & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6, 302–314.

Santos, A. C., Ferreira, K., Pereira, N. L., & Moreira, L. D. F. (2024). Segurança aquática para crianças: A contribuição essencial da natação. *Revista Delos*, 17(61), e2612.

Scott, T. M., Anderson, C. M., & Alter, P. J. (2011). *Managing classroom behavior using positive behavior supports*. Upper Saddle River, NJ: Pearson.

Serafini, Ó., & Pacheco, J. (1990). A observação como elemento regulador da tomada de decisões: A proposta de um instrumento. *Revista Portuguesa de Educação*, 3(2), 1–19.

Tappe, M., & Burgeson, C. (2004). Physical education: A cornerstone for physically active lifestyle. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23, 281–299.

Tchounwou, P. B. (2021). Ocean literacy and surfing: Understanding how interactions in blue space activities may inform understanding of ocean processes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11), 5805.

Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports Medicine*, 35, 89–105.

United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (2015). *Quality physical education (QPE): Guidelines for policy makers*. Paris: UNESCO Publishing.

United States Department of Health and Human Services [USDHHS]. (2018). *2018 physical activity guidelines advisory committee scientific report*. Washington, DC: Author.

Vieira, F., & Moreira, M. (2011). *Supervisão e avaliação do desempenho docente: Para uma abordagem de orientação transformadora*. Lisboa: Ministério da Educação, Conselho Científico para a Avaliação de Professores.

World Health Organization [WHO]. (2000). *Promoting active living in and through schools: Policy statement and guidelines for action*. Geneva: Author.

World Health Organization [WHO]. (2022). *Preventing drowning: Practical guidance for the provision of day-care, basic swimming and water safety skills, and safe rescue and resuscitation training*. Geneva: Author.

Xarez, L., Alves, M. J., Antunes, S., & Cruz, I. (1992). A dança no 1.º ciclo do ensino básico. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física*.

Zenhas, A. (2006). Diretor de turma – Perfil: procura-se. *Escola Virtual*.

Referências Legislativas

Decreto-Lei n.º 115-A/98, de 4 de Maio

Decreto-Lei n.° 95/1991 de 26 de Fevereiro.

Decreto Lei n.º 46/86, de 14 de Outubro.

Outros Documentos

Agrupamento de Escolas Silves Sul [AESS]. (2024). *Regulamento Interno 2024-2028.*

Agrupamento de Escolas Silves Sul [AESS]. (2024). *Projeto Educativo 2024-2027.*

Agrupamento de Escolas de Benfica. (2013). *Protocolo de avaliação de educação física: 2013/14–2017/18*.

Agrupamento de Escolas Fragata do Tejo – Moita. (2018). *Planificação de educação física – 6.º ano (ano letivo 2018/2019)*.

Escola Básica 2, 3 de Alfornelos. (2012). *Protocolo de avaliação inicial – Grupo disciplinar de educação física (2012–2013)*.

Escola Básica Integrada da Horta. (2020). *Protocolo de avaliação – Educação física (2020–2023)*. Secretaria Regional da Educação e Cultura, Direção Regional da Educação.

Núcleo de Estágio da Escola Básica e Secundária Gama Barros. (2013). *Proposta de protocolo de avaliação inicial*. Faculdade de Motricidade Humana.

Apêndices

Apêndice I- Caracterização da Turma (8ºA)

Nº aluno (8ºA)	Idade	Nacionalidade	Nota do 7.º ano em E.F	Média do ano anterior (7.º ano)	Actividades Físicas fora do contexto escolar	Outros
Aluno nº1	13 anos	Português	4	3	Pratica dança fora do contexto escolar;	
Aluno nº2	14 anos	Indiano (PLNM)- Fala pouco Português	2 (repetente)	2 (repetente)		
Aluno nº3	13 anos	Português	4	4		
Aluno nº4	12 anos	Português	5	5	Pratica futebol fora do contexto escolar	
Aluno nº5	13 anos	Luso-Brasileiro	4	3	Pratica futebol fora do contexto escolar	
Aluno nº6	13 anos	Português	5	4	Pratica boxe fora do contexto escolar	
Aluno nº7	13 anos	Paquistanesa (PLNM)- Fala pouco Português	3	3		Tem uma bactéria pulmonar que a impediu de fazer aula (1.º Semestre);
Aluno nº8	13 anos	Português	4	4/5	Pratica basquetebol fora do contexto escolar;	
Aluno nº9	13 anos	Português	4	4		
Aluno nº10	13 anos	Português	4	5		
Aluno nº11	13 anos	Luso-Lituana	4	3		
Aluno nº12	13 anos	Brasileira	4	4		
Aluno nº13	14 anos	Ucraniano (PLNM)- Fala bem português	3	4		Tem uma escoliose;
Aluno nº14	13 anos	Português	4	4		
Aluno nº15	12 anos	Português	5	5	Pratica basquetebol fora do contexto escolar;	
Aluno nº16	13 anos	Ucraniano (PLNM)- Fala bem português	4	3	Pratica futebol fora do contexto escolar;	
Aluno nº17	12 anos	Luso-Romeno	3	3/4		NEE- PHDA; Tem acompanhamento de tutoria
Aluno nº18	13 anos	Indiano (PLNM)- Fala pouco português	4	3		
Aluno nº19	13 anos	Português	4	3	Pratica futebol fora do contexto escolar;	
Aluno nº20	13 anos	Luso-Brasileira	4	3		NEE- PHDA; PEA; Dislexia; Tem acompanhamento de tutoria

Aluno nº21	13 anos	Luso-Moldava	5	5		
Aluno nº22	14 anos	Paquistanesa (PLNM)- Não fala português	2 (Repetente)	2 (repetente)		

Observações:

- O aluno nº5, aluno nº19 e aluno nº16 jogam futebol juntos, fora do contexto escolar (juntos, distraem-se facilmente);
- O aluno nº6 é amigo dos alunos nº5, aluno nº19 e aluno nº16 (juntos, distraem-se facilmente);
- O aluno nº6 , aluna nº21, aluno nº 18, aluna nº20, aluno nº1, aluna nº3 e aluna nº10, são um grupo de amigos;
- A aluna nº15, aluna nº 4, aluna nº8 e aluna nº13 são um grupo de amigas;
- O aluno nº13 isola-se e está sempre sozinho;
- A aluna nº 9 isola-se da turma e está sempre sozinha;
- Os alunos nº 2 e aluno nº 18 isolam-se da turma, interagindo apenas com a comunidade indiana;
- A aluna nº12 e aluna nº15 isolam-se da turma, estando sempre juntas;
- A aluna nº8 e aluna nº15 jogam basquetebol juntas, fora do contexto escolar;
- A aluna nº7, juntamente com a colega, aluna nº22, isola-se da turma;

Apêndice II- Polivalência dos Espaços de EF

	Ginásio	Pavilhão	Espaço Exterior
JDC	x (Voleibol)	x	x
Ginástica	x		
Atletismo	x (Salto em altura)	x (Salto em altura)	x
Dança	x	x	x
Tênis de Mesa	x	x	
Badminton		x	
Patinagem/Hóquei		x	
Orientação		x	x

Apêndice III- Planeamento da 1.ª Etapa (Prognóstico)

Etapa: Prognóstico	**Turma:** 8ºA	**Nº alunos**: 22	**Duração da aula**: 50 minutos	**Professor:** Manuel
	Formas de organização: Estações	Ginásio (Segunda Feira)	Pavilhão (Quarta Feira)	Exterior (Quinta Feira)
1ª Unidade Didática	1ª semana (23/09-27/09)	Ginástica de aparelhos; Ginástica de Solo; Trabalho de Aptidão Física	Voleibol; Badminton;	Andebol; Basquetebol; Percurso de Aptidão Física
	2º semana (30/09-04/10)	Ginástica de aparelhos; Ginástica de Solo; Trabalho de Aptidão Física	Basquetebol; Futebol; Andebol	Voleibol; Basquetebol Percurso de Aptidão Física
	3ª semana (07/10-11/10)	Ginástica de aparelhos; Ténis de Mesa; Trabalho de Aptidão Física	Ginástica de Solo; Voleibol; Badminton	Futebol; Basquetebol; Percurso de Aptidão Física/ Fundamentos do salto;
2ª Unidade Didática	1ª semana (14/10-18/10)	Ginástica de aparelhos; Ginástica Acrobática Trabalho de Aptidão Física	Ginástica de Solo; Voleibol; Badminton;	Futebol; Andebol; Percurso de Aptidão Física/ Fundamentos do salto;
	2º semana (21/10-25/10)	Ginástica de aparelhos; Ginástica de Solo Trabalho de Aptidão Física	Ginástica Acrobática; Voleibol; Salto em Altura;	Futebol; Basquetebol; Percurso de Aptidão Física/ Fundamentos do salto;
	3º semana (28/10-01/11)	Testes FITescola (Aulas em co-participação)	Testes FITescola (Aulas em co-participação)	Greve da função pública
	4º semana (04/11-08/11)	Testes Fitescola (aulas em co-participação)	Testes Fitescola (aulas em co-participação)	Voleibol; Corfebol

Observações:
Aluno nº13, como não pode fazer Ginástica por indicação médica, realiza trabalho de Aptidão Física e trabalha as matérias de Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol, ou se numa das estações incluir Voleibol ou Ténis de Mesa;

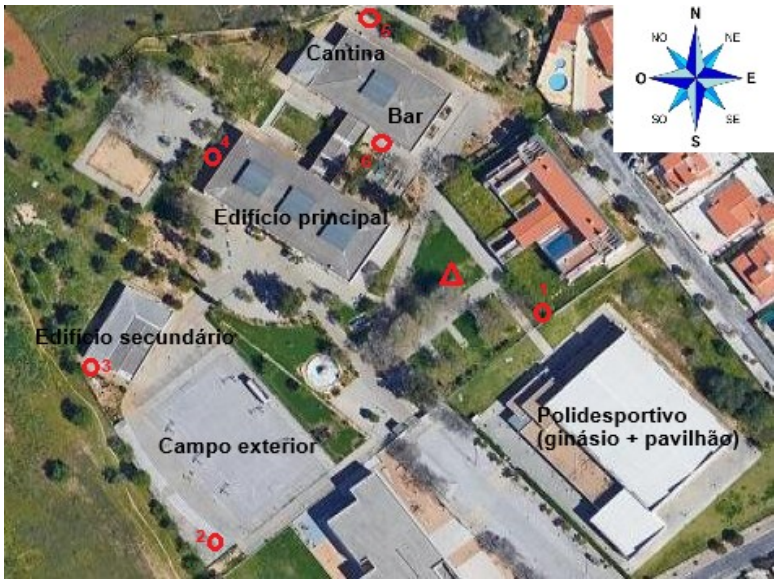
A aluna nº7, por condição médica, não pode realizar aula prática, pelo que realiza trabalho escrito sobre os critérios de avaliação das matérias realizadas na aula, numa primeira fase, e posteriormente, realizará trabalho sobre a Área dos Conhecimentos;

Apêndice IV- Percurso de Orientação na 1º aula

O percurso escolhido para esta prova foi o percurso formal, com uma duração de atividade de 30-35 minutos (prova curta). O mapa da escola foi marcado previamente, na qual os pontos de controlo estavam enumerados e devidamente marcados (6 pontos de controlo). Os pontos de controlo, prismas triangulares de cor laranja e branca, foram colocados no terreno (balizas) e devidamente assinalados no mapa. Cada baliza foi acompanhada por um picotador, que confirma a passagem pelo ponto de controlo.

Cada baliza continha um QR Code que, após "scaneado", remetia para uma pergunta que se enquadrava na Área dos Conhecimentos para o 8.º ano. As informações foram explicadas de forma concisa e explícita aos alunos, pelos PE, por mim, Manuel, e pelo meu colega Adriano, de modo a que a aula decorresse sem incidentes.

Tema das perguntas: Relacionar Aptidão Física e Saúde; Identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras; Identificar e interpretar os valores olímpicos e paralímpicos, compreendendo a sua importância para a construção de uma sociedade moderna e inclusiva;
Pergunta 1 (baliza 1)- Qual é o benefício de incluir atividades de coordenação motora nos treinos?
Pergunta 2 (baliza 2)- Qual a importância de praticar atividade física regularmente?
Pergunta 3 (baliza 3)- De que maneira o "Fair Play" é fundamental para os valores olímpicos e para a construção de uma sociedade justa?
Pergunta 4 (baliza 4)- O que entendes por aptidão física?
Pergunta 5 (baliza 5)- De que forma o valor da "igualdade" nos Jogos Paralímpicos contribui para uma sociedade mais inclusiva?
Pergunta 6 (baliza 6)- De que maneira a "coragem" demonstrada pelos atletas paralímpicos pode inspirar mudanças positivas na forma como a sociedade vê a deficiência?



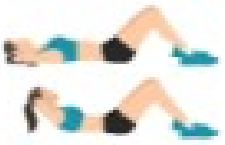
Apêndice V- Trabalho de Aptidão Física

Trabalho de Aptidão Física (8ºA)
Objetivos: Resistência Aeróbia/ Taxa de Produção de Força
Tempo: 5 minutos

Nota: Durante 5 minutos, realizar, de seguida, e na sequência descrita, todos os exercícios propostos

6 repetições de flexões (força dos membros superiores)

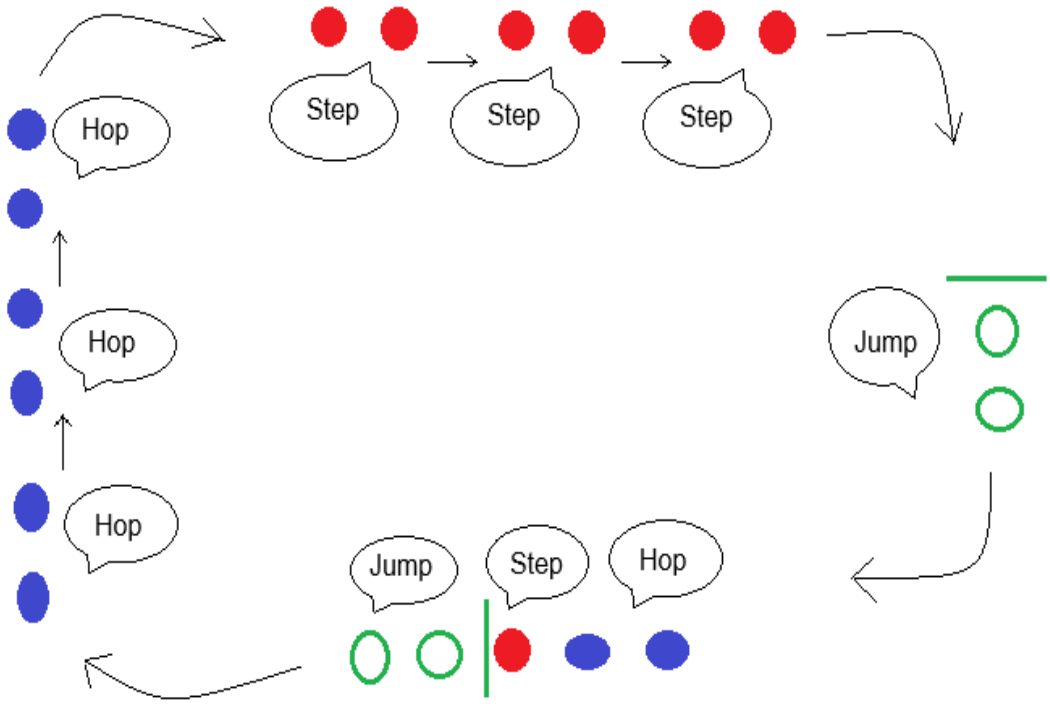
6 repetições de abdominais (força média);



6 repetições de prancha com joelho lateral (força média);

6 repetições de agachamentos com salto (força dos membros inferiores);

Apêndice VI- Percurso de Aptidão Física /Fundamentos dos Saltos



Apêndice VII- Planeamento da 2.ª Etapa (Prioridades)

Etapa: Prioridades	**Turma: 8ºA**	**Nº alunos: 22**	**Duração da aula: 50 minutos**	**Professor: Manuel**
	Formas de organização: Estações	Ginásio (Segunda Feira)	Pavilhão (Quarta Feira)	Exterior (Quinta Feira)
1ª Unidade Didática	1º semana (11/11-15/11)	Ginástica de Aparelhos; Trabalho de Aptidão Física; Ginástica de Solo;	Badminton; Voleibol; Basquetebol/ Andebol (bola ao fundo);	Percurso de Aptidão Física/ Fundamentos do salto + Lançamento na passada; Futebol; Raquetes
	2º semana (18/11-22/11)	Ginástica de Aparelhos; Trabalho de Aptidão Física; Ginástica de Solo;	Badminton; Voleibol; Basquetebol/ Andebol (bola ao fundo);	Percurso de Aptidão Física/ Fundamentos do salto + Lançamento na passada; Futebol; Raquetes
	3º semana (25/11-28/11)	Ginástica de Aparelhos; Trabalho de Aptidão Física; Ginástica de Solo;	Badminton; Voleibol; Basquetebol/ Andebol (bola ao fundo);	Aula teórica (piso molhado)
2ª Unidade Didática	1ª semana (02/12-06/12)	Ginástica de Aparelhos + Solo; Trabalho de Aptidão Física; Ténis de Mesa;	Voleibol; Raquetas; Trabalho de Aptidão Física;	Trabalho de Aptidão Física/ Raquetes; Futebol/ Andebol; Voleibol
	2º semana (09/12-13/12)	Ginástica de Aparelhos + Solo; Trabalho de Aptidão Física; Ténis de Mesa;	Corfebol; Ginástica Acrobática;	Aula teórica (feira de natal no espaço exterior)
	3º semana (16/12-20/12)	Ginástica de Aparelhos + Solo; Trabalho de Aptidão Física+ Dança; Ténis de Mesa;	Corta Mato Escolar	Trabalho de Aptidão Física/ Dança; Raquetas; Voleibol;
3º Unidade Didática	1º semana (06/01-10/01)	Ginástica de Aparelhos + Solo; Trabalho de Aptidão Física+ Dança; Ténis de Mesa;	Corfebol; Basquetebol (Lançamento na passada);	Trabalho de Aptidão Física (fundamentos do salto)/ Raquetas; Voleibol ; Basquetebol/Andebol (bola ao fundo)
	2º semana (13/01-	Ginástica de Aparelhos + Solo;	Corfebol; Basquetebol	Trabalho de Aptidão Física (fundamentos do salto)/;

	17/01)	Trabalho de Aptidão Física+ Dança; Ténis de Mesa;	(Lançamento na passada);;	Raquetas; Voleibol; Basquetebol/Andebol (bola ao fundo)
4º Unidade Didática	1º semana (20/01-24/01)	Testes Fit-escola	Desporto Escolar	Testes Fit-escola
	2º semana (27/01-31/01)	Testes Fit-escola	Testes Fit-Escola	Auto-avaliação

Observações:
Aluno nº13, como não pode fazer Ginástica por indicação médica, realiza trabalho de Aptidão Física e trabalha as matérias de Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol, ou se numa das estações incluir Voleibol ou Ténis de Mesa;

Aluna nº7 não pode fazer aula prática, por indicação médica, e realiza trabalho escrito sobre a Área dos Conhecimentos;

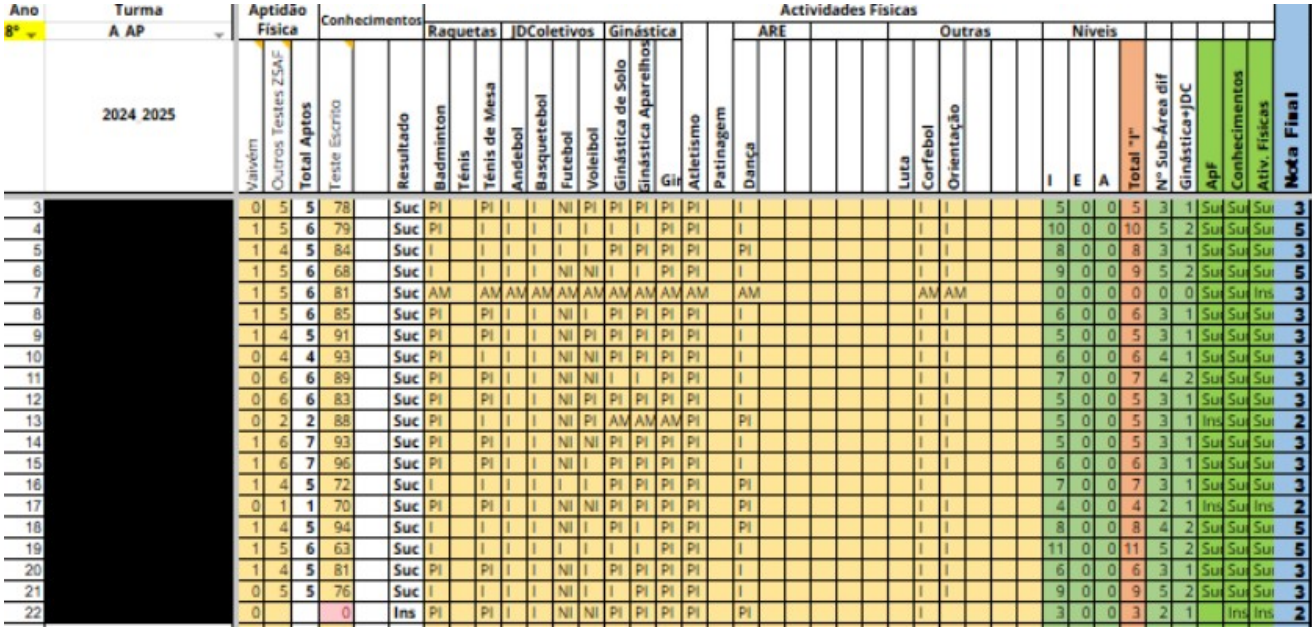
Apêndice VIII- Avaliação Intercalar de 1.º Semestre

Nº	Avaliação Intercalar em E.F	Nota do ano anterior em E.F (7º)	Média de notas do ano anterior (7º)	Observações
1	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	3	
2	Adquiriu Parcialmente (AP)	2	2 (repetente)	
3	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	4	
4	Adquiriu (A)	5	5	
5	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	3	
6	Adquiriu Parcialmente (AP)	5	4	
7	Adquiriu Parcialmente (AP)	3	3	**Não pode realizar aula prática (atestado médico); Avaliação feita com base na Área dos Conhecimentos**
8	Adquiriu (A)	4	4/5	
9	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	4	
10	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	5	**Não faz qualquer rolamento em Ginástica por ter medo**
11	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	3	
12	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	4	
13	Adquiriu Parcialmente (AP)	3	4	**Não pode fazer Ginástica (atestado médico); Tem apenas dois testes Fitescola na ZSAF**
14	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	4	
15	Adquiriu (A)	5	5	
16	Adquiriu (A)	4	3	
17	Não Adquiriu (NA)	3	3/4	
18	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	3	**Não realizou os testes Fitescola por se encontrar na Índia;**
19	Adquiriu (A)	4	3	
20	Adquiriu Parcialmente (AP)	4	3	
21	Adquiriu (A)	5	5	
22	Não adquiriu (NA)	2	2 (repetente)	

Apêndice IX- Classificação do Teste Sumativo

Nº Aluno	(%)	Nº Aluno	(%)	Nº Aluno	(%)	Nº Aluno	(%)	Nº Aluno	(%)	Nº Aluno	(%)
1	77 %	5	84 %	9	91 %	13	88 %	17	70 %	21	76 %
2	67%	6	68 %	10	93 %	14	93 %	18	94 %	22	Não Fez
3	78 %	7	81 %	11	89 %	15	96 %	19	63 %		
4	79 %	8	85 %	12	83 %	16	72 %	20	81 %		

Apêndice X- Pauta de Avaliação de 1.º Semestre



| Ano | Turma | Aptidão Física | | | Conhecimentos | | | Actividades Físicas | | |

Apêndice XI- Trabalho de Aptidão Física

Trabalho de Aptidão Física (8ºA)
Objectivo: Taxa de Produção de Força/ Resistência Aeróbia / **Flexibilidade**

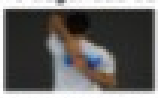
15 segundos de flexões com pega fechada (força dos membros superiores)

15 segundos de abdominais (força média);

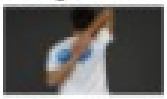
15 segundos de prancha com joelho lateral (força média);

15 segundos de agachamentos com salto (força dos membros inferiores);

15 segundos de flexibilidade de ombro-esquerdo



15 segundos de flexibilidade de ombro- direito



15 segundos de flexibilidade de anca- pés juntos

15 segundos de flexibilidade de anca- pé direito à frente

15 segundos de flexibilidade de anca-pé esquerdo à frente

Apêndice XII- Caracterização por Nível na Área das Atividades Físicas (2.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação feita na etapa anterior (1.ª Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Voleibol	1; 6; 10; 11; 17; 22; 14	3; 9; 12; 13; 14	4; 8; 15; 16; 19; 20; 21; 2; 5; 18
Basquetebol			2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10;; 12; 15; 16 ; 18; 19; 20; 21; 1; 13; 11; 14; 17;22
Futebol	1; 2; 3; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 18; 20; 21;22;		4; 5; 16; 19;
Andebol			1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21;22
Corfebol			2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10;; 12; 15; 16 ; 18; 19; 20; 21; 1; 13; 11; 14; 17; 22

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Ginástica de Solo		1; 2; 3; 8; 9; 12; 14; 15; 16; 17; 18; 20 22; 17; 10;5;	4; 6; 11; 19; 21
Ginástica de Aparelhos		1: 2: 3: 5: 8; 9; 12; 14; 15; 16; 20; 21 10; 17; 22;	4; 6; 11; 18; 19;
Ginástica Acrobática		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14 ; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Ténis de Mesa		1; 3; 8; 9; 11; 12; 14; 15; 17; 20; 22;	2; 4; 5; 6; 10; 13; 16; 18; 19; 21
Badminton		1; 3; 4; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 20; 22;	2; 18; 5; 6; 19; 2116
Atletismo		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Orientação			1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17 ;18; 19; 20; 21
Dança		2; 5; 13; 16; 17; 18;	1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 19; 20; 21;

Apêndice XIII- Avaliação da Área da Aptidão Física (2.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação feita na etapa anterior (1.ª Etapa)

Testes Fitescola	**ZSAF** (Zona Saudável de Atividade Física)	**Fora da ZSAF** (Fora da Zona Saudável de Atividade Física)
Vai e Vem	1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21	2; 13; 17; 22
Abdominais	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21	13; 17; 22;
Flexões de Braços	1; 6; 11; 12; 14; 15; 16;	2; 3; 4; 5; 8; 9; 10; 13; 17; 18; 19: 20; 21; 22;
Flexibilidade de Ombros (Esq./Dir.)	Todos (excepto nº17)	17;
Senta e Alcança	1; 3; 4; 8; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 19; 20; 21	2; 5; 6; 9; 16; 17; 18; 22
Impulsão Horizontal	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 11; 12; 14; 15; 19 20; ;21	10; 13; 16; 17; 22
IMC (Indice de Massa Corporal)	2; 3; 4; 5; 6; 9; 10; 11; 12; 16; 19;	1; 7; 8; 13;14; 15; 17; 20; 21; 22

Apêndice XIV- Planeamento da 3.ª Etapa (Processo)

Etapa: Processo	**Turma: 8ºA**	**Nº alunos: 22**	**Duração da aula: 50 minutos**	**Professor: Manuel**
	Formas de organização: Estações	Ginásio (Segunda Feira)	Pavilhão (Quarta Feira)	Exterior (Quinta Feira)
1ª Unidade Didática	1º semana (10/02-14/02)	Salto em altura; Ginástica de Solo; Voleibol;	Corfebol Ténis de Mesa	Conferência sobre Higiene
	2º semana (17/02-21/02)	Salto em altura; Ginástica de Solo; Voleibol;	Corfebol Ténis de Mesa	Basquetebol; Fundamentos do Salto/Aptidão Física + Lançamento na passada; Andebol
	3º semana (24/02-28/02)	Salto em altura; Ginástica de Solo; Voleibol;	Corfebol Ténis de Mesa	Basquetebol; Fundamentos do Salto/Aptidão Física + Lançamento na passada; Andebol
	4ª semana (03/03-07/03)	Pausa Carnaval	Pausa Carnaval	Greve Função Pública
2ª Unidade Didática	1ª semana (10/03-14/03)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática	Aula teórica (desporto escolar no pavilhão)	Fundamentos do Salto/Aptidão Física + Lançamento da passada Andebol; Basquetebol;
	2º semana (17/03-21/03)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática;	Patinagem; Ténis de Mesa; Voleibol;	Basquetebol/ Ténis de Mesa/ Voleibol (no pavilhão devido à chuva)
	3º semana (24/03-28/03	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática;	Corfebol; Ténis de Mesa; Voleibol;	Fundamentos do Salto/Aptidão Física + Lançamento da passada Andebol; Basquetebol;
3º Unidade Didática	1º semana (31/03-04/04)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática;	Voleibol; Ténis de Mesa; Corfebol;	Basquetebol; Fundamentos do Salto/Aptidão Física + Lançamento do peso; Andebol

	2º semana (07/04-09/04)	Saída de Campo	Pausa Páscoa	Pausa Páscoa

Observações:
Aluno nº13, como não pode fazer Ginástica por indicação médica, realiza trabalho de Aptidão Física e trabalha as matérias de Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol, ou se numa das estações incluir Voleibol ou Ténis de Mesa;

Apêndice XV- Avaliação Intercalar do 2.º Semestre (8ºA)

Nº	Avaliação Intercalar em E.F	Nota do 1.º Semestre em E.F	Média de notas do 1.º Semestre	Observações
1	Adquiriu Parcialmente (AP)	3	3	
2	Adquiriu (A)	3	2	
3	Adquiriu (A)	3	4	
4	Adquiriu (A)	5	4/5	
5	Adquiriu Parcialmente (AP)	3	3	
6	Adquiriu (A)	5	4	
7	Não Adquiriu (NA)	3	3	**O atestado médico foi levantado no início do 2.º semestre**
8	Adquiriu (A)	3	5	
9	Adquiriu (A)	3	4	
10	Adquiriu Parcialmente (AP)	3	4/5	**Não faz qualquer rolamento em Ginástica por ter medo**
11	Adquiriu Parcialmente (AP)	5	3	
12	Adquiriu Parcialmente (AP)	3	4	
13	Adquiriu Parcialmente (AP)	2	3	**Não pode fazer Ginástica (atestado médico);**
14	Adquiriu (A)	3	4	
15	Adquiriu (A)	4	5	
16	Adquiriu (A)	4	3/4	
17	Não Adquiriu (NA)	2	4	
18	Adquiriu (A)	4	2/3	
19	Adquiriu (A)	5	3	
20	Adquiriu (A)	3	3	
21	Adquiriu (A)	4	4/5	
22	Não adquiriu (NA)	2	2	

Apêndice XVI- Formação de Grupos para a 3.ª Etapa

O número dos alunos a laranja corresponde a uma mudança de grupo (relativamente aos grupos da 2.ª Etapa)

	Corfebol Duplas Defesa/Ataque	**Ginástica de Aparelhos**	**Voleibol**	**Badminton**	**Basquetebol**
Grupo 1	16/18 (13); 19;2; 6/5; 17/1; 15/8 (4); 21/20; 3/12; 11/14; 9/10 7/22;	2; 4; 5; 11; 14; 15; 9; 19	**(2+2)** 4; 5 + 8; 20 16;18 + 12; 15	**(1+1)** 4+5; 8+20; 12+15; 16+18; (sujeito a troca)	**(4x4)** 8; 4; 5; 20 vs 12; 16; 18; 15
Grupo 2		3; 8; 7; 10; 12; 16; 18; 21	**(2+2)** : 21; 3 + 19; 2 **(1+1)** 13 + 6 ;10+14	21+3; 2+19; 14+10 13+6;	**(4x4)** 3; 21; 6;14 vs 19; 13; 2; 10
Grupo 3		1; 7; 22; 17; 20; 6	**(1+1)** 22+11; 9+7; 17+1;	9+22; 11+7; 1+17;	7; 11; 17 vs 22; 9; 1

Apêndice XVII- Caracterização por nível na Área das Atividades Físicas (3.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação feita na etapa anterior (2.ª Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Voleibol	1; 6; 7; 11; 17; 22	3; 9; 10; 12; 13; 14;	2; 4; 5; 8; 15; 16; 18; 19; 20; 21
Basquetebol		7; 22;	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10;; 12; 15; 16 ; 18; 19; 20; 21;
Futebol	1; 2; 3; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 18; 20; 21;22;		4; 5; 16; 19;
Andebol		7; 22;	17 ;22; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16;18; 19; 20; 21
Corfebol		7; 22	1; 2; 3;4;5; 6;; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;22;

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Ginástica de Solo	22; 10;	1; 2; 5 7; 8; 9; 14; 16; 17; 18;	3;4; 6; 11; 12; 15; 19; 20; 21;
Ginástica de Aparelhos	10; 22;	1; 5; 7; 8; 9; 12; 16; 17; 20;	2; 3; 4; 6; 11; 14; 15; 18; 19; 21
Ginástica Acrobática		1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14 ; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Ténis de Mesa		1; 7; 8; 9; 11; 14; 17; 20; 22;	3; 12; 2; 4; 5; 6; 10; 13; 15; 16; 18; 19; 21
Badminton		1; 3; 7; 8; 9; 11; 12; 14; 15; 17; 20; 22;	2; 4; 10; 13;18; 16; 5; 6; 19; 21
Atletismo		1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Orientação		1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17 ;18; 19; 20; 21	
Dança		2; 5; 6; 7; 13; 16; 17; 18; 19	1; 3; 4; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 20; 21;
Patinagem	2; 13; 17; 18; 22; 7	1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 19; 20; 21	

Apêndice XVIII- Planeamento para a 4.ª Etapa (Produto)

Etapa: Produto	**Turma: 8ºA**	**Nº alunos: 22**	**Duração da aula: 50 minutos**	**Professor: Manuel**
	Formas de organização: Estações	Ginásio (Segunda Feira)	Pavilhão (Quarta Feira)	Exterior (Quinta Feira)
1º Unidade Didática	1º semana (21/04-25/04)	Pausa de Páscoa	Voleibol; Corfebol; Badminton	Voleibol; Trabalho de Aptidão Física Lançamento do Peso; Basquetebol
	2º semana (28/04-02/05)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática	Voleibol; Corfebol; Badminton	Feriado- Dia do Trabalhador
	3º semana (05/05-09/05)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática	Voleibol; Corfebol; Badminton	Voleibol; Trabalho de Aptidão Física + Percurso de Basquetebol com lançamento na passada; Basquetebol
2º Unidade Didática	1º semana (12/05-16/05)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática	Desporto Escolar	Voleibol; Aptidão Física; Dança
	2º semana (19/05-23/05)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática	Voleibol; Andebol; Ténis de Mesa	Lançamento do Peso; Mata
	3º semana (26/05-30/05)	Testes Fitescola	Testes Fitescola	Testes Fitescola + Voleibol
3º Unidade Didática	1º semana (02/06-06/06)	PROVAS MODA	Testes Fitescola	Orientação
	2º semana (09/06-13/06)	Ginástica de Solo; Ginástica de Aparelhos; Ginástica Acrobática	Voleibol; Patinagem; Badminton	Autoavaliação

Observações:
Aluno nº13, como não pode fazer Ginástica por indicação médica, realiza trabalho de Aptidão Física e trabalha as matérias de Voleibol, Andebol, Basquetebol e Futebol, ou se numa das estações incluir Voleibol ou Ténis de Mesa

Apêndice XIX- Percurso de Orientação

A atividade realizou-se na Escola de Estágio. O percurso escolhido para esta prova foi o percurso formal, com uma duração de atividade de 45-50 minutos. O mapa foi marcado previamente, na qual os pontos de controlo foram enumerados e devidamente marcados (20 pontos de controlo), como mostra a figura abaixo. Foram elaborados 3 percursos diferentes, na qual se alteravam as ordens das balizas, de maneira a não haver grupos em conjunto a realizar a atividade. Cada baliza foi acompanhada por uma pergunta, que confirmou a passagem pelo ponto de controlo, pergunta essa que era relativa à reciclagem, separação do lixo e impacto da poluição no meio ambiente, tema trabalhado no Projeto Específico de Direção de Turma, ao longo do 2.º semestre. A equipa que terminasse primeiro ganhava, contudo os critérios para identificar a equipa vencedora, para além do tempo, era a qualidade das respostas às perguntas

Tema das perguntas: Reciclagem, Separação do Lixo e Impacto da Poluição no Meio Ambiente
Pergunta 1 (baliza 1)- Que tipo de resíduos podem ser colocados no contentor amarelo?
Pergunta 2 (baliza 2)- Que tipo de resíduos podem ser colocados no contentor azul?
Pergunta 3 (baliza 3)- Que tipo de resíduos podem ser colocados no contentor verde?
Pergunta 4 (baliza 4)- O metal/lata é um tipo de resíduo que deve ser colocado em que contentor?
Pergunta 5 (baliza 5)- De que maneira a poluição causada pelos resíduos tem impacto na biodiversidade e nos ecossistemas?
Pergunta 6 (baliza 6)- Quais são os principais tipos de materiais recicláveis?
Pergunta 7 (baliza 7)- De que maneira a reciclagem contribui para a preservação dos recursos naturais (matérias primas)?
Pergunta 8 (baliza 8)- Quais são as consequências do despejo inadequado de resíduos tóxicos, como baterias e produtos químicos, no solo e na água?
Pergunta 9 (baliza 9)- De que maneira as políticas públicas e as iniciativas da sociedade civil podem incentivar práticas de reciclagem e minimizar os impactos da poluição?
Pergunta 10 (baliza 10)- Qual a importância de realizar a separação do lixo?
Pergunta 11 (baliza 11)- O que é lixo eletrônico? Qual o seu impacto no meio ambiente se não for reciclado no fim da sua vida útil?
Pergunta 12 (baliza 12)- Onde se deposita o lixo eletrónico?
Pergunta 13 (baliza 13)- De que maneira se pode reduzir o lixo eletrónico?
Pergunta 14 (baliza 14)- De que maneira o consumo consciente pode ajudar a reduzir a quantidade de resíduos gerados?
Pergunta 15 (baliza 15)- Como a reutilização (economia circular) está relacionada com a reciclagem e a redução da produção de resíduos?
Pergunta 16 (baliza 16)- O que são microplásticos e de que maneira afetam os ecossistemas aquáticos e a saúde humana?
Pergunta 17 (baliza 17) – Quais são as diferenças entre resíduos biodegradáveis e resíduos recicláveis?
Pergunta 18 (baliza 18)- Quais são as diferenças entre compostagem (resíduos biodegradáveis) e reciclagem (não biodegradáveis), e como ambas podem contribuir para um meio ambiente mais sustentável?
Pergunta 19 (baliza 19)- Qual a importância da educação ambiental para incentivar a reciclagem e a separação correta do lixo?
Pergunta 20 (baliza 20)- Qual o papel da Escola no combate à poluição e no apoio à reciclagem?

Apêndice XX- Formação de Grupos para a 4.ª Etapa

O número dos alunos a laranja corresponde a uma mudança de grupo (relativamente aos grupos da 3.ª Etapa)

Raquetas	**Voleibol**	**Aparelhos/Solo/Acrobática**	**JDC-I**
(1+1) 16/18 (13); 19;2; 6/5; 17/1; 15/8 (4); 21/20; 3/12; 11/14; 9/10 7/22;	**(2+2, com dinâmica 3 toques)** 4/5 + 8/20; 10/2+12/15; 21/3 +18/13; 19/9 + 14/16; **(1+1, com 2 autopasses)** 11+1; 22+7; 17+6;	**Grupo 1:** 17; 6; 5; 2 **Grupo 2:** 19; 12; 3; 10 **Grupo 3:** 18; 16; 15; 4 **Grupo 4:** 8; 14; 21; 20; 22; **Grupo 5:** 9; 7; 11; 1	**(5x5)** 16/18 (13); 19;2; 6/5; 17/1; 15/8 (4); 21/20; 3/12; 11/14; 9/10 7/22;

Apêndice XXI- Caracterização na Área das Atividades Físicas (4.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação feita na etapa anterior (3.ª Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Voleibol	1; 7; 11; 17; 22	6; 10; 13;	3; 2; 4; 5; 8; 9; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21
Basquetebol		22;	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10;; 12; 15; 16 ; 18; 19; 20; 21;
Futebol	1; 2; 3; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 18; 20; 21;22;		4; 5; 16; 19;
Andebol		22	17 ; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16;18; 19; 20; 21
Corfebol		22	1; 2; 3;4;5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;

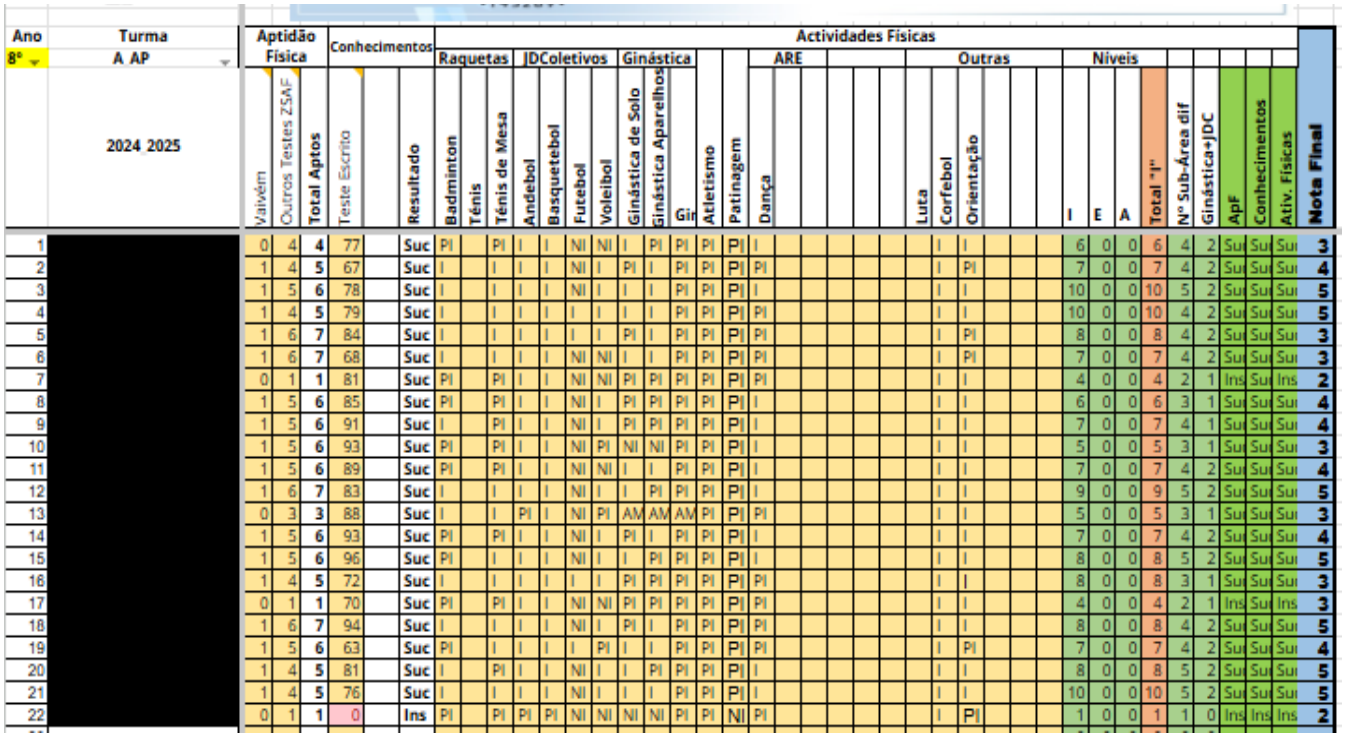
Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Ginástica de Solo	22; 10;	2; 5 7; 8; 9; 14; 16; 17; 18;	1;3;4; 6; 11; 12; 15; 19; 20; 21;
Ginástica de Aparelhos	10;; 22;	1; 7; 8; 9; 12; 16; 17; 20;	2; 3; 4; 5; 6; 11; 14; 15; 18; 19; 21
Ginástica Acrobática		1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14 ; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Ténis de Mesa		1; 7; 8; 9; 10; 11; 14; 17; 20; 22;	3; 12; 2; 4; 5; 6; 13; 15; 16; 18; 19; 21
Badminton		1; 7; 8; 11; 14; 15; 17; 22;	2; 3; 4; 9; 10; 12; 13;18; 16; 5; 6; 19; 20; 21
Atletismo		7; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Orientação		2; 5; 6; 19; 22	1; 3; 4; 7; 8; 9; 10; 11; 12;

Apêndice XXII- Avaliação da Área da Aptidão Física (4.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação feita na 2.ª Etapa, dado que, como explicado, não houve avaliação da Área da Aptidão Física na 3.ª Etapa, por não coincidir com nenhum registo de avaliação.

Testes Fitescola	ZSAF (Zona Saudável de Atividade Física)	Fora da ZSAF (Fora da Zona Saudável de Atividade Física)
Vai e Vem	2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21	1; 7; 13; 17; 22
Abdominais	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21	7; 17; 22
Flexões de Braços	5; 6; 12; 13; 14; 15; 16; 18	1; 2; 3; 4; 7; 8; 9; 10; 11; 17; 19; 20; 21; 22
Flexibilidade de Ombros (Esq./Dir.)	Todos, incluindo o nº17	
Senta e Alcança	1; 3; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21;	2; 4; 7; 13; 17; 22
Impulsão Horizontal	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 18; 19; 20; 21	7; 13; 16; 17; 22
IMC (Índice de Massa Corporal)	2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 16; 18; 19	1; 7; 14; 15; 17; 20; 21; 22

Apêndice XXIII- Pauta de Avaliação de Final 2.º Semestre



| Ano | Turma | Aptidão Física | | | Conhecimentos | | | Actividades Físicas | | |

Apêndice XXIV- Área das Atividades Físicas (1.ª Etapa e 4.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação inicial, feita na 1.ª Etapa.

Tabela 1- Caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas (1ª Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Voleibol	1; 3; 9; 12; 13; 14; 6; 10; 11; 17; 22; 14	2; 5; 12; 18;	4; 8; 15; 16; 19; 20; 21
Basquetebol		1; 2; 3; 4; 5; 6; 9; 10; 11; 12; 13; 14 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	8; 15;
Futebol	1; 2; 3; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 18; 20; 21;22;		4; 5; 16; 19;
Andebol		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22;	
Corfebol		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22;	

Tabela 2-Caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas (4ª Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Voleibol	1; 7; 11; 17; 22	6; 10; 13;	3; 2; 4; 5; 8; 9; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21
Basquetebol		22;	1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10;; 12; 15; 16 ; 18; 19; 20; 21;
Futebol	1; 2; 3; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 18; 20; 21;22;		4; 5; 16; 19;
Andebol		22	17 ; 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16;18; 19; 20; 21
Corfebol		22	1; 2; 3;4;5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 17; 18; 19; 20; 21;

Tabela 3- Caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas (1º Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Ginástica de Solo	22; 17; 10; 5	1; 2; 3 6; 8; 9; 12; 14; 16; 18; 19; 20;	4; 11; 15; 21
Ginástica de Aparelhos	10; 17; 22;	1; 2; 3; 5; 6; 8; 9; 12; 14; 15 16; 19; 20; 21	4; 11;
Ginástica Acrobática		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14 ; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21	
Ténis de Mesa		1; 3; 4; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 20; 21; 22;	5; 16; 19; 2; 18;
Badminton		1; 3; 4; 6; 8; 9; 11; 12; 13; 14; 15; 17; 20; 21; 22;	5; 16; 19; 2; 18;
Atletismo		1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Orientação			1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17 ;18; 19; 20; 21

Tabela 4- Caracterização por nível dos alunos na Área das Atividades Físicas (4º Etapa)

Matérias	Alunos críticos	Alunos que cumprem parte do nível introdução	Alunos que cumprem o nível introdução
Ginástica de Solo	22; 10;	2; 5 7; 8; 9; 14; 16; 17; 18;	1; 3;4; 6; 11; 12; 15; 19; 20; 21;
Ginástica de Aparelhos	10; 22;	1; 7; 8; 9; 12; 16; 17; 20;	2; 3; 4;5; 6; 11; 14; 15; 18; 19; 21
Ginástica Acrobática		1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 14 ; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Ténis de Mesa		1; 7; 8; 9; 10; 11; 14; 17; 20; 22;	3; 12;2; 4; 5; 6; 13; 15; 16; 18; 19; 21
Badminton		1; 7; 8; 11; 14; 15; 17; 22;	2; 3; 4; 9; 10; 12; 13; 18; 16; 5; 6; 19;20 21
Atletismo		1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15 ; 16 ;17 ;18; 19; 20; 21; 22	
Orientação		2; 5; 6; 19; 22	1; 3; 4; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 17 ;18;; 20; 21
Dança		2; 5; 6; 7; 13; 16; 17; 18; 19	1; 3; 4; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 20; 21;
Patinagem	2; 13; 17; 18; 22; 7	1; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 19; 20; 21	

Apêndice XXV- Área da Aptidão Física (1.ª Etapa e 4.ª Etapa)

Os alunos sublinhados a verde, melhoraram, e os alunos sublinhados a vermelho, pioraram, relativamente à avaliação inicial, feita na 1.ª Etapa.

Tabela 5- Dados Recolhidos da Avaliação Inicial da Área da Aptidão Física (1° Etapa)

Testes Fitescola	ZSAF (Zona Saudável de Atividade Física)	Fora da ZSAF (Fora da Zona Saudável de Atividade Física)
Vai e Vem	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 19; 20; 21	13; 17; 22
Abdominais	1; 2; 3; 4; 5; 6; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 19; 21	8; 17; 22;
Flexões de Braços	6; 8; 15; 16;	1; 2; 3; 4; 5; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 17; 19; 20; 21; 22;
Flexibilidade de Ombros (Esq./Dir.)	Todos (excepto nº18 que faltou)	
Senta e Alcança	1; 3; 4; 8; 10; 11; 12; 14; 15; 20; 21	2; 5; 6; 9; 13; 16; 17; 19;22
Impulsão Horizontal	2; 3; 4; 5; 6; 9; 12; 14; 15; 16; 19;21	1; 8; 17; 20;22
IMC (Índice de Massa Corporal)	1; 2; 3; 4; 5; 6; 9; 10; 11; 12; 14; 16; 19;	7; 8; 13; 15; 17; 20; 21; 22

Tabela 6- Dados Recolhidos da Avaliação da Área da Aptidão Física (4° Etapa)

Testes Fitescola	ZSAF (Zona Saudável de Atividade Física)	Fora da ZSAF (Fora da Zona Saudável de Atividade Física)
Vai e Vem	2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21	7; 13; 17; 22
Abdominais	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21	7; 17; 22
Flexões de Braços	5; 6; 12; 13; 14; 15; 16; 18	1; 2; 3; 4; 7; 8; 9; 10; 11; 17; 19; 20; 21; 22
Flexibilidade de Ombros (Esq./Dir.)	Todos, incluindo o nº17	
Senta e Alcança	1; 3; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 16; 18; 19; 20; 21;	2; 4; 7; 13; 17; 22
Impulsão Horizontal	1; 2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 14; 15; 18; 19; 20; 21	7; 13; 16; 17; 22
IMC (Índice de Massa Corporal)	2; 3; 4; 5; 6; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 16; 18; 19	1; 7; 14; 15; 17; 20; 21; 22

Apêndice XXVI- Atividade de "Amigo Secreto" (Projeto Específico de DT)

Apêndice XXVII- Actividade de Recolha de Lixo (Projeto Específico de DT)

Apêndice XXVIII- Circular de Autorização do EE para a Saída de Campo

Saída de Campo - Autorização do Encarregado de Educação

No âmbito do plano de **Estágio Pedagógico dos Professores Estagiários Manuel Oliveira e Adriano Ataíde**, e do plano de conteúdos da disciplina de **Cidadania e Desenvolvimento**, os alunos do **8ºA e 8ºB** irão realizar uma **Saída de Campo à Lagoa dos Salgados**, no dia **8 de Abril de 2025 (08/04/25)**.

Os Professores acompanhantes serão, para além dos Professores Estagiários, Manuel e Adriano, o **Professor João Marques** (Professor de Educação Física), o **Professor Diogo Faria** (Professor de História), a **Professora Teresa Ferreira** (Português e Diretora de Turma) e a **Professora Tânia Baptista** (Professora de Geografia e Cidadania e Desenvolvimento).

A Saída de Campo centrar-se-á e terá como tema "**Sensibilização para a Consciência Ambiental e Preservação do Espaço Público**" e ocorrerá ao longo de uma **manhã**.
As atividades propostas são atividades de **recolha de lixo (Plogging)** e um **Percurso de Orientação**, atividades que irão complementar o trabalho que os alunos têm feito ao longo do 2º semestre, nomeadamente a recolha e a separação do lixo.

As atividades serão realizadas em **grupos de 3 alunos**, já definidos em aula, e será necessário **instalar uma aplicação** em cada telefone, chamada **lorienteering**, para realizar a atividade de Orientação.

A **saída da escola** está prevista às **08 horas e 20 minutos** da manhã e o **regresso** será pelas **13 horas e 10 minutos** da tarde.
A Saída de Campo **não terá custos** envolvidos e o deslocamento será **feito a pé**, através do passadiço da Lagoa dos Salgados

Sugere-se aos alunos levarem **chapéu de sol, garrafa de água e protetor solar** para prevenir eventuais situações indesejáveis.
Realizar-se-á um **piquenique** no final das atividades pelo que os alunos devem levar **lanche**.

Os professores responsáveis,

_____
(Prof. João Marques, Prof. Manuel Oliveira, Prof. Adriano Ataíde, Prof. Tânia Baptista, Prof. Teresa Ferreira)

---//---

Eu, _____, Encarregado(a) de Educação do(a) aluno(a): _____ , n.º ____, da turma: ____ do: ___ ano, autorizo / não autorizo (riscar o que não interessa), a participar na Saída de Campo à _____, a realizar-se no dia _____ de _____ de ___

Assinatura do(a) Encarregado(a) de Educação:

_____

Apêndice XXIX- Lugar e Fotos da Saída de Campo

Apêndice XXX- Palestra de Consciência Ambiental (Projeto Específico de DT)

Apêndice XXXI- Plano Anual de Atividades do DE de Surf

Data/ Dia	**Planeamento**
Terças-Feiras/ Quartas-Feiras	Aulas/Treinos semanais
04/12/24- Escola Básica e Secundária da Bemposta	Formação de Juízes-Árbitros Escolares
10/01/25- Praia da Rocha, Portimão 04/02/25- Praia da Falésia, Vilamoura 13/05/25- Praia da Falésia, Vilamoura	Encontros regionais do Grupo-Equipa (GE) do Desporto Escolar (DE) de Surf
21/12/24- Praia da Rocha, Portimão 05/04/25- Praia da Rocha, Portimão 14/06/25- Praia da Rocha, Portimão	Estágio do GE de DE de Surf

Apêndice XXXII- Atividades de Preservação Ambiental (Projeto Específico de DE)

Apêndice XXXIII - Palestra de Consciência Ambiental (Projeto Específico de DE)

Apêndice XXXIV- Plano de aula de Salvamento em MA (Projeto Específico de DE)

Data: 24/05/25	**Turma:** GE de Surf	**Duração:** 1h30 minutos	**Professor:** Manuel Oliveira
Local: Praia Grande de Ferragudo	**Nº Alunos:** 14		
Formação de Grupos: A pares (escolhido pelos próprios alunos)			
Matérias: Salvamento em Meio Aquático/ Primeiros Socorros			
Infraestruturas/Materiais: 5 pranchas de surf; 1 boia torpedo; 1 cinto de salvamento; Boneco de SBV			

Exercício/ Organização	**Croqui**	**Objetivos**	**Tempo**
1-Instrução **2-Jogos Lúdicos** - Jogo da apanhada a pares		1- Introdução ao tema do resgate/salvamento em meio aquático; 2- Aumento da temperatura corporal; Componente social e lúdica;	**1-** 20' **2-** 5'
1- Abordagem e reboque com prancha/ boia torpedo/ cinto de salvamento (vítima consciente) - A pares, o colega faz papel de vítima em afogamento consciente, numa distância de 20 metros da beira-mar, e o colega socorre-o e transporta-o na prancha/ boia torpedo/ cinto de salvamento (depois invertem-se os papeis); - Técnica de extração na praia com o náufrago consciente **2- Abordagem e reboque com prancha / boia torpedo/ cinto de salvamento (vítima inconsciente)** - A pares, o colega faz papel de vítima de afogamento inconsciente, numa distância de 20 metros da beira-mar, e o		1- - Saber abordar a vítima consciente; Saber posicionar a vítima consciente na prancha/boia torpedo/ cinto de salvamento e realizar o reboque; - Técnicas de Marcha com assistência ao Náufrago; 2- - Saber abordar a vítima inconsciente; Saber posicionar a vítima inconsciente na prancha/ boia torpedo/ cinto de salvamento e realizar o reboque; - Técnica por Arrasto;	**1-** 15'

colega socorre-o e transporta-o na prancha/ boia torpedo/ cinto de salvamento (depois invertem-se os papeis); - Técnica de extração na praia com o náufrago inconsciente			2- 15'
3- Procedimento em terra **3A- Vítima inconsciente, mas respira** No caso de a vítima estar inconsciente, mas respira, colocar em PLS, com o objetivo de a queda da língua não obstruir a passagem de ar para os pulmões e a vítima sufocar.		**3-** **3A** - Aprender a técnica de Posição Lateral de Segurança (PLS)	3A- 10'
3B- Vítima inconsciente e não respira No caso de a vítima estar inconsciente e não respira, explicou-se o procedimento de chamada para o 112 (linha de emergência europeia) e como se procede o Suporte Básico de Vida.		**3B** - Aprender o procedimento de chamada para o 112; - Aplicar o Suporte Básico de Vida	3B- 20'

1- Retorno à calma - Alongamentos, na praia, em semicírculo e reflexão coletiva acerca da aula			1- 5'

Observações: **Faltas:** **Balanço da aula:**

Apêndice XXXV- Aula de Salvamento em MA (Projeto Específico de DE)

Apêndice XXXVI - Protocolo de Avaliação dos JDC (Projeto Específico de Seminário)

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS SILVES SUL

DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO AGRUPAMENTO

Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas - Situações de Avaliação e Indicadores de Observação

Armação de Pêra, Julho de 2025

Índice

1. Proposta de Avaliação da Área das Atividades Físicas ---- 4
1.1. Jogos Desportivos Coletivos ---- 5
1.2. Ginásticas (Solo e Aparelhos) ---- 8
1.3. Ginástica Acrobática ---- 12
1.4. Raquetas (Badminton/ Ténis de Mesa/ Ténis) ---- 16
1.5. Atletismo/ Orientação ---- 20
1.6. Dança ---- 23
1.7. Patinagem ---- 26
Referências ---- 28
Anexos ---- I
Anexo 1 – Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas ---- ii

1.1. Protocolo de Avaliação da Área das Atividades Físicas- Jogos Desportivos Coletivos (JDC)

	Voleibol 18x9m	Basquetebol 28x15m	Andebol 40x20m	Futebol 40x20 ou 25x15m	Corfebol 40x 20m
I	**Situação de avaliação:** Em situação de cooperação 2+2 com serviço por baixo (3º ciclo); **Dimensão:** Campo sem linhas definidas porque é jogo de cooperação	**Situação de avaliação:** jogo 3x3 com duas tabelas (cumprir o princípio da invasão) **Dimensão:** 15x12m (campos de basquetebol que estão desenhados à largura dos campos de andebol)	**Situação de avaliação:** Jogo 4+1x4+1 Se forem alunos muito pequenos: Dimensão e bola: 25X14m (campo reduzido) / Bola afável Se forem alunos grandes: **Dimensão e bola:** 36x18m (campo normal) / Bola afável	**Situação de avaliação:** Jogo 3+1x3+1, com defesa passiva **Dimensão:** Num espaço amplo	**Situação de Avaliação:** 4x4, com dois cestos e uma só zona **Dimensão:** 20x15m
	Indicadores de observação: -Há continuidade no jogo; - Execução das técnicas (passe de dedos e manchete) de modo a dar continuidade; **Critério de avaliação:** - Conhece as regras básicas: -3 toques máximos consecutivos por equipa;	**Indicadores de observação:** - Jogo com muitos lançamentos; - Alunos vão de um campo ao outro (há progressão no campo). - Não há aglomeração em torno da bola; **Critério de avaliação:** - Sabem as regras básicas; - Sem bola, desmarcam-se;	**Indicadores de observação:** - Alunos vão de um campo ao outro (há progressão no campo); - Muitos golos, na sequência de remates em salto, realizado por diferentes jogadores; - Não há aglomeração em torno da bola; - Interceções defensivas;	**Indicadores de observação:** - Jogo em que a bola anda razoavelmente dentro de campo; - Jogo em que há dispersão e não aglomeração de jogadores; - Jogo onde há alguns remates. **Critério de avaliação:** -Cooperação com os colegas;	**Indicadores de observação:** - Jogo em que há dispersão e não aglomeração de jogadores; . Jogo com muitos lançamentos; **Critérios de avaliação:** - Sabem as regras básicas (defesa 1x1; não progredir com a bola; Não tirar a bola da mão do adversário; Rapaz defende rapaz/ rapariga defende rapariga);

Anexos

Anexo 1- Planta da Escola Dr. António da Costa Contreiras

Anexo 2- Roulement para a Escola de Estágio

Horas	2ª feira			3ª feira			4ª feira			5ª feira			6ª feira		
	Ginásio	Pavilhão	Exterior	Ginásio	Pavilhão	Exterior	Ginásio	Pavilhão	Exterior	Ginásio	Pavilhão	Exterior	Ginásio	Pavilhão	Exterior
8.20 9.10	8ºA MO	9ºA PS	9ºF BB	9ºE PS	8ºE JM	5ºE GA	8ºB AA	5ºC GA	6ºC HM	6ºB HM	8ºF JM	9ºB PS	9ºF BB	9ºB PS	
9.20 10.10	8ºC JM	7ºF BB	6ºA HM	9ºA PS	8ºC JM	6ºE HM	6ºE HM	5ºE GA	8ºF JM	6ºC HM	9ºE PS	8ºA MO	9ºC PS	6ºC HM	7ºD LS
10.25 11.15	8ºE JM	9ºC PS	5ºD GA	9ºB PS	6ºA HM	7ºB LS	6ºD HM	7ºD LS	8ºD JM	9ºD PS	6ºE HM	8ºE JM	5ºE GA	7ºC LS	9ºD PS
11.25 12.15	8ºD JM	5ºA HM	5ºC GA	7ºC LS	9ºD PS	8ºB AA	5ºA HM	8ºC JM	7ºC LS	5ºB HM	8ºB AA	9ºA PS	5ºD GA	7ºB LS	5ºA HM
12.20 13.10	8ºF JM	6ºD HM	9ºE PS		5ºD GA	9ºF BB	7ºB LS	8ºA MO	6ºB HM	6ºA HM	8ºD JM	9ºC PS	5ºC GA	7ºA LS	6ºD HM
13.20 14.10															
14.20 15.10				7ºD LS										6ºB HM	
15.25 16.15				7ºA LS		5ºB HM			7ºF BB	7ºE BB		7ºA LS		5ºB HM	

JM	João Marques
GA	Gonçalo Areiz
LS	Luís Santos
PS	Pedro Silva
BB	Bruno Bastos
HM	Hugo Matos
AA	Adriano Ataide
MO	Manuel Oliveira

Anexo 3- Carga Horária para a Disciplina de EF no AESS

		3º Nível de Aprendizagem								
Componentes do Currículo	Disciplinas	5ºANO			6ºANO			2ºCICLO		
		Tempos	Minutos		Tempos	Minutos		Tempos	Minutos	
Línguas e Estudos Sociais	PORT	5	250	500	5	250	550	10	500	1050
	ING	2	100		3	150		5	250	
	CD	1	50		1	50		2	100	
	HGP	2	100		2	100		4	200	
Matemática e Ciências	MAT	4	200	350	4	200	350	8	400	700
	CN	3	150		3	150		6	300	
Educação Artística e Tecnológica	EV	3	150	350	3	150	300	6	300	650
	ET	1	50		1	50		2	100	
	EM	2	100		1	50		3	150	
	TIC	1	50		1	50		2	100	
Ed. Física	EF	3	150	150	3	150	150	6	300	300
Totais		27	1350	1350	27	1350	1350	54	2700	2700
Oferta Complementar	LE2*	1	50	50	1	50	50	2	100	100
Ed. Moral e Relgiosa	EMRC	1	50	50	1	50	50	2	100	100

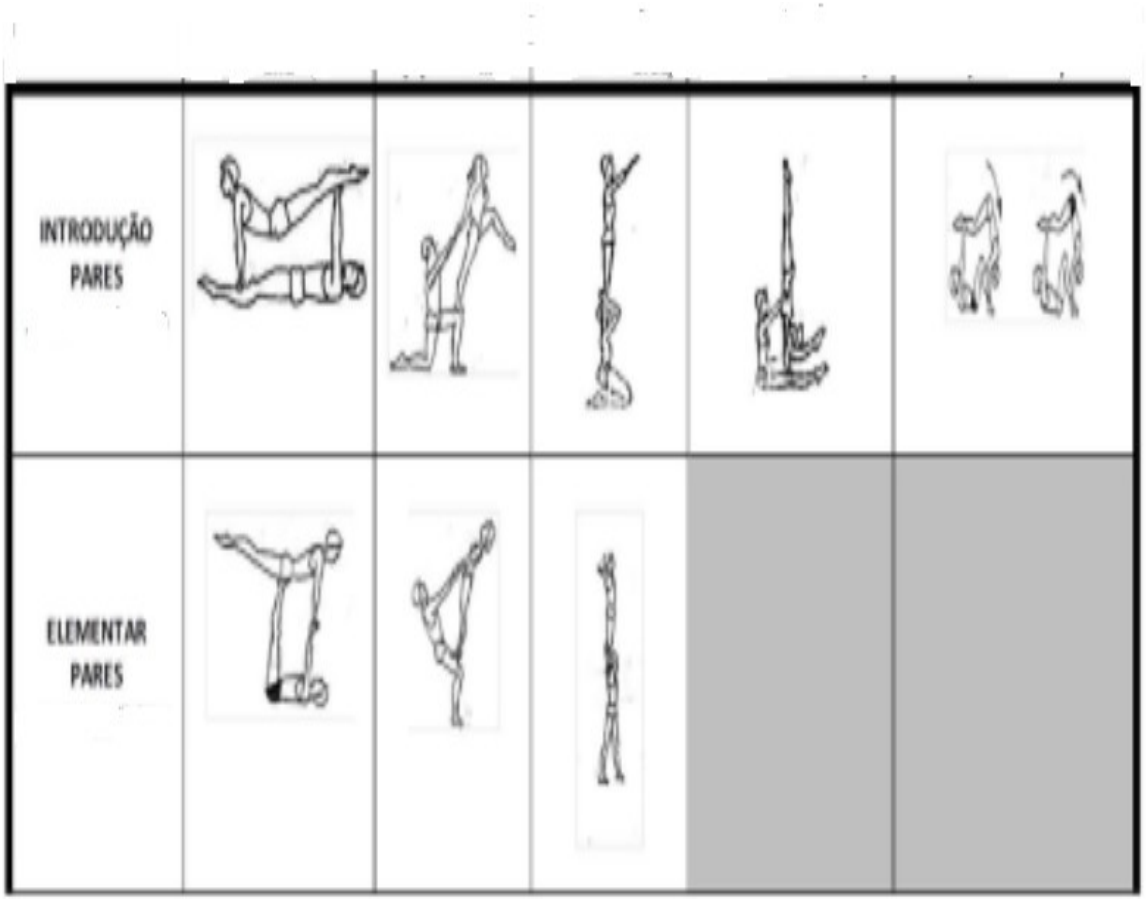
		4º Nível de Aprendizagem						5º Nível de Aprendizagem					
Componentes do Currículo	Disciplinas	7ºANO			8ºANO			9ºANO			3ºCICLO		
		Tempos	Minutos		Tempos	Minutos		Tempos	Minutos		Tempos	Minutos	
Português	PORT	4	200	200	4	200	200	4	200	200	12	600	600
Línguas Estrangeiras	ING	3	150	250	3	150	250	3	150	250	10	500	750
	LE2	2	100		2	100		2	100		5	250	
Ciências Sociais e Humanas	CD	1	50	250	1	50	250	1	50	250	3	150	750
	HIST	2	100		2	100		2	100		6	300	
	GEO	2	100		2	100		2	100		6	300	
Matemática	MAT	4	200	200	4	200	200	4	200	200	12	600	600
Ciências Físico e Naturais	CN	2	100	250	3	150	300	3	150	300	8	400	850
	FQ	3	150		3	150		3	150		9	450	
Educação Artística e Tecnológica	EV	2	100	200	1	50	150	1	50	150	4	200	500
	Ed. Artística	1	50		1	50		1	50		3	150	
	TIC	1	50		1	50		1	50		3	150	
Ed. Física	EF	3	150	150	3	150	150	3	150	150	9	450	450
Totais		30	1500	1500	30	1500	1500	30	1500	1500	90	4500	4500
Educ. Moral e Religiosa	EMRC	1	50	50	1	50	50	1	50	50	3	150	150

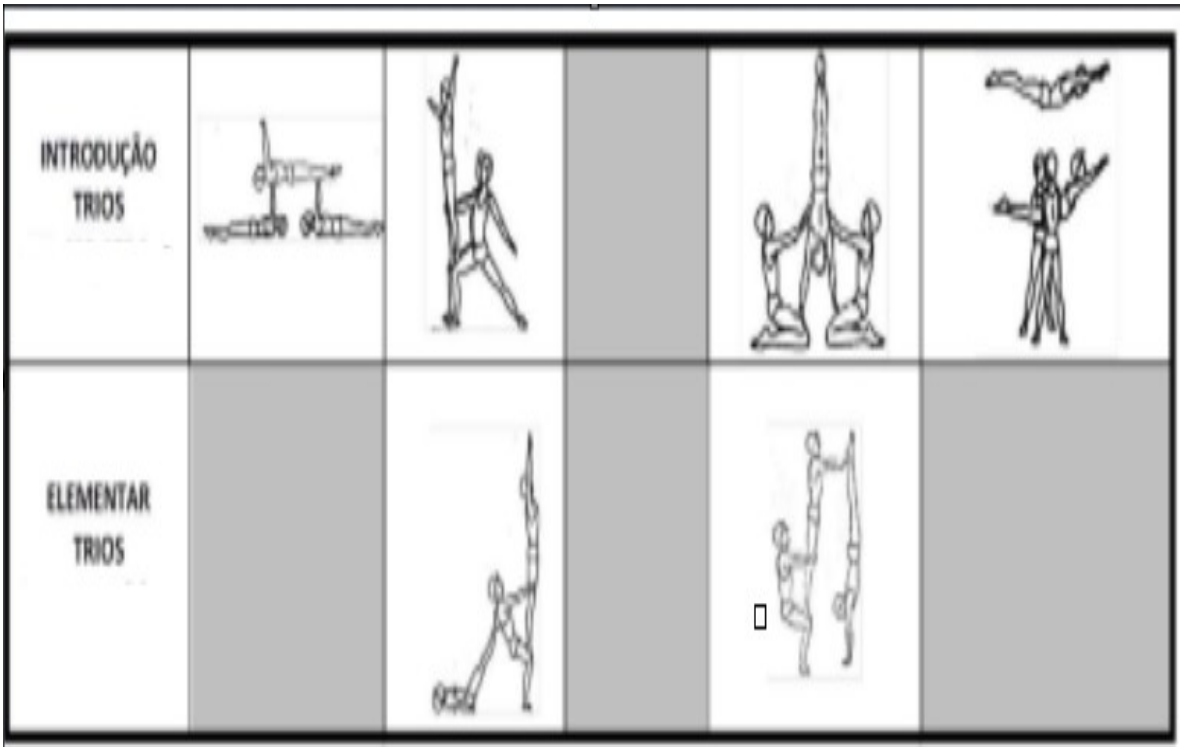
Anexo 4- Plano Plurianual da Área das Atividades Físicas

	Aprendizagens Essenciais				
	Matérias Nucleares				
	2º Ciclo		3º Ciclo		
Matérias	**5º Ano**	**6º Ano**	**7º Ano**	**8º Ano**	**9º Ano**
Jogos	**Introdução**	**Introdução**			
Futebol	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Voleibol	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Parte do Elementar**	**Elementar**
Basquetebol	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Andebol	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Parte do Elementar**	**Elementar**
Ginástica de Solo	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Ginástica de Aparelhos	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Parte do Elementar**	**Elementar**
Ginástica Acrobática			**Introdução**	**Parte do Elementar**	**Elementar**
Atletismo	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Parte do Elementar**	**Elementar**
Badminton	**Introdução**	**Introdução**	**Parte do Elementar**	**Elementar**	**Elementar**
Ténis				Parte Introdução	**Introdução**
Patinagem/Hóquei	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Dança	Erva Cidreira e Regadinho		**Merengue e Rumba em "*line dance*"**	**Merengue a pares e Rumba em "*line dance*"**	**Merengue e Rumba a pares**
Orientação			**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Corfebol	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Ténis de Mesa	Parte Introdução	Parte Introdução	**Introdução**	**Introdução**	**Introdução**
Surf			**CFD**		

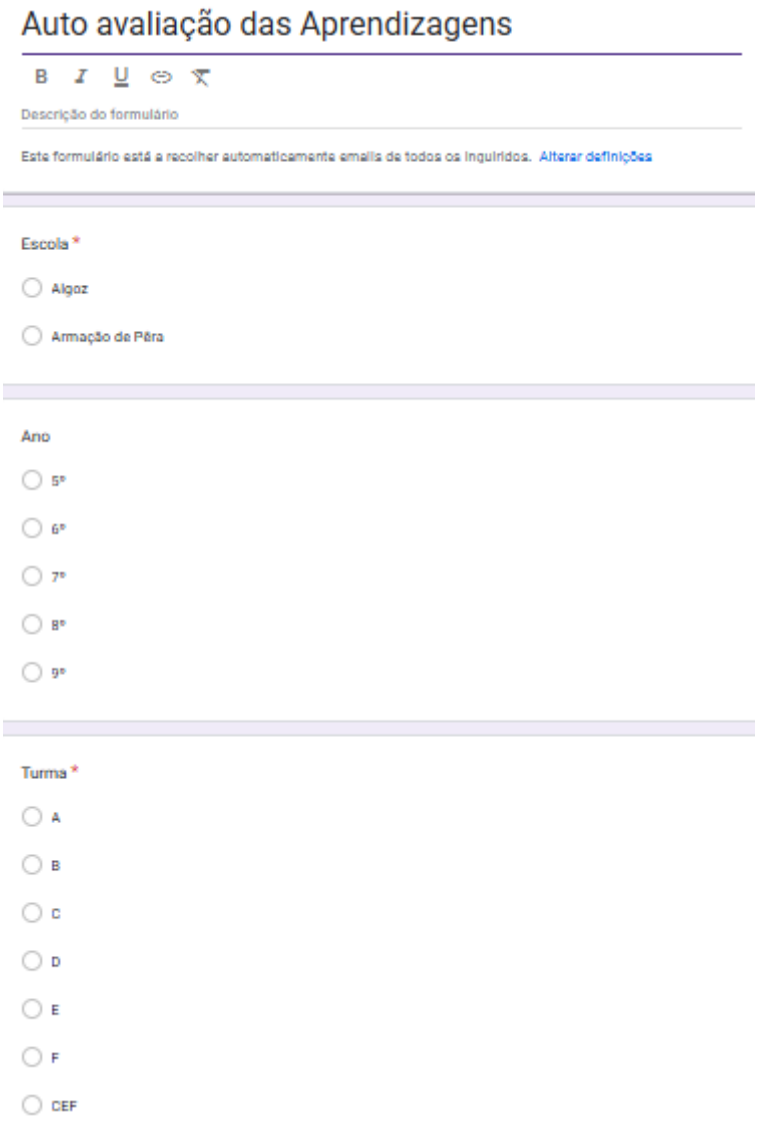
Nota: Atletismo	A matéria de lanaçamento do peso só se inicia no 7º ano de escolaridade

Anexo 5- Ilustração das Figuras de Ginástica Acrobática





Anexo 6- Documento de Autoavaliação



Auto avaliação das Aprendizagens

Descrição do formulário

Este formulário está a recolher automaticamente emails de todos os inquiridos. Alterar definições

Escola *

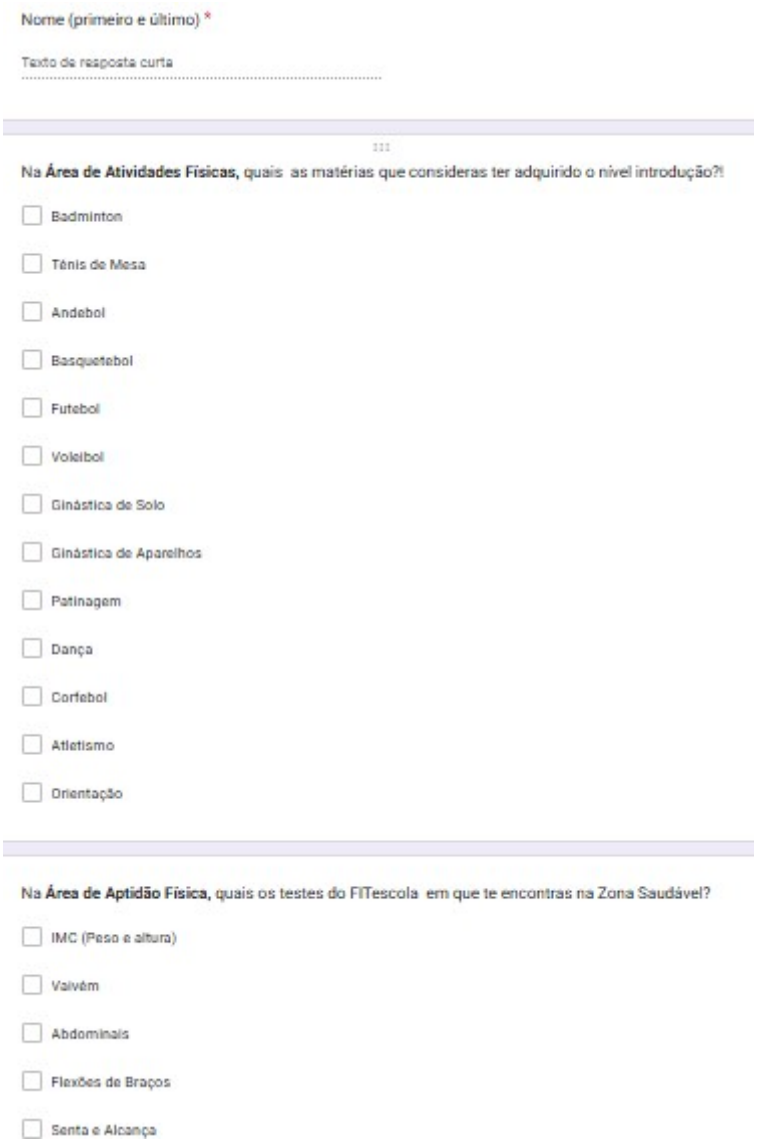
- Algoz
- Armação de Pêra

Ano

- 5º
- 6º
- 7º
- 8º
- 9º

Turma *

- A
- B
- C
- D
- E
- F
- CEF



Nome (primeiro e último) *

Texto de resposta curta

Na **Área de Atividades Físicas,** quais as matérias que consideras ter adquirido o nível introdução?!

- [ ] Badminton
- [ ] Ténis de Mesa
- [ ] Andebol
- [ ] Basquetebol
- [ ] Futebol
- [ ] Voleibol
- [ ] Ginástica de Solo
- [ ] Ginástica de Aparelhos
- [ ] Patinagem
- [ ] Dança
- [ ] Corfebol
- [ ] Atletismo
- [ ] Orientação

Na **Área de Aptidão Física,** quais os testes do FITescola em que te encontras na Zona Saudável?

- [ ] IMC (Peso e altura)
- [ ] Vaivém
- [ ] Abdominais
- [ ] Flexões de Braços
- [ ] Senta e Alcança

Na **Área de Aptidão Física**, quais os testes do FITescola em que te encontras na Zona Saudável?

- [ ] IMC (Peso e altura)
- [ ] Vaivém
- [ ] Abdominais
- [ ] Flexões de Braços
- [ ] Senta e Alcança
- [ ] Impulsão horizontal
- [ ] Flexibilidade de Ombros

Entregaste o teste da **Área dos Conhecimentos**?

- ( ) Sim
- ( ) Não

Qual a nota final com que te autoavalias?

- ( ) 2
- ( ) 3
- ( ) 4
- ( ) 5