



U N I V E R S I D A D E
LUSÓFONA

Centro Universitário de Lisboa

Faculdade de Educação Física e Desporto

Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA BÁSICA CONDE DE
OEIRAS**

Relatório de Estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre
em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, orientado pelo
Professor Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Gonçalo Maria Jesus Silva Monteiro Fernandes

Nº 22201935

Lisboa

2025

www.ulusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Centro Universitário de 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 CONDE DE
OEIRAS
“VERSÃO FINAL”**

Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade Lusófona, Centro Universitário de Lisboa no dia 23/07/2025, perante o júri, nomeado pelo Despacho de Nomeação N°112/2025, de 10 de (fevereiro) de 2025, com a seguinte composição:

Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins

Arguente: Prof. Doutor Francisco Alberto Arruda Carreiro da Costa

Orientador: Prof. Doutor Bruno da Cunha Luís de Avelar Rosa

Gonçalo Maria Jesus Silva Monteiro Fernandes

N° 22201935

Lisboa

2025

Epígrafe

***“O saber que não vem da experiência
não é realmente saber.”
(Lev Vygotsky)***

Agradecimentos

À Professora Ana Margarida Moreira, orientadora de escola, pela paciência, por todos os ensinamentos e orientação ao longo de todo o processo do estágio pedagógico.

Ao Professor José Eduardo Monteiro, orientador universitário, pelos momentos de reflexão, pela disponibilidade, pelos momentos de partilha e experiências, pela transmissão dos conhecimentos e da importância da disciplina de Educação Física, com o foco nos alunos.

À Professora Ana Rita Carvalho, diretora de turma do 9ºA, pela paciência, pela disponibilidade, pela ajuda e por me ter recebido sempre tão bem ao longo desta caminhada.

Aos professores do GEF da ECO, pela ajuda a evoluir com os seus conselhos, conhecimentos, estratégias e a disponibilidade para a lecionação e observação das suas aulas.

Aos meus pais, por todo o apoio, com especial agradecimento à minha mãe, por toda a força depositada em mim, por ter acreditado sempre no meu potencial e pela paciência ao longo deste período da minha vida.

À minha avó, pelo apoio e contribuição fulcral ao longo destes anos da minha formação.

Aos meus colegas de estágio e de zona, Alexandre Couto Pires, Frederico Araújo, Manuel Eiró e Miguel Fernandes, pelas longas horas e momentos de reflexão, de partilha de ideias e experiências ao longo do ano letivo.

Aos meus amigos, André Conde e Hugo Bilé, pelos desabafos e companheirismo. Um especial agradecimento ao André pelo apoio incondicional, pela ajuda, pela partilha de conhecimentos, ideias e experiências, pela disponibilidade e pelo incentivo durante estes anos de formação.

Aos meus alunos, pelo respeito, amizade e pela aprendizagem adquirida ao longo do ano, não só a deles, mas também a minha.

A todos vós, muito obrigado.

Resumo

Este documento relata a experiência e as aprendizagens adquiridas durante o estágio pedagógico realizado na Escola Básica Conde de Oeiras, no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. O estágio foi estruturado em quatro áreas fundamentais: lecionação, direção de turma, desporto escolar e seminário.

A lecionação foi uma das principais responsabilidades do estágio, envolvendo a planificação, implementação e avaliação das aulas de Educação Física. A escola onde decorreu o estágio possui uma estrutura organizacional que facilita a rotatividade dos espaços de ensino, permitindo uma variabilidade nas atividades (anexo 1). Durante o estágio, foram lecionadas aulas a uma turma do 9º ano, composta por 20 alunos. O foco principal do projeto específico de lecionação foi aumentar o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA) nas aulas de Educação Física, através da gestão eficaz do tempo e da implementação de estratégias pedagógicas que maximizaram o envolvimento e a aprendizagem dos alunos.

A direção de turma é uma área que vai além da lecionação, englobando o acompanhamento e o desenvolvimento integral dos alunos. A heterogeneidade da turma exigiu a implementação de estratégias específicas para promover a inclusão e o desenvolvimento de todos os alunos. O projeto específico na direção de turma centrou-se na formação de grupos homogéneos e heterogéneos para melhorar as classificações nos trabalhos de grupo. Esta estratégia visava não apenas melhorar os resultados académicos, mas também desenvolver habilidades interpessoais e de comunicação entre os alunos.

O desporto escolar foi outra área crucial durante o estágio, com a participação no núcleo de desporto escolar de basquetebol infantil B masculino. Os treinos foram realizados duas vezes por semana, com o objetivo de desenvolver as habilidades técnicas e táticas dos alunos. A gestão do tempo nos treinos foi essencial para maximizar a aprendizagem e a eficiência das atividades desportivas. A prática desportiva voluntária proporcionada pelo desporto escolar complementa o currículo escolar, desempenhando um papel fundamental no desenvolvimento físico e social dos alunos.

O seminário realizado no final do estágio envolveu temáticas como a gestão do tempo de aula e o tempo potencial de aprendizagem, destacando a importância de estratégias pedagógicas eficazes para maximizar o envolvimento dos alunos. A discussão dos resultados com os professores do GEF foi positiva e construtiva, levando à apresentação de propostas metodológicas para a melhoria da qualidade do ensino.

Palavras-chave: TPA, basquetebol, feedback, formação de grupos, estratégias.

Abstract

This document reports the experience and learning acquired during the pedagogical internship carried out at *Escola Básica Conde de Oeiras*, within the scope of the Master's Degree in Teaching of Physical Education in Basic and Secondary Education. The internship was structured in four fundamental areas: teaching, class management, school sports and seminary.

Teaching was one of the main responsibilities of the internship, involving the planning, implementation and evaluation of Physical Education classes. The school where the internship took place has an organizational structure that facilitates the rotation of teaching spaces, allowing for variability in activities. During the internship, classes were taught to a 9th grade class, composed by 20 students. The main focus of the specific teaching project was to increase the Academic Learning Time (ALT) in Physical Education classes, through effective time management and the implementation of pedagogical strategies that maximized student engagement and learning.

Class management is an area that goes beyond teaching, encompassing the monitoring and integral development of students. The heterogeneity of the class required the implementation of specific strategies to promote the inclusion and development of all students. The specific project in class management focused on the formation of homogeneous and heterogeneous groups to improve the grades in the group work. This strategy aimed not only to improve academic outcomes but also to develop interpersonal and communication skills among students.

School sports was another crucial area during the internship, with participation in the boys' children's basketball B school sports group. The training sessions were held twice a week, with the aim of developing the technical and tactical skills of the students. Time management in training was essential to maximize learning and efficiency of sports activities. The voluntary sports provided by school sports complements the school curriculum, playing a fundamental role in the physical and social development of students.

The seminar held at the end of the internship involves topics such as class time management and ALT, highlighting the importance of effective pedagogical strategies to maximize student engagement. The discussion of the results with the GEF teachers was positive and constructive, leading to the presentation of methodological proposals for the improvement of the quality of teaching.

Keywords: ALT, basketball, feedback, group formation, strategies.

Abreviaturas

CD – Cidadania e Desenvolvimento
CT – Conselho de Turma
DE – Desporto Escolar
DT – Direção de Turma
E – Nível Elementar
ECO – Escola Conde de Oeiras
EE – Encarregados de Educação
EF – Educação Física
EP – Estágio Pedagógico
GEF – Grupo de Educação Física
I – Nível Introdução
JDC – Jogos Desportivos Coletivos
nº - número
NE – Núcleo de Estágio
PNEF – Programas Nacionais de Educação Física
PO – Professora Orientadora de Escola
PTI – Professor a Tempo Inteiro
SC – Saída de Campo
TPA – Tempo Potencial de Aprendizagem
UD – Unidade Didática

Índice

<i>Introdução</i>	13
<i>1. Lecionação</i>	14
1.1. Polivalência das Instalações	14
1.2. Caracterização da Turma	14
1.3. Projeto Específico - Aumentar o tempo potencial de aprendizagem nas aulas de Educação Física	14
1.4. 1ª Etapa	17
1.4.1. Plano	17
1.4.2. Balanço	20
1.4.3. Objetivos Pessoais	24
1.5. 2ª Etapa	24
1.5.1. Plano	25
1.5.2. Balanço	31
1.5.3. Objetivos Pessoais	33
1.6. 3ª Etapa	33
1.6.1. Plano	34
1.6.2. Balanço	43
1.6.3. Objetivos Pessoais	46
1.7. 4ª Etapa	46
1.7.1. Plano	46
1.7.2. Balanço	54
1.8. Professor a Tempo Inteiro – PTI	55
1.8.1. Plano	56
1.8.2. Balanço	56
<i>2. Direção de Turma</i>	58
2.1. Caracterização da Turma	58
2.2. Projeto Específico – A formação de grupos como fator de melhoria para as classificações de trabalhos de grupo.....	58
2.3. 1ª Etapa	61
2.3.1. Plano	62
2.3.2. Balanço	62
2.4. 2ª Etapa	62

2.4.1. Plano	62
2.4.2. Balanço	63
2.5. 3ª Etapa	64
2.5.1. Plano	64
2.5.2. Balanço	64
2.6. 4ª Etapa	65
2.6.1. Plano	65
2.6.2. Balanço	65
2.7. Saída de Campo	66
2.7.1. Plano	67
2.7.2. Balanço	68
3. <i>Desporto Escolar</i>	70
3.1. Caracterização do Grupo – Equipa	70
3.2. Projeto Específico de Desporto Escolar – Aumentar o tempo potencial de aprendizagem nos treinos de DE	70
3.3. 1ª Etapa	72
3.3.1. Plano	73
3.3.2. Balanço	73
3.4. 2ª Etapa	74
3.4.1. Plano	74
3.4.2. Balanço	74
3.5. 3ª Etapa	75
3.5.1. Plano	75
3.5.2. Balanço	76
3.6. 4ª Etapa	76
3.6.1. Plano	76
3.6.2. Balanço	77
4. <i>Seminário</i>	79
4.1. 1ª Etapa	79
4.1.1. Pertinência do Tema	79
4.1.2. Revisão da Literatura	79
4.2. 2ª Etapa	80
4.2.1. Desenho de Estudo	80

4.2.2. Instrumentos	80
4.2.3. Amostra	82
4.2.4. Procedimentos	83
4.3. 3ª Etapa	83
4.3.1. Análise de Dados	83
4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados	86
4.3.3. Conclusões.....	87
4.4. 4ª Etapa	89
4.4.1. Balanço Final.....	90
<i>Conclusões.....</i>	<i>92</i>
<i>Referências Bibliográficas</i>	<i>94</i>
<i>Apêndices.....</i>	<i>I</i>
Apêndice I – Polivalência das instalações	I
Apêndice II – Recursos materiais	I
Apêndice III – Rubrica de avaliação	II
Apêndice IV – Avaliação Inicial de DE	III
Apêndice V – Planificação de CD	IV
<i>Anexos.....</i>	<i>XVI</i>
Anexo 1 – Roulement GEF.....	XVI

Índice de Quadros

Quadro 1 - Planeamento da 2ª etapa.....	26
Quadro 2 - Objetivos específicos para o andebol (2ª etapa).....	27
Quadro 3 - Objetivos específicos para o basquetebol (2ª etapa)	28
Quadro 4 - Objetivos específicos para o voleibol (2ª etapa)	28
Quadro 5 - Objetivos específicos para a ginástica de solo (2ª etapa)	29
Quadro 6 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - boque/plinto (2ª etapa).....	29
Quadro 7 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos – minitrampolim (2ª etapa) ..	29
Quadro 8 - Objetivos específicos para o badminton (2ª etapa)	30
Quadro 9 - Objetivos específicos para o atletismo - salto em altura (2ª etapa).....	30
Quadro 10 - Planeamento da 3ª Etapa	35
Quadro 11 - Objetivos específicos para o andebol (3ª etapa).....	38
Quadro 12 - Objetivos específicos para o basquetebol (3ª etapa)	39
Quadro 13 - Objetivos específicos para o voleibol (3ª etapa)	39
Quadro 14 - Objetivos específicos para o futebol (3ª etapa)	40
Quadro 15 - Objetivos específicos para a ginástica de solo (3ª etapa)	40
Quadro 16 - Objetivos específicos para a ginástica acrobática (3ª etapa)	41
Quadro 17 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - minitrampolim (3ª etapa) .	42
Quadro 18 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - boque/plinto (3ª etapa).....	42
Quadro 19 - Objetivos específicos para o badminton (3ª etapa)	42
Quadro 20 - Objetivos específicos para o atletismo - salto em altura (3ª etapa).....	43
Quadro 21 - Planeamento da 4ª Etapa	47
Quadro 22 - Objetivos específicos para o andebol (4ª etapa).....	49
Quadro 23 - Objetivos específicos para o basquetebol (4ª etapa)	50
Quadro 24 - Objetivos específicos para o voleibol (4ª etapa)	50
Quadro 25 - Objetivos específicos para o futebol (4ª etapa)	51
Quadro 26 - Objetivos específicos para a ginástica de solo (4ª etapa)	51
Quadro 27 - Objetivos específicos para a ginástica acrobática (4ª etapa)	52
Quadro 28 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - minitrampolim (4ª etapa) .	53
Quadro 29 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - boque/plinto (4ª etapa).....	53
Quadro 30 - Objetivos específicos para o badminton (4ª etapa)	53
Quadro 31 - Seminário: Organização da Apresentação.....	89

Índice de Figuras

Figura 1 - Percentagem de tempo de empenhamento motor por aula (lecionação)	15
Figura 2 - Percentagem de tempo potencial de aprendizagem por aula (lecionação)	16
Figura 3 - Percentagem de tempo de empenhamento motor por treino (Desporto Escolar)	71
Figura 4 - Percentagem de tempo potencial de aprendizagem por treino (Desporto Escolar) .	72
Figura 5 - Percentagem de tempo de empenhamento motor por aula (seminário).....	86
Figura 6 - Percentagem de tempo potencial de aprendizagem por aula (seminário).....	87

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Notas dos trabalhos de grupo no 1º e 2º semestres.....	60
Tabela 2 - Percentagem de comportamentos identificados em cada aula (2º ciclo).....	84
Tabela 3 - Percentagem de comportamentos identificados em cada aula (3º ciclo).....	85

Introdução

O estágio pedagógico constitui uma etapa fundamental na formação de professores, representando a transição entre a teoria adquirida no ensino superior e a prática docente real.

A experiência de estágio permitiu a consolidação de competências profissionais essenciais ao exercício da docência, através da intervenção em contextos reais de ensino. Para além das aulas lecionadas, o estágio abrangeu áreas complementares que assumem um papel decisivo na formação do professor de Educação Física, tais como a direção de turma, o desporto escolar e o desenvolvimento de investigação através do seminário. O presente relatório assume-se, assim, como um instrumento de reflexão crítica e análise da prática profissional, integrando as experiências vivenciadas, os projetos realizados e as aprendizagens adquiridas ao longo do processo.

O primeiro capítulo incide sobre a lecionação, abordando a polivalência das instalações, a caracterização da turma, bem como o planeamento, implementação e avaliação do projeto específico centrado no aumento do Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA), nas aulas de Educação Física. O segundo capítulo refere-se à direção de turma, com destaque para o trabalho desenvolvido ao nível do acompanhamento dos alunos e da dinamização de atividades de grupo, analisando o impacto da organização dos grupos de trabalho no rendimento académico e nas relações interpessoais. O terceiro capítulo é dedicado ao desporto escolar, descrevendo a participação ativa no núcleo de basquetebol masculino infantil B, desde a organização dos treinos até à gestão pedagógica do grupo-equipa. O quarto capítulo apresenta o seminário, onde são analisadas temáticas relacionadas com a gestão do tempo e o TPA, através de um estudo de caso apoiado em observações, análise de dados e revisão da literatura.

Este relatório não se limita à descrição das atividades desenvolvidas. Procura, sobretudo, evidenciar um percurso formativo pautado pela reflexão, pela intencionalidade pedagógica e pela procura contínua de melhoria da prática docente. Através da análise crítica das diferentes dimensões do estágio, pretende-se contribuir para uma compreensão mais profunda do papel do professor de Educação Física na promoção de uma aprendizagem significativa, inclusiva e de qualidade.

1. Lecionação

1.1. Polivalência das Instalações

Primeiramente, é importante contextualizar a escola em que estive inserido, as suas condições e as características da turma na qual lecionei as aulas. A Escola Básica Conde de Oeiras (ECO) é uma escola que vai desde o 5º ano de escolaridade até ao 9º ano, localizada em Oeiras. Relativamente à disciplina de Educação Física, a escola possui quatro espaços para a lecionação das aulas. Conforme o acordado pelo grupo de Educação Física, a polivalência dos espaços é relativa, ou seja, existem espaços determinados para realizar certas matérias, como por exemplo, apenas se pode realizar salto em altura no espaço 1 (ginásio pequeno), visto ser o único espaço onde estão reunidas todas as condições necessárias para a realização dessa modalidade. Outra das razões apresentadas foi que cada espaço potencia diferentes modalidades e o roulement serve para os alunos terem diferentes experiências em diferentes espaços. No entanto, os 3 momentos de contacto que tinha com os alunos por semana, e o roulement permitia-me estar num espaço diferente todas as aulas não criando assim constrangimentos em relação às matérias, podendo estas serem todas abordadas durante a semana. Deste modo, o **apêndice I**, tem como finalidade agrupar as matérias nos diferentes espaços disponíveis. Em relação aos recursos materiais, antes do período de aulas começar, o núcleo de estágio fez uma lista de todo o material disponível (**apêndice II**), para utilizar nas aulas de Educação Física, de modo a ajudar no planeamento das aulas, podendo escolher os mais adequados para atender aos objetivos específicos das aulas. O conhecimento dos diferentes materiais também foi útil para adaptar as aulas aos diferentes espaços.

1.2. Caracterização da Turma

A turma que lecionei ao longo do ano letivo era uma turma de 9º ano, com 20 alunos. O horário escolar da disciplina de Educação Física era de duas aulas de 45 minutos, e uma aula de 60 minutos por semana (devido ao acerto da matriz curricular).

1.3. Projeto Específico - Aumentar o tempo potencial de aprendizagem nas aulas de Educação Física

A escolha do tema para o projeto específico, bem como para o projeto de desporto escolar e seminário, advêm de umas das dificuldades sentidas na lecionação, a gestão do tempo e a utilização do mesmo focada na aprendizagem dos alunos utilizando as ferramentas adequadas.

A gestão eficaz do tempo em aulas de Educação Física (EF) é essencial para maximizar a aprendizagem e a eficiência das atividades. Os professores devem implementar estratégias

para otimizar o uso do tempo, garantindo o envolvimento ativo dos alunos e o alcance dos objetivos educacionais. Uma boa gestão do tempo assegura que cada minuto seja produtivo, permitindo que os alunos pratiquem e aprimorem as suas habilidades. A qualidade do ensino está diretamente ligada à capacidade do professor de criar um projeto pedagógico eficaz, que estabeleça objetivos claros e utilize os meios adequados para atingi-los (Martins et al., 2017).

As pesquisas indicam que o Tempo Potencial de Aprendizagem (TPA), definido como o tempo em que os alunos estão engajados em tarefas específicas com 80% de sucesso e no máximo 20% de erros, é crucial para a qualidade da aprendizagem (Martins et al., 2017). Estudos mostram que quanto mais tempo os alunos passam em atividades motoras relacionadas ao conteúdo, maior é a aprendizagem. Professores eficazes conseguem manter os alunos envolvidos por mais tempo nas atividades, aumentando o tempo potencial de aprendizagem (Graham et al., 1983; Siedentop et al., 1986).

No estudo, foram observadas 3 aulas da turma que eu lecionei utilizando o instrumento ALT-PE/SPORT para medir o tempo de aprendizagem dos alunos. As aulas foram filmadas para capturar toda a dinâmica e as instruções do professor. Os comportamentos dos alunos foram categorizados em gestão, transição, conhecimento, atividade, tempo de espera e fora da tarefa. O gráfico seguinte representa a percentagem de tempo de empenhamento motor por aula.

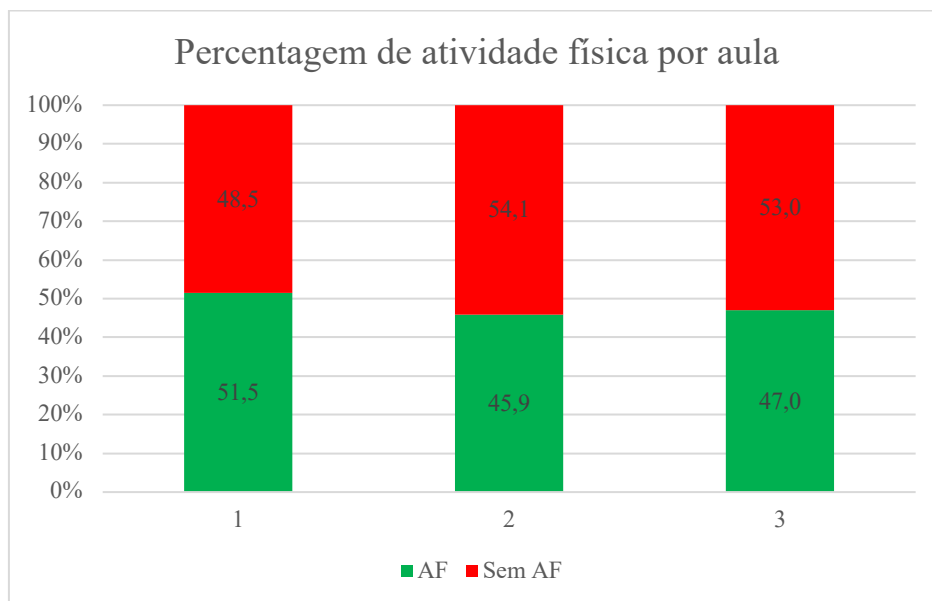


Figura 1 - Percentagem de tempo de empenhamento motor por aula (lecionação)

No gráfico seguinte está representado a percentagem de tempo potencial de aprendizagem por aula.

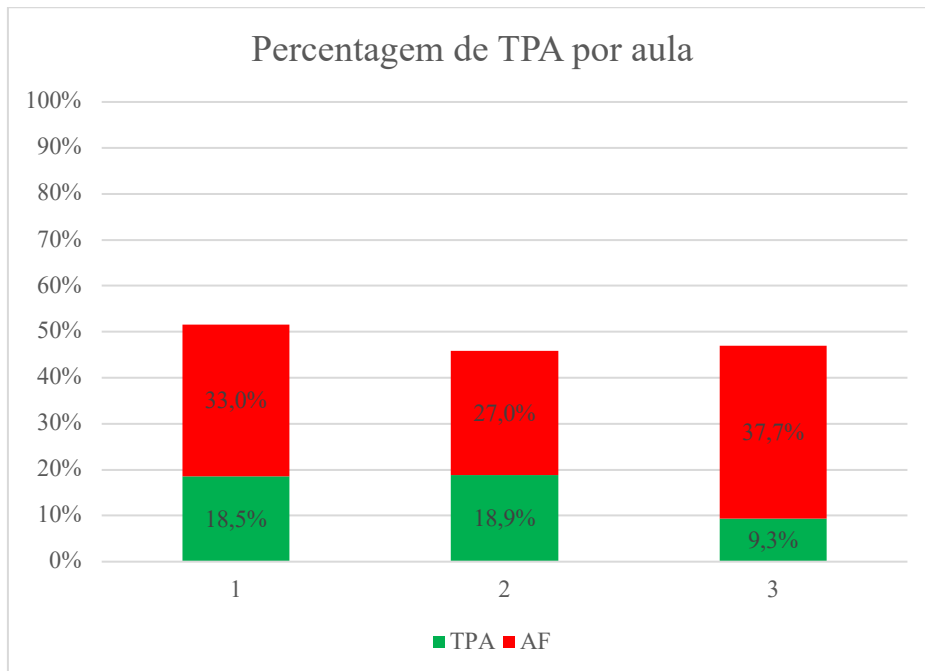


Figura 2 - Percentagem de tempo potencial de aprendizagem por aula (lecionação)

Observou-se que, em média, apenas 15,6% do tempo de aula foi dedicado ao tempo potencial de aprendizagem.

Para melhorar a eficiência do tempo de aula, recomenda-se:

1. Informação Inicial (“Management” e “Knowledge”):

- Verificar presenças de forma eficiente.
- Transmitir informações de forma breve e clara.
- Criar rotinas para facilitar a organização inicial da aula.

2. Instrução (“Knowledge” e “Transition”):

- Utilizar métodos de ensino diversificados, como "blended learning".
- Comunicar informações de forma concisa e utilizar materiais de apoio pré-disponíveis.

3. Organização (“Transition” e “Waiting”):

- Formar grupos rapidamente e manter a consistência ao longo das aulas.
- Planear a estrutura organizacional das atividades para minimizar o tempo de espera.

4. Controle da Atividade dos Alunos (“Off Task”):

- Proporcionar atividades desafiantes e seguras.
- Estabelecer regras claras e utilizar feedback imediato.

Estas técnicas visam maximizar o tempo de prática dos alunos, reduzindo episódios de inatividade e melhorando a qualidade da Educação Física, alinhando-se aos critérios de uma EF de qualidade estabelecidos pela UNESCO (2015).

1.4. 1ª Etapa

A etapa de avaliação inicial teve a duração de seis semanas, com início no dia 14 de setembro e término no dia 20 de outubro, abrangendo as primeiras 16 aulas do período letivo. Tal como o nome indica, esta etapa teve como principal objetivo a avaliação do nível inicial dos alunos e as suas capacidades para evoluir nas matérias que vão ser desenvolvidas ao longo do ano letivo, definindo-se prioridades de desenvolvimento na etapa seguinte.

Desta forma, a primeira etapa revelou características particulares em relação às restantes, visto que foi nesta etapa que se estabeleceu o primeiro contacto entre o professor e os alunos, e entre alunos, e onde se começou a conhecer as características destes, não só ao nível das suas capacidades físico-motoras, como também das suas características ao nível da personalidade, servindo então de base a todas as decisões tomadas ao longo do ano letivo.

Nessa etapa, foi fundamental que os alunos se sentissem incentivados a participar ativamente, estabelecendo normas e rotinas organizacionais que promovessem um ambiente de sala de aula positivo e um controle eficaz da turma, resultando numa aula produtiva com o máximo de tempo dedicado à prática motora.

De acordo com Carvalho (1994), é crucial selecionar objetivos desafiantes, porém atingíveis que, respeitando as capacidades dos alunos, se tornem num estímulo para a superação das dificuldades e o desenvolvimento das suas habilidades. Nesse sentido, conforme Bom et al. (1992), o período de avaliação inicial deve possibilitar ao professor: identificar quais as partes do programa ou habilidades em que os alunos têm mais dificuldade, verificar se os objetivos do programa são adequados para a turma ou se há necessidade de ajustes, e observar a interação dos alunos entre si, e com o professor. Além disso, é essencial estabelecer dinâmicas e rotinas que serão seguidas ao longo das aulas para maximizar o tempo disponível de ensino.

1.4.1. Plano

Na instrução inicial procurei expor os objetivos planeados para a sessão, ou seja, qual seria a matéria, ou matérias, que iriam ser foco de avaliação.

Relativamente à instrução, esta aparece essencialmente associada a três momentos distintos: a instrução inicial, a instrução dos exercícios e o balanço final da aula. Foi uma preocupação constante que estes momentos fossem sempre breves, simples e objetivamente possíveis, de forma a maximizar o tempo de atividade motora.

No balanço final, o objetivo foi fazer um breve apanhado da aula, realçando os aspetos positivos e negativos, retirar dvidas, para melhor compreensão dos alunos, e para o professor perceber o que ficou retido, e por fim, se possível, associar com as aulas seguintes.

Durante a construo dos planos de aula, tentei planear e prever as questões de gestão de materiais, grupos e tarefas, evitando momentos em que os alunos não tivessem indicaes ou tarefas, para promover menos tempos de espera que pudessem resultar em comportamentos de indisciplina, e aumentar o tempo de prática. Instru, desde início, que todos os alunos colaborassem no transporte do material, assim como montar e desmontar o mesmo.

O feedback surge associado ao facto das aulas, que fazem parte do processo de avaliao inicial, serem também sessões de aprendizagem, logo  dever do professor intervir sempre que possível de modo a orientar e potenciar a evoluo do aluno. Por isso, sempre que possível, utilizei feedbacks prescritivos, descritivos e interrogativos, e não apenas avaliativos. Durante esta fase, a minha principal preocupao foi dirigir especial ateno aos alunos com mais dificuldades, motivando-os para as tarefas e explicando que durante o ano trabalharamos com mais calma todas as matérias.

Esta dimensão foi sem dvida muito importante, e onde mais centrei o meu cuidado: cativar os alunos para a prática física, e também para obterem mais confiança no professor. Essa confiança  necessária para deixarem que este os conduza ao longo do processo ensino-aprendizagem.

Deste modo, para conseguir proporcionar um bom clima de aula não basta proporcionar exercícios estimulantes para os alunos, que promovem a cooperao entre alunos com diferentes níveis de capacidade nas diversas matérias, o professor também necessita de ter uma atitude descontraída, acessível e momentos de afetividade positiva. As demonstraes de afeto foram uma dificuldade acrescida, devido à falta de experiência que me coloca numa situao em que ainda existem demasiadas preocupaes com a organizao e a disciplina.

Paralelamente a estes objetivos gerais, a avaliao inicial cumpre também uma série de objetivos específicos, são eles, apresentar aos alunos as matérias que serão lecionadas durante o ano, recolher dados para orientar a formao de grupos, ensinar e consolidar rotinas de organizao e normas de funcionamento, criar um bom clima de aula, identificar matérias prioritárias e aspetos críticos do seu desenvolvimento, identificar alunos que indiciem necessidades educativas especiais e por último, recolher dados e perceo de grupos de nível, de forma a prognosticar o nível que estes podem atingir, bem como o caminho que cada aluno deve percorrer para lá chegar, podendo, assim, definir matérias prioritárias para a 2^a etapa.

As matérias alvo de observação e avaliação nesta etapa foram: Andebol, Futebol, Basquetebol, Voleibol, Ginástica de Solo, Ginástica de Aparelhos, Atletismo (corrida de velocidade - 40 metros, salto em altura e lançamentos) e Badminton.

1.4.1.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Considerando o objetivo principal desta primeira etapa do processo ensino-aprendizagem, avaliar o nível inicial dos alunos, os estilos de ensino mais utilizados foram comando e tarefa. A primeira parte da aula, mais associada à fase do aquecimento, a segunda mais associada à fase principal da aula, em que os alunos estavam normalmente divididos em áreas, o que me libertou para observar e fornecer feedbacks aos alunos, e a terceira parte associada ao retorno à calma.

Relativamente aos objetivos por nível (I e E), em cada sessão pretendi apresentar aos alunos apenas os objetivos para terem o I. Contudo, tendo em conta que, após uma pequena caracterização da turma, verifiquei que esta apresentava um bom nível técnico, ou seja, pretendi após verificar que um aluno já domina o I, tentar criar condições de verificar como este se apresentava segundo o E, principalmente nos Jogos Desportivos Coletivos (JDC).

A estratégia de formação de grupos modificou-se ao longo da avaliação inicial, sendo que, na aula 1 e 2 foram definidos de forma praticamente aleatória, e nas restantes pretendi adotar por separação em dois ou três grupos. As razões que fundamentam esta opção foram, a rápida constituição dos grupos, e a relação equilibrada de rapazes e raparigas. Contudo, ao avaliar os JDC, poderia necessitar de criar grupos mais homogéneos que permitissem uma avaliação mais acertada.

A estratégia de observação consistiu na identificação dos alunos que se encontravam nos extremos, ou seja, os que se destacavam e os alunos críticos. Este modo, possibilitou ter as áreas que queria observar mais próximas, impedindo que me afastasse dos objetivos da aula.

Outra estratégia pré-definida foi a utilização de alunos, que não faziam a aula, para ajudar em questões organizativas da aula, como ajudas para segurança, ajustar colchões ou outro tipo de materiais.

Por último, é importante referir que, apesar de se tratar do processo de avaliação inicial, todas as aulas são situações de aprendizagens. Assim, procurei ter sempre uma atitude proactiva, com feedbacks de qualidade regulares. Esta estratégia permitiu, mais uma vez, que a avaliação inicial fosse mais fidedigna, o que conduziu os alunos a demonstrarem a sua melhor prestação em cada matéria.

1.4.1.2. Área da Aptidão Física

Na área da aptidão física, foram aplicados os testes do FitEscola definidos pelo Grupo de Educação Física (GEF), nomeadamente, o vaivém, abdominais, flexões de braços, senta e alcança, velocidade 40 metros, e flexibilidade de ombros.

1.4.1.3. Área dos Conhecimentos

Em relação à área dos conhecimentos, a primeira aula teórica lecionada nesta primeira etapa, foi “Fenómenos Sociais e Ambientais e a sua Influência na Prática Desportiva e Atividade Física”. Sempre que a aula era no espaço exterior, e chovia, a única alternativa era a lecionação de uma aula teórica, ficando então definido, desde o início do ano ter sempre uma aula teórica de reserva, caso chovesse.

1.4.2. Balanço

A primeira etapa está relacionada com a avaliação inicial. Esta etapa foi constituída por 6 semanas, cada semana com 3 aulas, 2 de 45 minutos e 1 de 60 minutos, com o objetivo de registar e obter informações dos alunos nas diferentes matérias. Teve início no dia 14/09/2023 e o seu fim no dia 27/10/2023.

De seguida, será apresentada uma análise mais pormenorizada, por área e por matéria, das observações e dos registos realizados durante a avaliação inicial. A análise e interpretação desses registos facilitaram-me a elaboração dos grupos de trabalho para cada unidade didática, no que respeita ao nível e às necessidades específicas de cada aluno.

1.4.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

Andebol

Nesta matéria, a turma apresentava quatro casos críticos, e quatro alunos com um nível muito próximo do nível introdução, bastando apenas consolidar alguns dos objetivos propostos para o nível introdução, tanto a nível técnico como tático, caso do nº 5, nº 10 e do nº 15, em que apenas lhes faltava decidir a melhor altura do passe e do remate.

Para os alunos que foram diagnosticados como casos críticos, o planeamento foi projetado com o objetivo de todos atingirem o nível introdução (I)/parte do nível introdução (PI). No entanto, o nº 2, nº 6, nº 8 e o nº 17, precisaram duma maior atenção da minha parte, pois tinham bastantes dificuldades ao nível do trabalho de passe e dos deslocamentos (desmarcação), o que levou a uma aprendizagem mais lenta, comparativamente com os restantes alunos.

Existiam, ainda, alunos que indicaram ter todos os objetivos do nível introdução consolidados e, provavelmente, os do nível elementar, como por exemplo, o nº 9, nº 14 e nº 20, facto que me permitiu utilizá-los como agentes de ensino.

Basquetebol

De um modo geral, os alunos diagnosticados como casos críticos, ou parte do nível introdução, apesar de tentarem criar linhas de passe e desmarcarem-se, tinham dificuldades na execução do lançamento, aspetos essenciais no basquetebol. Contudo, no meu entender, a maioria conseguia facilmente chegar aos objetivos implícitos para o nível introdução; exceção do nº 2 e do nº 8, que apresentavam bastantes dificuldades em todos os objetivos definidos para a obtenção do nível introdução, necessitando duma maior atenção da minha parte e de exercícios onde prevalecesse a manipulação de bola, passes e deslocamentos para, se possível, numa fase mais avançada, conseguirem dar continuidade às ações do jogo propriamente dito.

Futebol

De acordo com os registos realizados ao longo das aulas, foi possível constatar que esta era a matéria, dos jogos desportivos coletivos, onde havia mais alunos a cumprir os objetivos definidos para o nível elementar, porém, esta era, também, uma matéria em que a maioria dos alunos menos aptos apresentava as maiores dificuldades ao nível dos objetivos básicos, tais como a condução de bola, a receção e o passe, havendo mais alunos a não cumprir o nível introdução.

Assim, esta é uma matéria onde existiu uma grande disparidade de níveis entre os diversos alunos da turma, e onde, naturalmente, seria necessário diferenciar e dividir os grupos de acordo com o seu nível (grupos homogéneos), em virtude de existirem alunos que não conseguiam realizar as ações básicas necessárias para o desenrolar de um jogo de futebol, minimamente, coerente. Contudo, em algumas situações, constatei que poderia também utilizar alunos com maiores capacidades nos diferentes grupos, de forma a poderem auxiliar os restantes colegas (grupos heterogéneos). Os alunos que se destacavam, e que poderiam ser utilizados como agentes de ensino, eram o nº 11 e o nº 14.

Voleibol

De um modo geral, esta foi uma das matérias onde os alunos revelaram ter mais dificuldades. Existiam 5 alunos que não cumpriam, de todo, o nível introdução. Havia alguns alunos com diagnóstico de nível introdução, que conseguiam executar os objetivos com alguns erros; contudo, tinham ainda de aperfeiçoar a técnica do toque de dedos, manchete e o enquadramento com a bola. Assim, e tendo em consideração que as características do voleibol

tornam imprescindível a sustentação da bola no ar, procurei, numa primeira fase, realizar grupos heterogéneos para que os alunos com maiores capacidades pudessem ajudar os alunos com menores capacidades, na sustentação da bola. Posteriormente, para que todos os alunos pudessem trabalhar e desenvolver os seus objetivos específicos, foram formados grupos homogéneos, tendo sempre em conta quais os momentos de aprendizagem em que os alunos se encontravam.

Atletismo

Velocidade

Ao analisar os registos efetuados, esta foi a submatéria de atletismo onde a turma revelou maior facilidade, e em que a maioria dos alunos apresentou o nível introdução. Este facto, pode estar diretamente relacionado com a menor exigência dos objetivos específicos da submatéria, quando comparados com as restantes.

Salto em Altura

Nesta matéria, apenas foi avaliado o nível introdução, do qual apenas 3 alunos não cumpriram o mesmo, um deles por receio de saltar, e dois deles por não executarem corretamente a técnica de tesoura.

Ginástica de Solo

No que se refere a esta matéria, 6 alunos não cumpriram o nível introdução, havendo apenas 1 aluno com diagnóstico de nível elementar. O objetivo passou, não só por ajudar os alunos com menos capacidades, como também trabalhar elementos gímnicos do nível elementar. Os restantes alunos foram diagnosticados com nível introdução ou parte do nível elementar (PE), por não conseguirem realizar todos os elementos do nível elementar. É importante referir que, a maioria dos alunos apresentava dificuldades na cambalhota atrás, colocando as mãos tortas e não realizando a repulsão de braços, e no pino. No que diz respeito a casos críticos, e de maior dificuldade nesta matéria, identifico o nº 2, nº 5, nº 6, nº 8 e o nº 17, que apresentavam ausência de força dos membros superiores.

Ginástica de Aparelhos

No boque, apenas houve uma aluna que não conseguiu cumprir o nível introdução, pois teve receio de transpor o boque. Esta aluna teve de ter um acompanhamento especial da minha parte para tentar superar esse medo.

No minitrampolim, houve 5 alunos com dificuldades de postura, não colocando o corpo rígido, fazendo com que não alcançassem o nível introdução.

Badminton

Após a observação dos registos efetuados, foi possível constatar que o *badminton* era das matérias onde os alunos apresentavam menor dificuldade, existindo apenas 3 alunos diagnosticados com o nível não introdução, e 6 com parte do nível introdução.

Ao analisar mais pormenorizadamente a grelha da avaliação inicial, pude constatar que apesar de existirem 6 alunos diagnosticados com o nível parte introdução, alguns não tinham a posição base do batimento *clear* completamente definida e consolidada, ou tendiam a não fazer mira e armar pouco o braço.

Tendo em conta que, esta matéria apresenta características próximas do voleibol, que tornam imprescindível a sustentação do volante no ar, procurei, numa primeira fase, realizar grupos heterogéneos para que os alunos com maiores capacidades pudessem cooperar com os alunos com menores capacidades, e colocar-lhes o volante de forma a possibilitar a devolução por parte dos mesmos.

1.4.2.2. Área da Aptidão Física

Analizando, de um modo geral, os resultados da aptidão física, os testes dos abdominais e das flexões de braços foram os que mais resultados positivos alcançaram. Apesar de existirem alguns erros de execução por parte de alguns alunos, ainda assim foram os dois testes onde a maioria dos alunos se encontrava dentro da zona saudável.

No teste do vaivém, houve 4 alunos que não alcançaram a zona saudável. Assim, a força superior e a resistência eram uma das maiores dificuldades da turma, e necessitava de ser considerada no planeamento, como uma capacidade a desenvolver ao longo do ano letivo, não descurando as restantes.

O teste onde os alunos apresentaram mais dificuldades foi o do senta e alcança, onde apenas 7 alunos se encontravam na zona saudável.

É de destacar, ainda, que os alunos com maiores dificuldades eram o nº 2 e nº 6, com 5 testes fora da ZSAF.

1.4.2.3. Área dos Conhecimentos

A área dos conhecimentos foi abordada mais cedo do que o planeado, tendo sido explanado o primeiro tema na quinta semana de aulas, devido a questões climatéricas. O tema abordado teve uma receptividade positiva por parte dos alunos, tendo esta observação por base uma ficha de trabalho que foi realizada após a exposição do tema através de um PowerPoint.

1.4.2.4. Conclusões

Após os registos efetuados, ao longo das seis semanas de avaliação inicial, verifiquei que existiam várias prioridades. As matérias definidas como prioritárias foram, o andebol, o basquetebol e a ginástica de solo. A seleção destas encontra-se relacionada, não só com o número de diagnósticos de nível não introdução, mas também com as capacidades de aprendizagem e desenvolvimento, observadas em cada uma das matérias.

Como matéria prioritária, defini no lugar de futebol o andebol porque, apesar de não haver uma grande discrepância do nível dos alunos duma matéria para a outra, julguei que o andebol seria a matéria onde os alunos chegariam mais rapidamente aos objetivos estipulados e, posteriormente, viriam a ser beneficiados na nota final.

Os alunos com mais dificuldades apresentavam condições para chegarem ao próximo nível, apesar da dificuldade que tinham em armar o braço para fazer o passe e da dificuldade que tinham de decidir se deviam passar, driblar ou rematar, se perto da baliza, e saber as regras. Assim, ao escolher o andebol, como matéria prioritária, tive uma maior área de intervenção e fiz com que os alunos tivessem um maior desenvolvimento, ao contrário do futebol que era uma matéria onde havia mais condicionantes, pressupondo-se que não existiria uma grande evolução por parte dos mesmos.

1.4.3. Objetivos Pessoais

É importante referir que, nem sempre foi possível observar se os alunos cumpriam todos os objetivos definidos para o nível introdução e que, por vezes, poderão existir erros de diagnóstico. Posto isto, tive como objetivo aferir os registos efetuados no decorrer da 2.ª Etapa, colmatando, assim, eventuais erros.

1.5. 2ª Etapa

O principal objetivo desta etapa, passou pelas prioridades, bem como a aprendizagem e desenvolvimento dos alunos, nas matérias definidas como prioritárias durante a 1.ª Etapa (avaliação inicial).

De acordo com os registos efetuados, ao longo da primeira etapa (avaliação inicial), e com as capacidades de aprendizagem e desenvolvimento observadas em cada uma delas, as matérias definidas como prioritárias foram o basquetebol, andebol e a ginástica de solo.

Com o intuito de recuperar as aprendizagens dos alunos com mais dificuldades nas matérias acima referidas, formei grupos heterogéneos em algumas aulas, colocando alunos com maiores capacidades nos diferentes grupos, de forma a utilizá-los como auxílio aos restantes colegas. Para tal, a organização das aulas funcionou na sua maioria por áreas e foram,

preferencialmente, utilizados os mesmos exercícios, de forma a facilitar não só a compreensão dos alunos na aquisição dos objetivos pretendidos para cada matéria, como também aumentar o tempo útil de aula, reduzindo o tempo despendido na instrução e nas transições.

No que respeita às áreas em si, as matérias prioritárias foram alvo de um maior acompanhamento durante as aulas que lhe foram destinadas.

Na etapa de avaliação inicial, os estilos de ensino que utilizei foram os de comando e tarefa, por me ajudarem na criação de rotinas e na organização da aula, como referido anteriormente.

Relativamente ao estilo de ensino comando, este apenas foi utilizado no aquecimento. No entanto, com o decorrer das aulas, o objetivo passou pela aquisição de autonomia por parte dos alunos, deixando os mesmos de realizar as tarefas descritas ao meu comando, não sendo necessário recorrer novamente a este estilo de ensino.

O estilo de ensino tarefa, foi o de maior destaque durante as aulas. Assim, após a instrução inicial, onde expliquei qual o objetivo da aula e o seu funcionamento, o aluno passou a assumir algumas decisões, ao nível espacial e temporal, para a realização de cada tarefa. De modo a complementar a aplicação deste estilo, sempre que possível, afixei fichas sobre quais os elementos ou critérios que os alunos tinham de realizar nas diferentes matérias.

1.5.1. Plano

O planeamento da segunda etapa foi elaborado considerando as matérias prioritárias e o tempo disponível em aula. O objetivo foi promover a aprendizagem e o desenvolvimento das áreas onde os alunos demonstraram maiores dificuldades, estabelecendo prioridades e metas individuais para cada aluno. Por prioridades, entende-se as áreas e conteúdos que os alunos precisavam melhorar, seja para ter sucesso na disciplina, ou para elevar o seu desempenho, e classificação na disciplina de Educação Física.

Segundo Jacinto et al. (2001), a definição dessas prioridades e a formação de grupos devem permitir que os alunos atinjam o nível estabelecido para cada conteúdo essencial naquele ano, dedicando mais tempo de prática qualitativa às áreas em que encontram mais dificuldades. Esta etapa visa integrar as matérias prioritárias em situações de aprendizagem que favoreçam o desenvolvimento das capacidades e habilidades dos alunos.

Os objetivos gerais da 2ª etapa de lecionação para os alunos críticos foi “melhorarem para terem sucesso à disciplina”, e para os alunos referência foi “colaborarem e cooperarem com os colegas que necessitam”.

Esta etapa, foi dividida em duas unidades didáticas, a primeira unidade teve uma duração de quatro semanas e a segunda de três semanas, num total de 19 aulas.

Para além das matérias prioritárias estabelecidas, referidas anteriormente, a aptidão física também foi trabalhada como prioritária. De acordo com os espaços, o basquetebol foi lecionado no Espaço 2 e no exterior, o andebol no exterior e a ginástica de solo no Espaço 1. Para além das matérias prioritárias, foram abordadas, a ginástica acrobática, a ginástica de aparelhos, o voleibol, o *badminton*, a dança e o atletismo (salto em altura).

A tabela 1 demonstra o planeamento da 2ª Etapa, as unidades didáticas e o que foi trabalhado em cada uma delas, nas 3 áreas da Educação Física.

Quadro 1 - Planeamento da 2ª etapa

Semestre	1º Semestre (14/09 – 20/12)	
Etapa	2ª Etapa	
Nome da etapa	Prioridades (Aprendizagem e Desenvolvimento)	
Unidade Didática (UD)	1ª UD	2ª UD
Nº de aulas	12	10
Datas UD	31/10 – 24/11	28/11 – 19/12
Nº de semanas	4	3
Matérias		
Espaço 1	Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) Voleibol <i>Badminton</i>	Ginástica (Solo, Aparelhos e Acrobática) Atletismo (salto em altura) <i>Badminton</i>
Espaço 2	Basquetebol Voleibol	Basquetebol Voleibol
Exterior	Andebol Basquetebol	Andebol Basquetebol
Aptidão física	Aptidão Aeróbia Flexibilidade Força Superior Força Média Velocidade	
Conhecimentos	Temas “Identificar fenómenos sociais e ambientais associados a limitações e possibilidades de prática de desporto e atividade física” e “Conceitos Básicos do Treino: Duração, Volume, Intensidade, Densidade, Carga e Frequência;”	

1.5.1.1.Área das Atividades Físicas e Desportivas

Os objetivos específicos trabalhados para cada matéria definida como prioritária na avaliação inicial, encontram-se subdivididos de acordo com os níveis diagnosticados na avaliação inicial, e que foram formulados para que os alunos conseguissem atingir os níveis prognosticados, de acordo com o quadro seguinte.

Os objetivos foram determinados contemplando as matérias lecionadas na avaliação inicial. Para além destas matérias, foram, também, abordadas outras, de forma a permitir aos alunos realizassem as matérias de todas as áreas e subáreas. Os objetivos específicos foram definidos com base no PNEF.

Andebol

Quadro 2 - Objetivos específicos para o andebol (2ª etapa)

Prognóstico	PI-I	I-PE	PE - E
Alunos	Nº2, nº5, nº 6, nº8, nº10, nº15, nº17 e nº19	nº1, nº3 e nº12	nº4, nº7, nº9, nº11, nº13, nº14, nº16, nº18 e nº20
Objetivos específicos	Exercício critério: • Passe de ombro e picado. • Remate em apoio. • Drible de progressão.	Exercício critério: • Drible de progressão com remate em salto. • Fintas de corpo ultrapassando o adversário. • Situações de superioridade numérica.	
	Exercício critério a pares os alunos realizam: • Passe picado ou de ombro com braço armado; • Receção e enquadramento com a baliza; • Drible, conforme a situação; • Finalização em apoio. Exercício critério com vantagem numérica, 3x2, e em jogo reduzido 4x4 os alunos realizam: • Passe com braço armado acima da cabeça; • Condicionamento defensivo. • Desmarcação oferecendo linhas de passe. • Optar pelo passe ou pelo drible para finalizar. • Drible de progressão; • Remate em apoio.	Exercício critério com vantagem numérica, 2x1 e 3x2, os alunos realizam: • Drible de progressão com remate em salto; • Leitura do jogo e identificação do defesa; • Passe para o colega desmarcado. Jogo reduzido, 4x4 os alunos realizam: • Desmarcação garantindo o equilíbrio ofensivo; • Passam a um colega numa situação mais ofensiva; • Driblam para criar vantagem numérica; • Finalizam com remate em salto ou em suspensão; • Assumem a atitude defensiva para interceptar ou dificultar a progressão com bola; • Enquanto GR, enquadram-se constantemente com a bola e iniciam o contra-ataque.	

Basquetebol

Quadro 3 - Objetivos específicos para o basquetebol (2ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº2, nº3, nº5, nº6, nº8, nº10, nº15, nº17 e nº19	nº1 e nº12	nº4, nº7, nº9, nº11, nº13, nº14, nº16, nº18 e nº20
Objetivos específicos	Exercícios critério: • Drible de proteção e drible de progressão. • Passe de peito, passe picado, passe de ombro. • Lançamento em apoio e lançamento na passada.	Exercícios critério: • Drible de proteção e progressão. • Passe de peito, passe picado, passe de ombro. • Lançamento em apoio e lançamento na passada. • Ocupação racional do jogo.	Exercícios critério: • Ressalto ofensivo e defensivo; • Bloqueio direto e indireto.
	Em situação de exercício critério de 2x0 ou 2x1: • Progredir com passe ou drible; • Realizar a receção da bola; • Desmarcar e finalizar com lançamento na passada ou lançamento curto. Em situação de exercício critério, ou situação de jogo 2x2, os alunos realizam: • Drible controlado na progressão; • Receção e enquadramento com o cesto; • Lançamento enquadrado; • Desmarcação.	Em situação de exercício critério 3x2, ou situação de jogo 3x3, os alunos realizam: • Progressão com mudanças de direção; • Passe e corta para o cesto; • Ressalto ofensivo; • Lançamento na passada • Contra-ataques; • Desmarcação e ocupação racional do espaço de jogo.	Em situação de exercício critério 3x2, ou situação de jogo 3x3 ou 4x4, os alunos realizam: • Ocupação racional do espaço de jogo; • Passe e corta procurando linhas de passe; • Reposição do equilíbrio ofensivo.

Voleibol

Quadro 4 - Objetivos específicos para o voleibol (2ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I-PE	PE-E
Alunos	nº2, nº6, nº8, nº10, nº12, nº17 e nº19	nº1, nº3, nº5 e nº15	nº4, nº7, nº9, nº11, nº13, nº14, nº16, nº18 e nº20
Objetivos específicos	Em situação de exercício critério, os alunos realizam: • Toque de dedos; • Manchete; • Serviço por baixo.		Em situação de exercício critério, os alunos realizam: • Serviço por cima; • Remate.
	Em situação de jogo de cooperação (1:1), os alunos realizam: • Serviço • Auto passe; • Passe;	Em situação de jogo 1x1 e/ou 3x3, os alunos realizam: • Serviço; • Passe; • Adotam a posição básica fundamental; • Dois a três toques obrigatórios por equipa, antes de enviá-la para o campo adversário. • Passe alto ou machete favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.	Em situação de jogo 4x4 os alunos realizam: • Serviço por baixo ou por cima • Posição base para receção do serviço; • Finalizam em remate ou passe colocado.

Ginástica de Solo

Quadro 5 - Objetivos específicos para a ginástica de solo (2ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº1, nº2, nº4, nº5, nº8, nº9, nº10, nº12 nº15, nº17 e nº18	nº7, nº11, nº13, nº14, nº16 e nº20	nº3
Objetivos específicos	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • Rolamento à frente e atrás em plano inclinado. • Pino no espaldar ou com ajuda. • Ponte e avião com correção técnica.	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • O rolamento à frente engrupado e de pernas afastadas e estendidas. • Rolamento atrás engrupado e de pernas afastadas. • Realizam a roda com correção técnica.	Os alunos realizam uma sequência com os seguintes elementos : • Rolamento à frente (engrupado e de pernas afastadas) • Meias pirueta; • Rolamento atrás (engrupado e de pernas juntas); • Roda; • Avião; • Apoio facial invertido; • Ponte.

Ginástica de Aparelhos – Boque/Plinto

Quadro 6 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - boque/plinto (2ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº2, nº6, nº8, nº15 e nº17	nº4, nº7, nº11, nº13, nº18, nº19 e nº20	
Objetivos específicos	• Alunos realizam o salto ao eixo. • Salto ao eixo no boque com correção técnica	Os alunos realizam: • Salto ao eixo no plinto longitudinal.	Os alunos realizam: • Salto entre mãos no plinto transversal. • Salto ao eixo no plinto transversal.

Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim

Quadro 7 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos – minitrampolim (2ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE - E
Alunos	nº1, nº2, nº6, nº8, nº10 e nº15	nº18, nº3, nº7, nº9, nº11, nº13, nº14 e nº20	nº4 e nº19
Objetivos específicos	Os alunos realizam: • Salto em extensão; • Salto engrupado.	Os alunos realizam: • Salto em extensão; • Salto engrupado; • Carpa de pernas afastadas;	Os alunos realizam: • Meia pirueta; • Pirueta;

Badminton

Quadro 8 - Objetivos específicos para o badminton (2ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I – PE	PE – E
Alunos	nº2, nº5, nº6, nº8, nº10, nº12, nº17 e nº19	nº1, nº3, nº4 e nº9	nº7, nº11, nº13, nº14, nº15, nº16, nº18 e nº20
Objetivos específicos	Em situação de jogo de cooperação 1:1 , o aluno: - Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento; - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; - Executa corretamente o clear e o lob.	Em situação de jogo de 1x1 , o aluno: - Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento; - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; - Executa corretamente o clear, lob, amortie, serviço curto e comprido.	Em situação de jogo 1x1 , o aluno: - Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; - Serviço curto e comprido; - Realiza o clear, lob, amortie e remate com correção global.

Atletismo – Salto em Altura

Quadro 9 - Objetivos específicos para o atletismo - salto em altura (2ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I – PE	I – E
Alunos	nº2, nº6 e nº8	nº17	Restantes alunos
Objetivos específicos	Em situação de exercício: Transpor barreira a simular a situação formal do salto em altura com a técnica de tesoura	Salto em altura com técnica de tesoura	Salto em altura com técnica de <i>Fosbury Flop</i>

Com o intuito de aprimorar as aprendizagens, a formação de grupos desempenhou um papel crucial. As decisões nesse sentido envolverem a formação dos grupos, que podem ser homogéneos ou heterogéneos (Martins, Gomes & Carreiro da Costa, 2017).

Conforme Slavin (1991), um dos requisitos essenciais para a aprendizagem é a motivação dos alunos para darem o seu melhor ao compartilharem conhecimentos com os colegas. Os alunos mais habilidosos têm a responsabilidade de ajudar, enquanto os que demonstram mais dificuldades devem esforçar-se para aprender, sendo essa interação vital para superar desafios. Por outro lado, a formação de grupos homogéneos pode beneficiar alunos com maiores capacidades, oferecendo-lhes um ambiente menos intimidante e mais propício à aprendizagem (Fletcher, 2008). Além disso, considerando a necessidade de diferenciar os processos de aprendizagem mencionada por Heacox (2006), foram criados grupos homogéneos

para proporcionar oportunidades adequadas ao desenvolvimento dos objetivos dos alunos mais competentes. Essa estratégia foi aplicada nos JDC.

Com base nessas considerações, enfatizei a construção de grupos heterogêneos como um mecanismo fundamental para a aprendizagem dos alunos em disciplinas como ginástica (solo, aparelhos e acrobática), dança e atletismo.

1.5.1.2. Área da Aptidão Física

Na área de Aptidão Física, foram implementadas atividades diferenciadas em determinados momentos da aula, com o objetivo de melhorar o desempenho dos alunos. Esse enfoque foi crucial, em virtude de alguns alunos apresentarem resultados abaixo da zona saudável nos testes realizados. Além das atividades diferenciadas para toda a turma, elaborei planos de treino individualizados, tanto para os alunos que enfrentaram mais dificuldades, quanto para aqueles que precisavam de aprimorar os resultados nos testes para alcançar uma melhor classificação final nesta área.

1.5.1.3. Área dos Conhecimentos

As aulas teóricas da área dos conhecimentos foram lecionadas quando chovia e o espaço para lecionar a aula era o exterior, dado que a alternativa para o espaço exterior, quando chove, é uma sala de aula, ou seja, tinha sempre aulas preparadas de reserva. Foram lecionados os seguintes temas “Identificar Fenómenos Sociais e Ambientais Associados a Limitações e Possibilidades de Prática de Desporto e Atividade Física, Tais Como: o Sedentarismo e a Evolução Tecnológica, a Poluição, o Urbanismo e a Industrialização; Identificar e Compreender os Conceitos Básicos do Treino: Duração, Volume, Intensidade, Densidade, Carga e Frequência”. Após a leção destes temas, foi feito um teste sumativo, de modo a aferir os conhecimentos dos alunos. Foram, também, fornecidos aos alunos os slides das aulas lecionadas, através do *Classroom*, para que os mesmos estudassem os conteúdos.

1.5.2. Balanço

A segunda etapa teve como objetivo principal a aprendizagem e o desenvolvimento, onde os alunos trabalharam as matérias prioritárias para alcançar os objetivos estabelecidos. Estes objetivos foram delimitados de acordo com as necessidades dos alunos, tendo havido uma progressão nas diferentes matérias lecionadas.

1.5.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

No caso dos JDC, o andebol foi uma das matérias prioritárias, onde os alunos menos aptos beneficiaram das situações de superioridade numérica com o objetivo do aprimoramento da tomada de decisão: se devem passar, driblar, ou rematar, se perto da baliza. Os alunos mais

aptos trabalharam situações que evidenciassem a defesa de controlo e defesa de contacto, de modo a alcançarem o nível elementar.

No basquetebol, os alunos beneficiaram de um exercício 2 a 2 de passe de peito até ao cesto, e finalização com lançamento na passada, de modo a aprimorar o mesmo. Os alunos mais aptos, trabalharam situações de jogo reduzido 2x2 e 3x3, com o objetivo específico da realização do passe e corte.

No que se refere ao voleibol, praticamente todos os alunos conseguiam ter um jogo 2+2 fluído, realizando toque de dedos, machete e serviço, com exceção de 2 alunos que trabalharam jogo de cooperação 1+1, com o objetivo de sustentar a bola no ar.

Na ginástica de solo, houve muitos alunos que conseguiram ultrapassar os seus medos e receios, tal como a execução do rolamento à frente e rolamento atrás, e conseguiram alcançar os objetivos propostos, muito embora seja uma matéria que teve de ser mais trabalhada, pois existiam muitos alunos que não se sentiam motivados a praticá-la.

Na ginástica de aparelhos, todos os alunos conseguiram fazer o salto ao eixo no boque e muitos dos alunos menos aptos conseguiram executar o salto ao eixo no plinto longitudinal. Foi, também, trabalhado o minitrampolim; os saltos em que os alunos demonstraram mais dificuldade foram a ½ volta, e a volta completa.

1.5.2.2. Área da Aptidão Física

Em relação à área da aptidão física, foram repetidos os testes do FitEscola em que havia mais alunos na zona não saudável. Grande parte dos alunos conseguiram alcançar a zona saudável e melhorias significativamente em relação aos primeiros testes aplicados na avaliação inicial.

1.5.2.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, foram lecionadas aulas teóricas, sempre que o espaço destinado para a aula era o exterior, e o espaço não estava apropriado para a prática devido a chuva, sobre os temas que estão propostos no currículo do 9º ano, e que são os seguintes: “Identificar Fenómenos Sociais e Ambientais Associados a Limitações e Possibilidades de Prática de Desporto e Atividade Física, Tais Como: o Sedentarismo e a Evolução Tecnológica, a Poluição, o Urbanismo e a Industrialização”; “Identificar e Compreender os Conceitos Básicos do Treino: Duração, Volume, Intensidade, Densidade, Carga e Frequência”. Foi realizado um teste sobre os conteúdos abordados, nas mesmas condições que a leção das aulas teóricas. Os resultados dos testes foram praticamente todos positivos, com exceção de 3 alunos que foram sujeitos a avaliação oral, com objetivo de alcançar a positiva.

1.5.2.4. Conclusões

A segunda etapa destacou-se pelo progresso significativo na aprendizagem e desenvolvimento dos alunos em várias áreas da Educação Física, conforme os objetivos estabelecidos. Foi uma etapa bem-sucedida, com avanços notáveis no desenvolvimento físico, aptidão e conhecimentos teóricos dos alunos, alinhando-se aos objetivos estabelecidos, e evidenciando uma evolução positiva em todas as áreas abordadas.

No andebol, os alunos menos aptos melhoraram as suas habilidades de tomada de decisão em situações de superioridade numérica, enquanto os mais aptos se focaram na defesa de controle e contato, atingindo o nível elementar. No basquetebol, a prática de exercícios de passe e finalização beneficiou todos os alunos. Os mais aptos, aprimoraram as suas habilidades em jogos reduzidos, focando em passe e corte. No voleibol, quase todos os alunos conseguiram realizar jogos 2+2 fluidamente, com exceção de dois alunos que trabalharam cooperativamente para manter a bola no ar. Na ginástica de solo, muitos alunos superaram medos e realizaram rolamentos à frente e atrás, atingindo os objetivos propostos, embora a motivação ainda precisasse ser trabalhada. Na ginástica de aparelhos, todos os alunos realizaram o salto ao eixo no boque, e muitos conseguiram no plinto longitudinal. O minitrampolim também foi trabalhado, tendo sido enfrentadas as dificuldades nos saltos de meia-volta e volta completa.

Na área da aptidão física, houve uma repetição dos testes onde muitos alunos melhoraram significativamente, alcançando a zona saudável em comparação aos primeiros testes.

Na área dos conhecimentos, foram realizadas aulas teóricas sobre temas do currículo do 9º ano quando as condições climáticas não permitiam a prática ao ar livre. Os temas abordados incluíram os impactos do sedentarismo, poluição, urbanismo, e conceitos básicos de treinamento. Os testes sobre estes conteúdos resultaram em notas positivas para quase todos os alunos, com apenas três necessitando de avaliação oral para atingir a positiva.

1.5.3. Objetivos Pessoais

Como objetivos pessoais, pretendi melhorar a minha presença na aula como professor e circulação no espaço, bem como a transmissão de feedback a longo alcance, de modo a que todos os alunos sentissem a presença do professor na aula.

1.6. 3ª Etapa

Após a conclusão da segunda etapa, onde o objetivo era a aprendizagem e desenvolvimento das aprendizagens dos alunos com mais dificuldades nas matérias definidas como prioritárias, foi dado o início à terceira etapa – Desenvolvimento e Consolidação.

Os principais objetivos desta etapa prenderam-se, essencialmente, com o aprofundar das aprendizagens ao nível das matérias abordadas até ao momento, bem como no desenvolvimento dos objetivos perseguidos na etapa anterior para essas mesmas matérias. Nesta etapa, foram abordadas todas as matérias definidas, sendo que as prioritárias foram abordadas com maior ênfase, tendo em conta a obtenção de sucesso por parte dos alunos no final do ano letivo. Assim, os alunos que atingiram os objetivos da etapa anterior, tiveram a oportunidade de aumentar as suas capacidades e conhecimentos nesta etapa, bem como os alunos com mais dificuldades, e que ainda não atingiram os objetivos definidos, tendo a oportunidade de continuar a esforçar-se para o alcance dos mesmos. Para tal, a organização das aulas funcionou, na sua maioria, por áreas, e foram, preferencialmente, utilizados os mesmos exercícios, de forma a facilitar não só a compreensão dos alunos na aquisição dos objetivos pretendidos para cada matéria, como também aumentar o tempo útil de aula, e reduzir o tempo despendido na instrução e nas transições.

1.6.1. Plano

A terceira etapa teve início no dia 6 de fevereiro e terminou no dia 22 de março. Tendo em conta a possibilidade de utilização dos espaços, a compatibilidade entre matérias e o número de aulas a lecionar, esta foi dividida em duas unidades didáticas (UD). A primeira UD iniciou-se a 6 de fevereiro e terminou a 1 de março, a segunda UD começou a 5 de março e terminou a 22 de março. Os planos de etapa e de unidade de didáticas contemplam um conjunto de aulas que são reunidas consoante as orientações pedagógicas específicas. Na tabela seguinte apresento de forma elucidativa, e de rápida leitura, a calendarização e características da etapa, nomeadamente, a sua duração, matérias, espaços, número de aulas e UD.

Quadro 10 - Planeamento da 3ª Etapa

Semestre	2º Semestre (06/02 – 04/06)	
Etapa	3ª Etapa	
Nome da etapa	Prioridades (Desenvolvimento e Consolidação)	
Unidade Didática (UD)	1ª UD	2ª UD
Nº de aulas	11	9
Datas UD	06/02 – 01/03	05/03 – 22/03
Nº de semanas	4	3
Matérias		
Espaço 1	Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) Voleibol <i>Badminton</i> <i>Dança</i>	Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) <i>Dança</i> <i>Badminton</i>
Espaço 2	Basquetebol Voleibol	Basquetebol Voleibol
Exterior	Andebol Basquetebol Voleibol Salto em Comprimento	Andebol Futebol Basquetebol
Aptidão física	Aptidão aeróbia Flexibilidade Força superior Força média Velocidade	
Conhecimentos	Temas “Identificar e compreender os Princípios Básicos do Treino: Princípio da Adaptação, Princípio da Individualidade Biológica, Princípio da Sobrecarga, Princípio da Continuidade, Princípio da Especificidade.” e “Paralímpicos”.	

A organização das aulas funcionou na sua maioria por áreas, como ocorreu nas etapas anteriores, e foram, preferencialmente, utilizados os mesmos exercícios, de forma a facilitar não só a compreensão dos alunos na aquisição dos objetivos pretendidos para cada matéria, como também aumentar o tempo útil de aula, e reduzir o tempo despendido na instrução e nas transições.

No que respeita as áreas em si, as matérias prioritárias foram alvo dum maior acompanhamento durante as aulas que lhe foram destinadas.

Por fim, os estilos de ensino aos quais dei maior ênfase foram o de comando, tarefa e recíproco. Relativamente ao estilo de ensino comando, este foi maioritariamente utilizado no aquecimento e na aptidão física que foi feita entre as transições das áreas. No entanto, no decorrer das aulas, o objetivo passou pela aquisição de autonomia por parte dos alunos, deixando os mesmos de realizar as tarefas descritas ao meu comando, não tendo sido necessário recorrer novamente a este estilo de ensino.

O estilo de ensino tarefa, foi o de maior destaque durante as aulas. Assim, após a instrução inicial, onde foi explicado qual o objetivo da aula e o seu funcionamento, o aluno passou a assumir algumas decisões, ao nível espacial e temporal, para a realização de cada tarefa.

Nas áreas de carácter técnico e individual, recorri ao estilo de ensino recíproco, atribuindo responsabilidades aos alunos, podendo um mesmo aluno ajudar um colega, como ser ajudado por este, para que cada um deles se aperceba dos aspetos críticos que cada elemento ou matéria requerem, proporcionando, conseqüentemente, a perceção daquilo que consegue fazer e do que lhe falta para atingir os objetivos propostos, levando, assim, a uma melhoria das suas competências. Para auxiliar este estilo de ensino, recorri a fichas de heteroavaliação, como por exemplo, na sequência de ginástica de solo. De acordo com Marques (2017), este estilo de ensino proporciona momentos de cooperação e solidariedade e promove compreensão com o próximo.

Para a instrução inicial, tentei ser breve e conciso na transmissão dos objetivos e do modo de organização da aula.

Na parte principal da aula, foram abordadas entre duas a quatro matérias. Sempre que optei por mais de duas matérias, as outras serviram sobretudo para poder colocar alunos a trabalhar autonomamente, como por exemplo, numa aula com ginástica de aparelhos, ginástica de solo e badminton, os alunos estiveram mais autónomos na área de badminton e a minha disposição na aula foi, maioritariamente, na área de ginástica de aparelhos, onde tive de estar mais atento devido a maior risco de lesões.

No final da aula, foi sempre realizado o balanço da mesma onde foi referido o que correu menos bem (possíveis erros comuns da turma), seguido do que correu melhor na turma, terminando com referências específicas a certos alunos. Deste modo, tentei criar um sentimento de autorrealização e de capacidade nos alunos, motivando-os para fazerem mais, e melhor nas aulas seguintes.

O feedback que utilizei com mais frequência foi o feedback positivo, de modo a manter os alunos empenhados e motivados na tarefa. Para os ajudar na compreensão dos conteúdos, e nos pontos críticos dos gestos técnicos, utilizei feedback descritivo, seguido do prescritivo, e utilizei, ainda, o feedback interrogativo. No que diz respeito à direção do feedback, nas matérias coletivas e dança, foi maioritariamente de grupo e para a turma, uma vez que, na maioria das vezes, foi realizado jogo formal nas matérias coletivas. Na ginástica e no atletismo, a direção do feedback foi mais individual, e específica para cada aluno. Quanto à direção, o *feedback* pode ser transmitido individualmente, a um grupo de alunos ou a toda a turma (Quina, 2009).

A forma como se organizaram os grupos nas aulas dependeu dos momentos da mesma. Estes foram organizados consoante o seu grupo de nível, funcionando, maioritariamente, de forma homogénea, para que em conjunto conseguissem trabalhar os objetivos definidos para esta etapa, o que me possibilitou uma intervenção mais específica. No caso dos jogos desportivos coletivos, nomeadamente no andebol, basquetebol e futebol existiram grupos que requereram algum trabalho técnico e tático mais básico, antes de passarem para a forma jogada propriamente dita, e por isso, foram realizados exercícios critério/jogo reduzido, com objetivos específicos para esse nível, que não abrangiam os objetivos principais dos outros grupos. Já os restantes grupos tiveram definidos objetivos que apenas eram exequíveis em jogo e, portanto, foram agrupados consoante o seu nível, permitindo que o jogo fluísse e que os objetivos fossem alcançados.

Foi dado ênfase à construção dos grupos com base nos pressupostos da heterogeneidade, enquanto mecanismo fundamental para a aprendizagem dos alunos em matérias como a ginástica (solo, aparelhos e acrobática), a dança e o atletismo. O emparelhamento de alunos com maiores capacidades, com alunos com menores capacidades, foi uma das estratégias a que recorri nestas matérias, permitindo que os alunos com menores capacidades evoluíssem. Os grupos de trabalho heterogéneos promoveram o desenvolvimento de vários princípios, como a cooperação, a integração e o respeito pela diferença.

A avaliação foi contínua, e permitindo no final de cada aula fazer sempre um resumo do desempenho dos alunos relativo aos objetivos definidos no início da UD, através do diálogo e do questionamento dirigido aos alunos de forma aleatória.

Para cada grupo de nível, foi proposto atingir um objetivo, como por exemplo, o grupo de nível menos apto no basquetebol, devia executar, maioritariamente, o lançamento na passada, e no grupo mais apto, realizar o passe e corte para o cesto. A finalidade passou por motivar o aluno a trabalhar, para conseguir alcançar o nível seguinte, ajudando e colaborando

com os restantes colegas do grupo. Para isso, foi fundamental a compreensão dos critérios e das componentes críticas de cada elemento ou exercício. Para este registo, foram realizadas avaliações formativas, durante as aulas, de modo a perceber o processo de aprendizagem e ajustar, se necessário, os exercícios aos alunos ou os grupos de nível.

1.6.1.1.Área das Atividades Físicas e Desportivas

Seguem os objetivos selecionados para trabalhar, em cada área, e em cada matéria, ao longo desta terceira etapa. Estes estão distribuídos por grupos de nível, objetivos específicos e formas gerais de operacionalização.

A distribuição dos alunos por cada grupo de nível, teve em conta os registos obtidos durante a 1ª e a 2ª etapa. É importante referir que nem sempre e foi possível observar se os alunos cumpriam todos os objetivos definidos para um determinado nível e que, por vezes, podem ter existido erros de observação e registo. Posto isto, sempre que o nível não se encontrar correto, e se apresentem competências discordantes das definidas, os alunos teriam de ser imediatamente recolocados no seu grupo de nível.

Andebol

Quadro 11 - Objetivos específicos para o andebol (3ª etapa)

Prognóstico	PI-I	I-PE	PE – E
Alunos	nº2, nº6, nº8 e nº17.	nº1, nº3, nº5, nº10, nº12, nº15 e nº19.	nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18 e nº 20.
Objetivos específicos	Exercício critério: • Passe de ombro e picado. • Remate em apoio. • Drible de progressão.	Exercício critério: • Drible de progressão com remate em salto. • Fintas de corpo ultrapassando o adversário. • Situações de superioridade numérica. • Cruzamentos; • Bloqueios; • Bloco.	
	Exercício critério a pares os alunos realizam: • Passe picado ou de ombro com braço armado; • Recepção e enquadramento com a baliza; • Drible, conforme a situação; • Finalização com remate em salto. Exercício critério com vantagem numérica, 2x1 e 3x2, os alunos realizam: • Drible de progressão com remate em salto; • Leitura do jogo e identificação do defesa; • Passe para o colega desmarcado.	Exercício critério com vantagem numérica, 4x3 os alunos realizam: • Drible de progressão com remate em salto; • Leitura do jogo e identificação do defesa; • Passe para o colega desmarcado. Jogo reduzido, 5x5 os alunos realizam: • Transição da defesa para o ataque; • Finalização utilizando a técnica mais adequada; • Cruzamento com outro jogador; • Bloqueio a qualquer jogador da defesa; Desfaz o bloqueio ganhando posição.	

Basquetebol

Quadro 12 - Objetivos específicos para o basquetebol (3ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8 e nº 17.	nº 1, nº3, nº 5, nº 10, nº 12, nº 15 e nº 19.	nº 4, nº 7, nº9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18 e nº 20.
Objetivos específicos	Exercícios critério: • Drible de proteção e drible de progressão. • Passe de peito e passe picado. • Lançamento em apoio e lançamento na passada.	Exercícios critério: • Drible de proteção e progressão. • Passe de peito, passe picado, passe de ombro. • Lançamento em apoio e lançamento na passada. • Ocupação racional do jogo.	Exercícios critério: • Ressalto ofensivo e defensivo; • Bloqueio direto e indireto.
	Em situação de exercício critério de 2x0 ou 2x1: • Progredir com passe ou drible; • Realizar a receção da bola; • Desmarcar e finalizar com lançamento na passada ou lançamento curto. Em situação de exercício critério, ou situação de jogo 2x2, os alunos realizam: • Drible controlado na progressão; • Receção e enquadramento com o cesto; • Lançamento enquadrado; • Desmarcação.	Em situação de exercício critério 3x2, ou situação de jogo 3x3, os alunos realizam: • Progressão com mudanças de direção; • Passe e corta para o cesto; • Ressalto ofensivo; • Lançamento na passada • Contra-ataques; • Desmarcação e ocupação racional do espaço de jogo.	Em situação de exercício critério 3x2, ou situação de jogo 3x3 ou 4x4, os alunos realizam: • Ocupação racional do espaço de jogo; • Passe e corta procurando linhas de passe; • Reposição do equilíbrio ofensivo.

Voleibol

Quadro 13 - Objetivos específicos para o voleibol (3ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I-PE	PE-E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8 e nº 17.	nº 1, nº 3, nº 10, nº 12, nº 15, nº 16, nº 18 e nº 19.	nº 4, nº 5, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14 e nº 20.
Objetivos específicos	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • Toque de dedos; • Manchete; • Serviço por baixo.		Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • Serviço por cima; • Remate.
	Em situação de jogo de cooperação (1:1) , os alunos realizam: • Serviço • Auto passe; • Passe;	Em situação de jogo 2x2 e/ou 3x3 , os alunos realizam: • Serviço; • Passe; • Adotam a posição básica fundamental; • Dois a três toques obrigatórios por equipa, antes de enviá-la para o campo adversário. • Passe alto ou machete favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.	Em situação de jogo 4x4 os alunos realizam: • Serviço por baixo ou por cima • Posição base para receção do serviço; • Finalizam em remate ou passe colocado.

Futebol

Quadro 14 - Objetivos específicos para o futebol (3ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 5, nº6, nº8, nº10, nº12, nº15, nº17 e nº19.	nº1, nº16, nº18.	nº3, nº 4, nº 7, nº 9, nº11, nº13, nº 14 e nº20.
Objetivos específicos	Exercício critério: • Passe e receção. • Condução de bola. • Remate enquadrado com a baliza. • Desmarcação. • Oposição defensiva.	Exercício critério: Os alunos realizam combinações diretas e indiretas.	
	Em situação exercício reduzido , os alunos realizam situações de 2x0 e 3x1, devem: • Passar a bola a um colega desmarcado. • Receber a bola e enquadrar-se com a baliza. • Conduzir a bola se tem espaço. • Rematar se tiver baliza ao alcance. • Realizar o passe e a receção.	Em situação de exercício reduzido com superioridade numérica , 2x1, 3x2, os alunos realizam: • Passe a um colega desmarcado. • Desmarcam a seguir ao passe, criando linhas de passes na direção da baliza. • Marcar o seu adversário direto. • Ultrapassar a defesa com a bola controlada. Em situação de jogo reduzido (ex: Gr+4x4+Gr) , os alunos realizam: • Passe a um colega desmarcado. • Desmarcam a seguir ao passe, criando linhas de passes na direção da baliza. • Aclara à progressão ou linha de passe. • Marca o seu adversário direto, pressionado (contenção). • Ofensivamente tenta ultrapassar o seu adversário, 1x1. • Realiza a cobertura defensiva, quando os colegas são ultrapassados.	

Ginástica de Solo

Quadro 15 - Objetivos específicos para a ginástica de solo (3ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº2, nº5, nº6, nº7 e nº17.	nº 1, nº 4, nº 7, nº 9, nº 10, nº 11, nº 12, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 18, nº 19 e nº 20.	nº 3.
Objetivos específicos	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • Avião; • Rolamento à frente e atrás em plano inclinado. • O rolamento à retaguarda em plano inclinado. • Pino no espaldar ou com ajuda. Ponte e avião com correção técnica.	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • O rolamento à frente engrupado e de pernas afastadas e estendidas. • Rolamento atrás engrupado e de pernas afastadas. • Realizam a roda com correção técnica.	Os alunos realizam uma sequência com os seguintes elementos: • Rolamento à frente (engrupado e de pernas afastadas) • Meias pirueta; • Rolamento atrás (engrupado e de pernas juntas); • Roda; • Avião; • Apoio facial invertido; • Ponte.

Ginástica Acrobática

Quadro 16 - Objetivos específicos para a ginástica acrobática (3ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8, nº 17.	nº 1, nº 4, nº 5, nº 7, nº 10, nº 12, nº 13, nº 15, nº 16, nº 18 e nº 19.	nº 3, nº 9, nº 11, nº 14 e nº 20.
Objetivos específicos	Os alunos, a pares, devem realizar: • Prancha facial; • Equilíbrio na coxa do base com joelho no chão; • Apoio facial invertido entre as pernas do base; • Equilíbrio em cima dos ombros do base; • Cambalhota à frente a dois (tank). A trios, os alunos realizam: • Equilíbrio na coxa dos bases que estão em afundo; • Prancha dorsal em cima dos bases que estão deitados no chão; • Prancha dorsal em cima dos braços dos bases; • Prancha dorsal em cima dos braços dos bases com voo; • Apoio facial invertido nas coxas do base, com estes sentados sobre os pés.	Os alunos, a pares, devem realizar: • Base em agachamento e volante em equilíbrio de frente; • Base em pé, o volante realiza o monte lateral simples, ficando de equilíbrio de pé nos seus ombros; • Base em decúbito dorsal e com coxas fletidas e pernas estendidas, o volante realiza o avião nas pernas do volante. A trios, os alunos realizam: • Base em decúbito dorsal, 2º base agacha com apoio nas costas e volante equilibra-se nas coxas do 2º base em equilíbrio; • Base em agachamento, 2º base em equilíbrio de frente e volante faz apoio facial, enquanto o 2º base segura nos seus tornozelos.	Os alunos, a pares, devem realizar: • Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos fletidos e pés no solo, o Volante apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, realizando um equilíbrio nas suas coxas; • Com o base em Volante realiza salto de mãos nos joelhos do base; • Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros; • Com o base com um joelho no solo e a outra perna fletida, o volante executa; • Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos; • Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efetua um salto de mãos. A trios, os alunos realizam: • Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo, o volante realiza prancha facial; • Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo, o volante realiza prancha facial com elevação de uma perna; • Dois bases, suportam o volante em prancha facial. Após impulso dos bases, o volante realiza um voo com meia pirueta.

Para a Ginástica acrobática disponibilizei uns documentos com os pares e os trios, de acordo com os níveis.

Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim

Quadro 17 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - minitrampolim (3ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº 5, nº 6 e nº 8.	nº1, nº 2, nº 10, nº 12, nº 15 e nº 17.	nº 3, nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18, nº 19 e nº 20.
Objetivos específicos	Os alunos realizam: • Salto em extensão; • Salto engrupado.	Os alunos realizam: • Salto em extensão; • Salto engrupado; • Carpa de pernas afastadas;	Os alunos realizam: • Meia pirueta; • Pirueta;

Ginástica de Aparelhos – Boque/Plinto

Quadro 18 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - boque/plinto (3ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº 5, nº 6 e nº 8.	nº 1, nº 2, nº 10, nº 12, nº 15 e nº 17.	nº 3, nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18, nº 19 e nº 20.
Objetivos específicos	Os alunos realizam: Salto ao eixo no boque com correção técnica	Os alunos realizam: • Salto ao eixo no plinto longitudinal.	Os alunos realizam: • Salto entre mãos no plinto transversal. • Salto ao eixo no plinto transversal.

Badminton

Quadro 19 - Objetivos específicos para o badminton (3ª etapa)

Prognóstico	P1 – I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8 e nº 17.	nº 1, nº 3, nº 5, nº 10, nº 12, nº 18 e nº 19.	nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16 e nº 20.
Objetivos específicos	Em situação de jogo de cooperação 1:1 , o aluno: • Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento; • Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; • Executa corretamente o clear e o lob.	Em situação de jogo de 1x1 , o aluno: • Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento; • Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; • Executa corretamente o clear, lob, amortie, serviço curto e comprido.	Em situação de jogo 1x1 , o aluno: • Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; • Serviço curto e comprido; • Realiza o clear, lob, amortie e remate com correção global.

Atletismo – Salto em Altura*Quadro 20 - Objetivos específicos para o atletismo - salto em altura (3ª etapa)*

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 6 e nº 8.	nº 17.	Restantes alunos.
Objetivos específicos	Os alunos realizam a técnica de tesoura.	Os alunos realizam a técnica Fosbury flop.	Os alunos realizam a técnica Fosbury Flop com aumento da velocidade e com a ação dos braços.

1.6.1.2. Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física, foi realizado um trabalho diferenciado em determinados momentos da aula, visando a elevação da mesma por parte dos alunos. Este trabalho foi realizado entre a transição de áreas e/ou no final da aula. Considero este trabalho diferenciado bastante importante, uma vez que alguns alunos se encontravam abaixo da zona saudável nos testes realizados.

1.6.1.3. Área dos Conhecimentos

A área dos conhecimentos foi lecionada de encontro ao que foi feito na etapa anterior. As aulas teóricas da área dos conhecimentos, foram lecionadas quando choveu, e quando o espaço para lecionar a aula era o exterior, dado que a alternativa, para o espaço exterior, quando chove é uma sala de aula. Assim, tive sempre aulas preparadas de reserva para esse efeito. Foram lecionados os seguintes temas “Identificar e compreender os Princípios Básicos do Treino: Princípio da Adaptação, Princípio da Individualidade Biológica, Princípio da Sobrecarga, Princípio da Continuidade, Princípio da Especificidade” e “Paralímpicos”. Após a leção destes temas, foi feito um teste sumativo, de modo a aferir os conhecimentos dos alunos. Forneci, ainda, aos alunos os slides das aulas lecionadas, através do *Classroom*, para os mesmos estudassem os conteúdos.

1.6.2. Balanço

A terceira etapa teve como objetivo principal o desenvolvimento e consolidação das aprendizagens, onde os alunos trabalharam as matérias prioritárias para alcançar os objetivos estabelecidos. Estes objetivos foram elencados de acordo com as necessidades dos mesmos. A terceira etapa foi constituída por duas unidades didáticas. A primeira unidade didática durou 4 semanas, e a segunda durou 3 semanas. Sempre que foi possível, devido à rotação dos espaços, lecionei pelo menos uma das matérias prioritárias, de forma que os alunos trabalhassem o que necessitavam para melhorarem e alcançarem os seus objetivos.

No início de cada aula, foi dada uma instrução de carácter organizativo aos alunos, bem como os objetivos de cada exercício, utilizando demonstrações e questionamento direto, para garantir que os alunos estivessem realmente a perceber a informação, levando a uma melhor compreensão dos conteúdos. Depois da instrução inicial, os alunos passavam a responsabilizar-se por algumas decisões ao nível espacial e temporal, para a realização de cada tarefa. No fim da aula, sempre que conseguisse, reforçava as aprendizagens e destacava alguns alunos, que considerei terem tido um bom desempenho, tentando referir aspetos em que os alunos tivessem de trabalhar mais.

Os alunos que, por alguma razão, não conseguiam fazer a aula, ajudavam os colegas na perceção de elementos, e conseguiam transmitir aos colegas os erros, para que estes se apercebessem do que tinham de melhorar para conseguirem alcançar os objetivos propostos, por exemplo, o tipo de pegadas nas figuras da ginástica acrobática.

No princípio, tive algumas dificuldades na transmissão dos feedbacks, mas penso que ao longo das aulas, melhorei a observação, e foquei-me em quem queria dar feedback. O feedback começou a ser mais específico e efetivo, ou seja, consegui começar a fechar os ciclos de feedback, e de forma mais apropriada.

1.6.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

De acordo com as atividades físicas, houve desenvolvimento das matérias do voleibol, ginástica de solo e aparelhos. No voleibol, já praticamente todos os alunos conseguiram ter um jogo 2+2 fluído, realizando toque de dedos e serviço, com exceção dos alunos nº2 e nº8. Os alunos tiveram muitas dificuldades em termos motores. Na ginástica de solo e de aparelhos, houve muitos alunos que conseguiram ultrapassar os seus medos e receios e conseguiram alcançar os objetivos propostos, mas é uma matéria que precisou de ser mais trabalhada, uma vez que existiam muitos alunos que não se sentiam motivados a praticá-la. No andebol e basquetebol, os alunos com mais dificuldades procuraram executar a melhor ação, entre o passe ou drible. Na dança, a maioria dos alunos teve uma receptividade positiva, executando movimentos fluídos da mesma, e entrando no tempo certo da música. Na ginástica acrobática foram trabalhadas as figuras que se encontram nas aprendizagens essenciais, que foram dadas aos alunos em papel, com o objetivo de, na etapa seguinte, ser construída uma coreografia com as figuras trabalhadas juntamente com elementos de ligação.

1.6.2.2.Área da Aptidão Física

Em relação à área da aptidão física, foram repetidos os testes do FitEscola em que havia mais alunos na zona não saudável. Bastantes alunos conseguiram alcançar a zona saudável e melhorias significantes em relação aos testes aplicados anteriormente.

1.6.2.3.Área dos Conhecimentos

Foram lecionados os seguintes temas “Identificar e compreender os Princípios Básicos do Treino: Princípio da Adaptação, Princípio da Individualidade Biológica, Princípio da Sobrecarga, Princípio da Continuidade, Princípio da Especificidade” e “Paralímpicos”. Após a leção destes temas, foi realizado um teste de avaliação sumativa, que incorporava todos os temas abordados ao longo do ano na área dos conhecimentos. Os resultados dos testes melhoraram significativamente em relação aos do 1º semestre, contando com apenas uma negativa e com a maioria dos resultados entre o “Bom” e o “Muito Bom”.

1.6.2.4. Conclusões

A terceira etapa do projeto apresentou diversos resultados positivos no desenvolvimento e consolidação das aprendizagens dos alunos, de acordo com os objetivos estabelecidos e as necessidades individuais. É de notar, também, os avanços notáveis na autonomia dos alunos, na qualidade do feedback dado pelo professor, na aptidão física, e na compreensão teórica, evidenciando um desenvolvimento positivo e a consolidação das aprendizagens.

No início de cada aula, as instruções claras e objetivos de cada exercício foram comunicados, utilizando demonstrações e questionamento direto, o que melhorou a compreensão dos alunos. Após a instrução inicial, os alunos passaram a tomar decisões quanto à organização espacial e temporal das tarefas, promovendo responsabilidade e autonomia. Houve um avanço significativo na transmissão de feedbacks. Com a prática, os feedbacks tornaram-se mais específicos e eficazes, fechando os ciclos de feedback de forma apropriada.

No voleibol, a maioria dos alunos conseguiu realizar jogos 2+2 fluidamente, com exceção de alguns que ainda apresentaram dificuldades motoras. No andebol e basquetebol, os alunos com mais dificuldades começaram a fazer melhores escolhas entre passe e drible. Na ginástica de solo e aparelhos, muitos alunos superaram medos e alcançaram os objetivos propostos, embora a motivação para a prática precise de ser continuamente trabalhada. Na dança, a maioria dos alunos demonstrou receptividade positiva, executando movimentos fluídos e no tempo certo da música. Na ginástica acrobática, as figuras essenciais foram trabalhadas, preparando os alunos para a construção de uma coreografia na próxima etapa.

Na área da aptidão física, a repetição dos testes revelou que muitos alunos melhoraram significativamente, alcançando a zona saudável em comparação aos testes anteriores.

Na área dos conhecimentos, foram abordados os Princípios Básicos do Treino e informações sobre os Paralímpicos. Houve uma melhoria significativa nos resultados dos testes, em relação ao primeiro semestre.

1.6.3. Objetivos Pessoais

Tendo em conta todo o processo de planeamento, avaliação e condução realizado até ao final da 3ª etapa, existiam alguns aspetos que deviam ser trabalhados, nomeadamente:

- Manter os alunos com mais aptos ocupados, com exercícios que pudessem ser desafiantes;
- Definir claramente o objetivo de cada aula;
- Fornecer feedback objetivo e de conteúdo, verificando o fecho do ciclo de feedback;
- Melhorar o feedback a longo alcance, e ter em atenção a tudo o que se passa na aula e não só à área mais próxima a que me encontrava
- Aperfeiçoar os meus conhecimentos didáticos nas diferentes matérias;
- Assistir a aulas de professores para perceber quais os exercícios e progressões pedagógicas que utilizavam para os diversos grupos de nível.

1.7. 4ª Etapa

Após a conclusão da terceira etapa, onde o objetivo era o aprofundar as aprendizagens ao nível das matérias abordadas, até ao momento, bem como desenvolver os objetivos perseguidos na etapa anterior para essas mesmas matérias, será agora dado o início à quarta etapa – Produto.

Os principais objetivos desta etapa prendem-se, essencialmente, com o aferir os resultados nas matérias prioritárias, avaliando os alunos nas disciplinas mais importantes e consolidar as aprendizagens reforçando o que foi aprendido por estes.

1.7.1. Plano

A quarta etapa teve início no dia 9 de abril e terminou no dia 4 de junho. Tendo em conta a possibilidade de utilização dos espaços, a compatibilidade entre matérias e o número de aulas a lecionar, esta foi dividida em duas unidades didáticas (UD). A primeira UD iniciou-se a 9 de abril e terminou a 3 de maio, a segunda UD começou a 7 de maio e terminou a 4 de junho. Na tabela seguinte apresento de forma elucidativa, e de rápida leitura, a calendarização e características da etapa, nomeadamente a sua duração, matérias, espaços, número de aulas e UD.

Quadro 21 - Planeamento da 4ª Etapa

Semestre	2º Semestre (06/02 – 04/06)	
Etapa	4ª Etapa	
Nome da etapa	Produto	
Unidade Didática (UD)	1ª UD	2ª UD
Nº de aulas	11	9
Datas UD	09/04 – 03/05	07/05 – 04/06
Nº de semanas	4	4
Matérias		
Espaço 1	Ginástica (solo, aparelhos e acrobática) Voleibol <i>Badminton</i>	Ginástica (solo e aparelhos) Dança <i>Badminton</i>
Espaço 2	Basquetebol Voleibol	Basquetebol Voleibol
Exterior	Andebol Basquetebol Barreiras	Andebol Futebol Estafetas
Aptidão física	Aptidão aeróbia Flexibilidade Força superior Força média Velocidade	
Conhecimentos	Sendo que o teste sumativo foi feito na etapa anterior, não foi planeada nenhuma aula nem momento de avaliação para a área dos conhecimentos nesta etapa	

A organização das aulas seguiu o mesmo funcionamento da etapa anterior, funcionou na sua maioria por áreas, como ocorreu nas etapas anteriores, e foram, preferencialmente, utilizados os mesmos exercícios, de forma a facilitar não só a compreensão dos alunos na aquisição dos objetivos pretendidos para cada matéria, como também aumentar o tempo útil de aula, reduzindo o tempo despendido na instrução e nas transições.

No que respeita as áreas em si, as matérias prioritárias foram alvo dum maior acompanhamento durante as aulas que lhe foram destinadas.

Para a instrução inicial, tentei ser breve e conciso na transmissão dos objetivos e no modo de organização da aula.

Na parte principal da aula, foram abordadas entre duas a quatro matérias. Sempre que optei por mais de duas matérias, as outras serviram sobretudo para poder colocar os alunos a trabalhar autonomamente, como por exemplo, numa aula com ginástica de aparelhos, ginástica de solo e badminton, os alunos estiveram mais autónomos na área de badminton e a minha disposição na aula foi, maioritariamente, na área de ginástica de aparelhos, onde tive de estar mais atento, devido a maior risco de lesões.

No final de cada aula, foi realizado o balanço da mesma, onde foi referido o que correu menos bem (possíveis erros comuns da turma), seguido do que correu melhor na turma, acabando com referências específicas a certos alunos. Deste modo, tentei criar um sentimento de autorrealização e de capacidade nos alunos, motivando-os para fazerem mais e melhor nas aulas seguintes.

A forma como se organizaram os grupos nas aulas dependeu dos momentos da aula. Estes foram organizados consoante o seu grupo de nível, funcionando, maioritariamente, de forma homogénea, para que em conjunto conseguissem trabalhar os objetivos definidos para esta etapa, o que me possibilitou uma intervenção mais específica. No caso dos jogos desportivos coletivos, nomeadamente, no andebol, basquetebol e futebol existiram grupos que requereram algum trabalho técnico e tático mais básico, antes de passarem para a forma jogada, propriamente dita, e por isso foram realizados exercícios critério/jogo reduzido com objetivos específicos para esse nível, que não abrangem os objetivos principais dos outros grupos. Já os restantes grupos tiveram definidos objetivos que apenas eram exequíveis em jogo e, portanto, agrupados consoante o seu nível, permitindo que o jogo fluísse e que os objetivos fossem alcançados.

Foi dado ênfase à construção dos grupos com base nos pressupostos da heterogeneidade, enquanto mecanismo fundamental para a aprendizagem dos alunos, em matérias como a ginástica (solo, aparelhos e acrobática), a dança e o atletismo. O emparelhamento de alunos com maiores capacidades com alunos com menores capacidades foi uma das estratégias a que recorri nestas matérias, permitindo que os alunos com menores capacidades evoluíssem. Os grupos de trabalho heterogéneos promoveram o desenvolvimento de vários princípios, como a cooperação, a integração e o respeito pela diferença.

1.7.1.1.Área das Atividades Físicas e Desportivas

Seguem os objetivos selecionados para trabalhar, em cada área e em cada matéria, ao longo desta quarta etapa. Estes estão distribuídos por grupos de nível, objetivos específicos e

formas gerais de operacionalização. A distribuição dos alunos por cada grupo de nível teve em conta os registos obtidos durante as etapas anteriores.

Andebol

Quadro 22 - Objetivos específicos para o andebol (4ª etapa)

Prognóstico	PI-I	I-PE	PE - E
Alunos	nº2, nº6, nº8 e nº17.	nº1, nº3, nº5, nº10, nº12, nº15 e nº19.	nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18 e nº 20.
Objetivos específicos	Exercício critério: • Passe de ombro e picado. • Remate em apoio. • Drible de progressão.	Exercício critério: • Drible de progressão com remate em salto. • Fintas de corpo ultrapassando o adversário. • Situações de superioridade numérica. • Cruzamentos; • Bloqueios; • Bloco.	
	Exercício critério a pares os alunos realizam: • Passe picado ou de ombro com braço armado; • Receção e enquadramento com a baliza; • Drible, conforme a situação; • Finalização com remate em salto. Exercício critério com vantagem numérica, 2x1 e 3x2, os alunos realizam: • Drible de progressão com remate em salto; • Leitura do jogo e identificação do defesa; • Passe para o colega desmarcado.	Exercício critério com vantagem numérica, 4x3 os alunos realizam: • Drible de progressão com remate em salto; • Leitura do jogo e identificação do defesa; • Passe para o colega desmarcado. Jogo reduzido, 5x5 os alunos realizam: • Transição da defesa para o ataque; • Finalização utilizando a técnica mais adequada; • Cruzamento com outro jogador; • Bloqueio a qualquer jogador da defesa; Desfaz o bloqueio ganhando posição.	

Basquetebol

Quadro 23 - Objetivos específicos para o basquetebol (4ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8 e nº 17.	nº 1, nº3, nº 5, nº 10, nº 12, nº 15 e nº 19.	nº 4, nº 7, nº9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18 e nº 20.
Objetivos específicos	Exercícios critério: - Drible de proteção e drible de progressão. - Passe de peito e passe picado. - Lançamento em apoio e lançamento na passada.	Exercícios critério: - Drible de proteção e progressão. - Passe de peito, passe picado, passe de ombro. - Lançamento em apoio e lançamento na passada. - Ocupação racional do jogo.	Exercícios critério: - Ressalto ofensivo e defensivo; - Bloqueio direto e indireto.
	Em situação de exercício critério de 2x0 ou 2x1: - Progredir com passe ou drible; - Realizar a receção da bola; - Desmarcar e finalizar com lançamento na passada ou lançamento curto. Em situação de exercício critério, ou situação de jogo 2x2, os alunos realizam: - Drible controlado na progressão; - Receção e enquadramento com o cesto; - Lançamento enquadrado; - Desmarcação.	Em situação de exercício critério 3x2, ou situação de jogo 3x3, os alunos realizam: - Progressão com mudanças de direção; - Passe e corta para o cesto; - Ressalto ofensivo; - Lançamento na passada - Contra-ataques; - Desmarcação e ocupação racional do espaço de jogo.	Em situação de exercício critério 3x2, ou situação de jogo 3x3 ou 4x4, os alunos realizam: - Ocupação racional do espaço de jogo; - Passe e corta procurando linhas de passe; - Reposição do equilíbrio ofensivo.

Voleibol

Quadro 24 - Objetivos específicos para o voleibol (4ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I-PE	PE-E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8 e nº 17.	nº 1, nº 3, nº 10, nº 12, nº 15, nº 16, nº 18 e nº 19.	nº 4, nº 5, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14 e nº 20.
Objetivos específicos	Em situação de exercício critério, os alunos realizam: - Toque de dedos; - Manchete; - Serviço por baixo.		Em situação de exercício critério, os alunos realizam: - Serviço por cima; - Remate.
	Em situação de jogo de cooperação (1:1), os alunos realizam: - Serviço - Auto passe; - Passe;	Em situação de jogo 2x2 e/ou 3x3, os alunos realizam: - Serviço; - Passe; - Adotam a posição básica fundamental; - Dois a três toques obrigatórios por equipa, antes de enviá-la para o campo adversário. - Passe alto ou machete favorecendo a continuidade das ações da sua equipa.	Em situação de jogo 4x4 os alunos realizam: - Serviço por baixo ou por cima - Posição base para receção do serviço; - Finalizam em remate ou passe colocado.

Futebol

Quadro 25 - Objetivos específicos para o futebol (4ª etapa)

Prognóstico	PI – I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 5, nº6, nº8, nº10, nº12, nº15, nº17 e nº19.	nº1, nº16, nº18.	nº3, nº 4, nº 7, nº 9, nº11, nº13, nº 14 e nº20.
Objetivos específicos	Exercício critério: • Passe e receção. • Condução de bola. • Remate enquadrado com a baliza. • Desmarcação. • Oposição defensiva.	Exercício critério: Os alunos realizam combinações diretas e indiretas.	
	Em situação exercício reduzido , os alunos realizam situações de 2x0 e 3x1, devem: • Passar a bola a um colega desmarcado. • Receber a bola e enquadrar-se com a baliza. • Conduzir a bola se tem espaço. • Rematar se tiver baliza ao alcance. • Realizar o passe e a receção.	Em situação de exercício reduzido com superioridade numérica , 2x1, 3x2, os alunos realizam: • Passe a um colega desmarcado. • Desmarcam a seguir ao passe, criando linhas de passes na direção da baliza. • Marcar o seu adversário direto. • Ultrapassar a defesa com a bola controlada. Em situação de jogo reduzido (ex: Gr+4x4+Gr) , os alunos realizam: • Passe a um colega desmarcado. • Desmarcam a seguir ao passe, criando linhas de passes na direção da baliza. • Aclara à progressão ou linha de passe. • Marca o seu adversário direto, pressionado (contenção). • Ofensivamente tenta ultrapassar o seu adversário, 1x1. • Realiza a cobertura defensiva, quando os colegas são ultrapassados.	

Ginástica de Solo

Quadro 26 - Objetivos específicos para a ginástica de solo (4ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº2, nº5, nº6, nº7 e nº17.	nº 1, nº 4, nº 7, nº 9, nº 10, nº 11, nº 12, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16, nº 18, nº 19 e nº 20.	nº 3.
Objetivos específicos	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • Avião; • Rolamento à frente e atrás em plano inclinado. • O rolamento à retaguarda em plano inclinado. • Pino no espaldar ou com ajuda. Ponte e avião com correção técnica.	Em situação de exercício critério , os alunos realizam: • O rolamento à frente engrupado e de pernas afastadas e estendidas. • Rolamento atrás engrupado e de pernas afastadas. • Realizam a roda com correção técnica.	Os alunos realizam uma sequência com os seguintes elementos: • Rolamento à frente (engrupado e de pernas afastadas) • Meias pirueta; • Rolamento atrás (engrupado e de pernas juntas); • Roda; • Avião; • Apoio facial invertido; • Ponte.

Ginástica Acrobática

Quadro 27 - Objetivos específicos para a ginástica acrobática (4ª etapa)

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8, nº 17.	nº 1, nº 4, nº 5, nº 7, nº 10, nº 12, nº 13, nº 15, nº 16, nº 18 e nº 19.	nº 3, nº 9, nº 11, nº 14 e nº 20.
Objetivos específicos	Os alunos, a pares, devem realizar: • Prancha facial; • Equilíbrio na coxa do base com joelho no chão; • Apoio facial invertido entre as pernas do base; • Equilíbrio em cima dos ombros do base; • Cambalhota à frente a dois (tank). A trios, os alunos realizam: • Equilíbrio na coxa dos bases que estão em afundo; • Prancha dorsal em cima dos bases que estão deitados no chão; • Prancha dorsal em cima dos braços dos bases; • Prancha dorsal em cima dos braços dos bases com voo; • Apoio facial invertido nas coxas do base, com estes sentados sobre os pés.	Os alunos, a pares, devem realizar: • Base em agachamento e volante em equilíbrio de frente; • Base em pé, o volante realiza o monte lateral simples, ficando de equilíbrio de pé nos seus ombros; • Base em decúbito dorsal e com coxas fletidas e pernas estendidas, o volante realiza o avião nas pernas do volante. A trios, os alunos realizam: • Base em decúbito dorsal, 2º base agacha com apoio nas costas e volante equilibra-se nas coxas do 2º base em equilíbrio; • Base em agachamento, 2º base em equilíbrio de frente e volante faz apoio facial, enquanto o 2º base segura nos seus tornozelos.	Os alunos, a pares, devem realizar: • Com o base em posição de deitado dorsal, joelhos fletidos e pés no solo, o Volante apoia os seus pés nos joelhos do base para o levantar, realizando um equilíbrio nas suas coxas; • Com o base em Volante realiza salto de mãos nos joelhos do base; • Com o base em pé, o volante realiza, a partir do monte lateral simples, equilíbrio de pé nos seus ombros; • Com o base com um joelho no solo e a outra perna fletida, o volante executa; • Com o base de joelhos, sentado sobre os pés e de costas, o volante salta entre-mãos; • Com o base em posição de deitado dorsal, o volante efetua um salto de mãos. A trios, os alunos realizam: • Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo, o volante realiza prancha facial; • Com os dois bases, frente a frente, em posição de afundo, o volante realiza prancha facial com elevação de uma perna; • Dois bases, suportam o volante em prancha facial. Após impulso dos bases, o volante realiza um voo com meia pirueta.

Para a Ginástica acrobática foram disponibilizados alguns documentos com os pares e os trios, de acordo com os níveis.

Ginástica de Aparelhos – Minitrampolim*Quadro 28 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - minitrampolim (4ª etapa)*

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº 5, nº 6 e nº 8.	nº 1, nº 2, nº 10, nº 12, nº 15 e nº 17.	nº 3, nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18, nº 19 e nº 20.
Objetivos específicos	Os alunos realizam: • Salto em extensão; • Salto engrupado.	Os alunos realizam: • Salto em extensão; • Salto engrupado; • Carpa de pernas afastadas;	Os alunos realizam: • Meia pirueta; • Pirueta;

Ginástica de Aparelhos – Boque/Plinto*Quadro 29 - Objetivos específicos para a ginástica de aparelhos - boque/plinto (4ª etapa)*

Prognóstico	PI- I	I – PE	PE-E
Alunos	nº 5, nº 6 e nº 8.	nº 1, nº 2, nº 10, nº 12, nº 15 e nº 17.	nº 3, nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 16, nº 18, nº 19 e nº 20.
Objetivos específicos	Os alunos realizam: Salto ao eixo no boque com correção técnica	Os alunos realizam: • Salto ao eixo no plinto longitudinal.	Os alunos realizam: • Salto entre mãos no plinto transversal. • Salto ao eixo no plinto transversal.

Badminton*Quadro 30 - Objetivos específicos para o badminton (4ª etapa)*

Prognóstico	P1 – I	I – PE	PE – E
Alunos	nº 2, nº 6, nº 8 e nº 17.	nº 1, nº 3, nº 5, nº 10, nº 12, nº 18 e nº 19.	nº 4, nº 7, nº 9, nº 11, nº 13, nº 14, nº 15, nº 16 e nº 20.
Objetivos específicos	Em situação de jogo de cooperação 1:1 , o aluno: • Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento; • Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; • Executa corretamente o clear e o lob.	Em situação de jogo de 1x1 , o aluno: • Mantém uma posição base regressando à posição inicial após cada batimento; • Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; • Executa corretamente o clear, lob, amortie, serviço curto e comprido.	Em situação de jogo 1x1 , o aluno: • Desloca-se com oportunidade, antecipando a queda do volante; • Serviço curto e comprido; • Realiza o clear, lob, amortie e remate com correção global.

1.7.1.2. Área da Aptidão Física

Na área da Aptidão Física foi realizado um trabalho diferenciado em determinados momentos da aula, visto que visou a elevação da mesma por parte dos alunos. Este trabalho foi realizado entre a transição de áreas e/ou no final da aula. Considero este trabalho diferenciado

bastante importante, uma vez que alguns alunos se encontram abaixo da zona saudável nos testes realizados.

1.7.1.3. Área dos Conhecimentos

Sendo que o teste sumativo foi feito na etapa anterior, não foi planeada nenhuma aula nem momento de avaliação para a área dos conhecimentos nesta etapa. Em caso de previsão de chuva, e estando no espaço exterior, teria de planear uma aula teórica extra para ser lecionada.

1.7.2. Balanço

A quarta etapa foi um período de significativo progresso educacional, organizado de maneira a maximizar a eficiência e a compreensão dos alunos. Esta etapa foi dividida em duas unidades didáticas, facilitando a distribuição equilibrada do conteúdo e o planeamento das aulas.

A metodologia de ensino adotada focou-se na organização das aulas por áreas, como nas etapas anteriores. Este método, não apenas facilitou a compreensão dos alunos, mas também aumentou o tempo útil de aula, e reduziu o tempo gasto em instruções e transições. A vantagem de abordar entre duas a quatro matérias por aula, permitiu que os alunos trabalhassem de forma autónoma em algumas áreas, e foi uma estratégia eficaz para maximizar a atenção do professor onde era mais necessária, especialmente em atividades de maior risco, como a ginástica de aparelhos.

1.7.2.1. Área das Atividades Físicas e Desportivas

O acompanhamento mais próximo das matérias prioritárias e a transmissão breve e concisa dos objetivos da aula, ajudaram a manter os alunos focados e cientes do que era esperado deles. A estrutura das aulas, com um balanço final destacando os pontos fortes e fracos, e as referências específicas a certos alunos, promoveu um ambiente de autorrealização e motivação. Essa prática incentivou os alunos a esforçarem-se mais e a melhorarem continuamente.

A formação de grupos homogéneos, especialmente em jogos desportivos coletivos, permitiu uma intervenção mais específica e eficaz, adaptando os exercícios às necessidades técnicas e táticas de cada grupo. A heterogeneidade nos grupos de ginástica, dança e atletismo, emparelhando alunos com diferentes níveis de habilidade, promoveu a cooperação, a integração e o respeito pela diferença. Esta estratégia, não só facilitou a aprendizagem dos alunos com menores capacidades, como também enriqueceu a experiência educativa como um todo.

A quarta etapa foi marcada por um planeamento e uma execução eficiente, que resultaram num ambiente de aprendizado positivo e produtivo. As estratégias de ensino

adotadas, a organização cuidadosa das aulas e o foco no desenvolvimento integral dos alunos contribuíram para um período de crescimento significativo e de motivação contínua. O balanço positivo dessa etapa demonstrou o sucesso das abordagens implementadas e a dedicação em proporcionar uma educação de qualidade.

1.7.2.2. Área da Aptidão Física

Em relação à área da aptidão física, nesta etapa não foram realizados os testes do FitEscola a todos os alunos, ou seja, apenas foram realizados determinados testes para a subida de alguns alunos que não se encontravam na zona saudável, ou que tinham faltado a algum teste.

1.7.2.3. Área dos Conhecimentos

Na área dos conhecimentos, não foi lecionada nenhuma aula teórica tal como previsto. A avaliação sumativa desta área foi feita por um teste de conhecimentos na etapa anterior.

1.7.2.4. Conclusões

A divisão em duas unidades didáticas otimizou o planeamento e a distribuição do conteúdo, melhorando a eficiência e a compreensão dos alunos. As aulas organizadas por áreas aumentaram o tempo útil de ensino e reduziram o tempo de transições, favorecendo um ambiente mais produtivo. A atenção individualizada e a estrutura clara das aulas motivaram os alunos, promovendo um ambiente de autorrealização.

A formação de grupos homogêneos e heterogêneos, conforme necessário, facilitou a aprendizagem cooperativa e inclusiva, beneficiando todos os níveis de habilidade. O foco no desenvolvimento integral e as práticas de ensino adotadas resultaram num período de significativo progresso educacional e motivação contínua.

O planeamento e a execução eficiente criaram um ambiente propício para a aprendizagem. O emparelhamento de alunos com diferentes habilidades fomentou cooperação e respeito, enriquecendo a experiência de todos. Esses fatores demonstram um balanço positivo, ressaltando o sucesso das metodologias e o impacto positivo na aprendizagem dos alunos.

1.8. Professor a Tempo Inteiro – PTI

Durante o estágio pedagógico, tive o privilégio de experienciar um horário completo, designado por professor a tempo inteiro. Nesta semana, lecionei as aulas de seis turmas, do 5º ao 11º ano, lecionei o desporto escolar e lecionei a hora da direção de turma (Cidadania e Desenvolvimento).

Para a seleção de turmas, tive em conta se conseguia estar presente nas aulas todas da semana de cada turma, professores diferentes, turmas de anos diferentes e se nenhum horário interferia com as minhas responsabilidades do estágio.

1.8.1. Plano

Em relação ao planeamento das aulas, uma semana antes do seu início falei com todos os professores responsáveis das turmas, para perceber que matérias queriam que fossem lecionadas, quais os alunos a ter em atenção, quais os grupos de trabalho e os objetivos para os alunos. Alguns professores deram-me liberdade total para eu escolher, pois iria ser eu a lecionar, outros já tinham o plano organizado, e ainda outros apenas me disseram quais as matérias que queriam que eu lecionasse, mas permitiram que eu escolhesse a forma de organização e os exercícios. Para além de falar com os professores, uma semana antes da intervenção da semana a tempo inteiro, fui observar as aulas das várias turmas, onde retirei alguma informação, como o comportamento geral da turma, a dedicação e interesse na aula, e os alunos com comportamentos desviantes.

1.8.2. Balanço

Durante esta semana consegui identificar diversos aspetos positivos e negativos. Em relação aos aspetos positivos, considerei como uma mais-valia os professores cederem as suas turmas, assim como a disponibilização dos mesmos para ajudarem no planeamento, caso fosse necessário. Há que referir outro benefício, que passou por lecionar as aulas para turmas de diferentes anos escolares, devido à diferença de conteúdo destinado a cada ano, e poder trabalhar com diferentes tipos de alunos, que apresentam necessidades e capacidades distintas.

O facto de ser um professor diferente a orientar as aulas, proporcionou um maior entusiasmo e empenho nas tarefas por parte dos alunos, o que promoveu um ambiente favorável e agradável em todas as aulas, estabelecendo-se uma relação professor-aluno empática e disponível, deixando os alunos descontraídos e satisfeitos durante as aulas. No final de todas as aulas, este ambiente foi facilitador da partilha de informações pelos alunos e professores, que transmitiram o seu *feedback* positivo das aulas. Todos os aspetos identificados acima proporcionaram uma grande oportunidade para desenvolver competências enquanto professor estagiário e futuro profissional.

Quanto aos aspetos negativos, identifico a dificuldade de planear aulas para uma turma com alunos que ainda não conhecia, pois, as expectativas eram mais incertas, o que causou um certo receio de a aula não correr como planeado, por algum motivo que desconhecesse. Uma situação que também dificultou o processo das aulas, foi a dificuldade em dar *feedbacks* quando

necessário, pois como não se tratava da minha turma habitual desconhecia o nome dos alunos, o que me limitou e tornou complicado abordá-los com *feedbacks* em momentos concretos, onde teria sido benéfico intervir. Outro aspeto que senti dificuldades foi o de não ter sido capaz de ser claro e específico nas instruções em algumas tarefas.

2. Direção de Turma

2.1. Caracterização da Turma

Com a 1ª reunião de conselho de turma foi possível retirar as seguintes ilações. A turma é composta por vinte alunos, doze rapazes e oito raparigas. É uma turma de continuidade com uma nova aluna, nº5, vinda de Carcavelos. Todos os alunos são de nacionalidade portuguesa, no entanto, há um aluno que não domina o português por ter nascido na África e Sul e ter vindo há dois anos para Portugal. Este aluno frequentou e irá frequentar PLNM. Os alunos nº2 e nº4 estiveram envolvidos num processo disciplinar no ano anterior. No ano passado, foram propostos para quadro de mérito três alunos. Estão integrados no ensino articulado os alunos nº11, nº12 e nº15. Transitaram sem negativas dezassete alunos, um aluno transitou com três negativas e dois alunos com uma negativa. Em termos globais os alunos são interessados e trabalhadores revelando preocupação com a sua aprendizagem e cumprindo, no geral, as tarefas propostas, no entanto, alguns alunos necessitam de maior acompanhamento devido a dificuldades de concentração, organização, autonomia e métodos de estudo.

2.2. Projeto Específico – A formação de grupos como fator de melhoria para as classificações de trabalhos de grupo

A pertinência do tema "A formação de grupos homogéneos e heterogéneos como fator de melhoria para as classificações de trabalhos de grupo" é significativa em diversos contextos educacionais. Primeiramente, estratégias de formação de grupos podem levar a melhores resultados académicos, permitindo a personalização da aprendizagem com base na composição dos grupos. Além disso, a formação de grupos promove o desenvolvimento de habilidades interpessoais e de comunicação, ensinando também a resolução de conflitos e o trabalho em equipa, que são essenciais tanto na vida académica, quanto profissional.

A formação de grupos heterogéneos pode reduzir desigualdades educacionais, proporcionando oportunidades iguais para todos os alunos, além de valorizar a diversidade e preparar os alunos para trabalhar em ambientes multiculturais. Pesquisas sobre este tema fornecem uma base empírica para a formulação de políticas educacionais e práticas pedagógicas, contribuindo para o desenvolvimento curricular e a formação de professores.

Os alunos de baixa capacidade beneficiam mais de agrupamentos heterogéneos, pois recebem assistência de colegas de maior capacidade, levando a uma melhor compreensão e realização das tarefas (Tutty & Klein, 2008). Os grupos heterogéneos frequentemente proporcionam um ambiente mais rico para o desenvolvimento de habilidades sociais, pois os estudantes interagem com colegas de diferentes origens e capacidades, levando a uma melhor

comunicação e habilidades de colaboração (Oetzel, 1998; Slavin, 1981). No entanto, as diferenças em capacidade e perspetiva podem, por vezes, levar a conflitos e insatisfação se não forem geridas adequadamente, pois os estudantes podem seguir diferentes ritmos e expectativas.

Os grupos homogéneos podem influenciar positivamente o desempenho de estudantes de alta e média capacidade, pois podem trabalhar ao mesmo ritmo e nível, levando a um potencial aumento do desempenho para esses grupos (Baer, 2003). Quando os membros do grupo têm capacidades semelhantes, a interdependência necessária para a aprendizagem cooperativa pode levar a um trabalho de grupo mais coeso e eficiente, promovendo um sentido de unidade e objetivos partilhados (Wageman & Baker, 1997). A falta de perspetivas diversas em grupos homogéneos pode limitar a amplitude das discussões e abordagens de resolução de problemas, potencialmente afetando a profundidade da aprendizagem e satisfação.

Os objetivos do projeto são múltiplos e interrelacionados. Primeiramente, procurei avaliar o impacto das estruturas de grupo, comparando o desempenho académico de grupos homogéneos, compostos por membros com habilidades ou níveis de conhecimento semelhantes, e grupos heterogéneos, compostos por membros com habilidades ou níveis de conhecimento variados. Em seguida, visei determinar se a formação de grupos com características específicas podia levar a melhores classificações nos trabalhos de grupo, melhorando assim o desempenho académico dos alunos.

No primeiro semestre, foram formados 5 grupos homogéneos, com base em classificações obtidas numa primeira avaliação inicial na disciplina de CD. No segundo semestre, foram formados 5 grupos heterogéneos, onde cada grupo tinha de incluir um “aluno líder”, que demonstrasse habilidades de liderança e exercesse uma influência positiva sobre seus colegas, um aluno com alta capacidade, um aluno com média baixa capacidade e separar os alunos com comportamentos desviantes pelos vários grupos, perfazendo, assim, 5 grupos de 4 elementos. Em ambos os trabalhos foi especificado aos alunos o que era pretendido, a temática e os tópicos a apresentar, bem como uma rúbrica de avaliação de trabalhos de grupo, criada por mim (**apêndice III**), em virtude de o agrupamento não possuir nenhuma.

A avaliação dos trabalhos de grupo foi feita através da rúbrica de avaliação, que contemplava os critérios de avaliação, conhecimento, comunicação, participação e responsabilidade. A rúbrica era aplicada durante a apresentação oral dos trabalhos por parte dos alunos.

Os resultados das avaliações foram introduzidos numa tabela, de forma a comparar mais facilmente os resultados obtidos tanto no 1º semestre, como no 2º semestre. Segue, a representação, em forma de tabela, dos mesmos:

Tabela 1 - Notas dos trabalhos de grupo no 1º e 2º semestres

Nº	Trabalho de Grupo 1º Semestre	Trabalho de Grupo 2º Semestre
1	B	MB
2	S	S
3	S	B
4	S	S
5	B	MB
6	B	B
7	S	B
8	S	S
9	S	B
10	B	B
11	B	MB
12	B	B
13	S	S
14	S	B
15	MB	MB
16	S	S
17	MB	MB
18	S	S
19	MB	MB
20	S	MB

De forma a obter uma média concreta de comparação entre os dois semestres, foi atribuído ao S (Suficiente) o valor de 3, ao B (Bom) o valor de 4, e ao MB (Muito Bom) o valor de 5. A média das notas dos alunos, no trabalho de grupo do 1º semestre, é de 3,6. A média das notas dos alunos, no trabalho de grupo do 2º semestre, é de 4,05.

No 1º semestre, onde a média foi de 3,6, provavelmente os grupos homogéneos proporcionaram um ambiente onde os alunos de capacidades semelhantes puderam trabalhar confortavelmente ao mesmo ritmo. Este ambiente pode ter favorecido a participação e a comunicação eficazes, mas limitou a assistência mútua necessária para elevar o desempenho global. A falta de diversidade pode ter restringido o alcance das discussões e soluções criativas, resultando numa melhoria menos acentuada.

No 2º semestre, com uma média de 4,05, a composição heterogénea dos grupos provavelmente contribuiu para esta melhoria. Os alunos de capacidades variadas puderam beneficiar da troca de conhecimentos e habilidades, com os de maior capacidade ajudando os de menor capacidade. A colaboração entre alunos, com diferentes níveis de conhecimento, promoveu um ambiente de apoio, onde a partilha de responsabilidades e a resolução de conflitos

foram geridos de forma mais eficaz. Este ambiente encorajou uma aprendizagem mais profunda e uma participação ativa de todos os membros do grupo. Alguns estudos indicam que os grupos heterogéneos melhoram o desempenho do grupo devido à diversidade de ideias e perspetivas que promovem uma compreensão mais profunda e resolução de problemas (Slavin, 1993).

Os resultados deste estudo indicam que a formação de grupos heterogéneos tem um impacto positivo mais significativo no desempenho académico dos alunos, comparado com grupos homogéneos. A análise dos dados revelou que, enquanto os grupos homogéneos proporcionam um ambiente confortável para alunos de capacidades semelhantes, os grupos heterogéneos promovem uma maior colaboração e troca de conhecimentos, resultando em melhorias mais pronunciadas nas classificações dos trabalhos de grupo. Assim, recomenda-se a formação de grupos heterogéneos em contextos educacionais, para maximizar o desempenho académico e promover o desenvolvimento de habilidades sociais, e de comunicação entre os alunos.

É essencial que os professores acompanhem de perto o progresso dos grupos, e ofereçam suporte contínuo, para assegurar que a dinâmica do grupo seja produtiva e que todos os membros participem ativamente. A utilização de rúbricas detalhadas para a avaliação dos trabalhos de grupo é crucial para fornecer feedback claro e construtivo, ajudando os alunos a compreenderem melhor as suas áreas de melhoria e sucesso.

2.3.1ª Etapa

O Diretor de Turma (DT) é um professor incumbido de acompanhar e orientar uma turma ao longo, de pelo menos, um ano letivo. Esta função é essencial no processo educativo e na interação entre alunos, escola e encarregados de educação. As suas responsabilidades incluem a articulação e gestão curricular, coordenação do trabalho colaborativo entre professores, e a organização do processo de ensino, bem como o gerenciamento das interações entre os alunos. O DT atua como um gestor pedagógico, estabelecendo conexões com os alunos, os encarregados de educação e os professores da turma, posicionando-se numa estrutura intermediária de gestão pedagógica focada, especialmente, nos alunos e na coordenação do trabalho cooperativo entre os docentes da turma (Boavista & Sousa, 2013).

Além dessas funções, o professor é responsável por ministrar a disciplina de Cidadania e Desenvolvimento, que aborda temas destinados a formar indivíduos responsáveis, autónomos e solidários. A disciplina visa capacitar os alunos a conhecer e exercer os seus direitos e deveres com espírito democrático, crítico e criativo, fundamentando-se nos valores dos direitos humanos.

2.3.1. Plano

A primeira etapa da Direção de Turma teve como objetivo inicial conhecer os alunos, os professores do conselho de turma, e identificar aspetos críticos dos alunos. Muitas dessas informações foram obtidas durante a reunião do conselho de turma (CT).

No início, foram preparadas as reuniões do conselho de turma e a reunião com os encarregados de educação, em colaboração com a Diretora de Turma. As atas foram redigidas em conjunto, o que facilitou a compreensão dos processos individuais dos alunos.

Na disciplina de Cidadania, foi desenvolvido o projeto interdisciplinar "Olhar o Futuro", planeando-se temas a serem abordados nas aulas. O primeiro tema, Desenvolvimento Sustentável, foi escolhido pela sua importância na consciencialização dos alunos sobre sustentabilidade e bem-estar global. A Educação Ambiental para a Sustentabilidade visa promover valores e mudanças de atitudes em relação ao ambiente, preparando os jovens para uma cidadania consciente e informada sobre as questões ambientais (UNESCO, 2020). Como ferramentas de ensino, foram utilizados vídeos didáticos, Kahoot e trabalhos em grupo.

2.3.2. Balanço

Nesta primeira etapa, foi fundamental compreender o papel crucial do DT na escola. A caracterização da turma permitiu-me conhecer melhor os alunos antes de atuar, possibilitando dar uma maior atenção a alguns alunos identificados pelo CT.

Com o início das aulas de Cidadania, e a eleição do delegado, e subdelegado da turma, foi possível observar os alunos em diferentes contextos, notando-se um comportamento distinto nas aulas de EF, onde tendiam a conversar mais, levando a interrupções frequentes. Foi necessário intervir para ajustar esses comportamentos, esclarecendo as expectativas de conduta. Estabelecer uma boa relação com os alunos, dentro e fora da sala de aula, foi muito importante. Para isso, procurei interagir com eles, também, durante os intervalos na escola.

2.4. 2ª Etapa

Esta segunda etapa teve como objetivos atender aos problemas de assiduidade e pontualidade da turma, dar continuidade ao projeto interdisciplinar “Olhar o Futuro” e a intervenção em algumas problemáticas da turma.

2.4.1. Plano

Foi traçada uma planificação dos domínios a abordar relativamente à disciplina de CD (apêndice IV), temas e estratégias a utilizar. A cidadania na escola é um processo educativo que visa contribuir para a formação de pessoas responsáveis, autónomas, solidárias, que conhecem e exercem os seus direitos e deveres em diálogo e no respeito pelos outros, com

espírito democrático, pluralista, crítico e criativo. A escola constitui um importante contexto para a aprendizagem e o exercício da cidadania e nela se refletem preocupações transversais à sociedade, que envolvem diferentes dimensões da educação para a cidadania (Direção-Geral da Educação, 2013).

Tendo em conta a informação recolhida na etapa anterior, foram identificados casos críticos ao nível da assiduidade e pontualidade, casos problemáticos de comportamento e alunos sujeitos a medidas de suporte à aprendizagem, e à inclusão.

O caso do aluno nº12, foi identificado como crítico a nível da assiduidade e pontualidade, pois faltava às aulas com alguma regularidade, especialmente aos primeiros tempos da manhã e/ou do dia. Esta situação foi sendo comunicada ao encarregado de educação, com regularidade, por email e/ou por telefone.

O caso do aluno nº4, foi considerado como problemático, a nível de comportamento, pois apresentava atitudes incorretas, por vezes, desajustadas ao contexto da sala de aula e a outros espaços escolares, tal como a professores e assistentes operacionais. As mesmas foram comunicadas ao encarregado de educação por email, por telefone, e em reuniões presenciais. Foi, também, solicitado acompanhamento psicológico.

Os alunos sujeitos a medidas universais são os nº2, nº3, nº12 e nº17, tendo estes sido identificados com falta de método, hábitos de trabalho e estudo, e falta de concentração em aula. Sendo que foi estipulado como estratégias, promover o trabalho autónomo, incentivar estratégias de autorregulação para melhorar a concentração, sentá-lo junto de um aluno modelo positivo, o acompanhamento em sala de aula, o apoio tutorial com a psicóloga e o contacto frequente com o encarregado de educação.

2.4.2. Balanço

Nesta segunda etapa, foram estabelecidos objetivos específicos para abordar os problemas de assiduidade e pontualidade na turma, dar continuidade ao projeto interdisciplinar “Olhar o Futuro” e intervir em outras questões relevantes para os alunos.

Foram realizados trabalhos de grupo, com uma temática diferente para cada grupo. Os temas faziam parte dos domínios da disciplina de CD e estavam diretamente relacionados com o projeto interdisciplinar “Olhar o Futuro”. Os temas abordados foram os seguintes: “Interculturalidade (diversidade e inclusão), Desenvolvimento Sustentável”, “Empreendedorismo”, “Voluntariado” e Violência no Desporto”.

Com base nas informações recolhidas na etapa anterior, foram identificados problemas críticos relacionados à assiduidade e pontualidade, bem como casos problemáticos de

comportamento. Além disso, alguns alunos foram sujeitos a medidas de suporte à aprendizagem e inclusão.

É importante continuar a dar atenção a esses casos e implementar as estratégias necessárias para apoiar o desenvolvimento académico e pessoal dos alunos. A colaboração entre a escola, os professores, os encarregados de educação e os profissionais de saúde é fundamental para garantir o sucesso dessas intervenções.

2.5. 3ª Etapa

No início da terceira etapa, foi essencial verificar se havia problemas relacionados ao desempenho académico dos alunos, ou seja, em relação às suas avaliações. Caso algum problema fosse identificado, seria necessário intervir junto aos alunos e aos encarregados de educação, com a finalidade de encontrar a melhor solução para as suas dificuldades. Seguidamente, foi preparada a reunião de Encarregados de Educação, de final do 1º semestre. Os principais assuntos a abordar foram o desenvolvimento do projeto curricular de turma, avaliação sumativa e apreciação global, uma análise individual, monitorização das respostas educativas, e planificação/balanço de atividades/projetos.

2.5.1. Plano

Nas aulas de cidadania o plano foi abordar os domínios estabelecidos para o 9º ano, bem como temas facultativos. Foram realizados trabalhos de grupo feitos em aula, com grupos heterogéneos feitos pelo professor, em que os temas foram o “Avanço Tecnológico”, “Bem-Estar Animal”, “Igualdade de Género”, “Media, Informação e Atualidade” e “Educação Ambiental”. Foi agendada uma visita de estudo, em conjunto com outras turmas, a outra escola para assistir a uma palestra sobre “Educar para o Direito” onde foram abordados uma diversidade de tópicos relevantes para os jovens, incluindo violência no namoro, bullying, cyberbullying, drogas, injúrias, ameaças, furto e roubo, fornecendo não só exemplos práticos, mas também explicando as implicações legais associadas a cada tema, ilustradas com histórias reais que cativaram a atenção da audiência.

2.5.2. Balanço

Nesta 3ª etapa a planificação foi cumprida como planeada, tendo sido desenvolvidos os trabalhos de grupo com os seguintes temas o “Avanço Tecnológico”, “Bem-Estar Animal”, “Igualdade de Género”, “Media, Informação e Atualidade” e “Educação Ambiental”. É importante realçar que os trabalhos foram, totalmente, desenvolvidos em sala de aula. Os grupos de trabalho foram designados de forma diferente ao 1º semestre, ou seja, foram constituídos grupos heterogéneos. Esta formação de grupos potenciou a melhoria dos resultados dos

trabalhos de grupo. No semestre anterior, os resultados foram muitos bons ou muito fracos, havendo uma grande discrepância, ao contrário deste semestre em que os resultados foram bons e muito bons, tendo havido resultados mais homogéneos.

2.6.4ª Etapa

A última etapa teve como objetivo principal acompanhar os alunos no seu processo de ensino-aprendizagem, procurando garantir que cada aluno alcançasse seu máximo potencial no final do ano letivo. Houve um foco especial em identificar, e resolver, quaisquer problemas ou dificuldades que os alunos pudessem enfrentar, assegurando que recebessem o apoio necessário para seu desenvolvimento académico.

2.6.1. Plano

Esta etapa teve início com a preparação da saída de campo. Após a escolha da data e do local, foi enviado a cada EE a sondagem com valores, atividades, condição e objetivos para os seus educandos participarem na saída de campo, que também foi considerada como viagem de finalistas, uma vez que os alunos iriam transitar de ciclo, para o ensino secundário. Foi planeada, também, uma aula explicativa sobre regras de segurança e temas de sustentabilidade, antes da realização das atividades no tempo da aula de CD.

Em relação à lecionação da disciplina de cidadania, esta etapa final centrou-se na apresentação dos trabalhos de grupo (“Avanço Tecnológico”, “Bem-Estar Animal”, “Igualdade de Género”, “Media, Informação e Atualidade” e “Educação ambiental”), para a avaliação sumativa da disciplina. Foi, também, abordada a temática da “Educação para o Consumo”, bem como “Perigos e as Fraudes na Internet”. Realizou-se, ainda, uma visita de estudo à “Futurália” onde acompanhei os alunos e a DT. Estes tiveram a oportunidade de se informarem sobre que área/curso profissional deveriam seguir no ensino secundário, que exames deveriam fazer, bem como as médias que serão necessárias para entrarem na área que pretendem seguir no ensino superior.

Para finalizar o ano letivo, realço a preparação da reunião do CT, a realização das atas e o lançamento das notas da disciplina de Cidadania e Desenvolvimento.

2.6.2. Balanço

A última etapa visou o desenvolvimento integral dos alunos e a superação de desafios. Houve um esforço significativo para identificar e resolver as dificuldades dos alunos, garantindo o suporte necessário para maximizar o seu potencial académico.

Transversalmente às duas disciplinas, Cidadania e Educação Física, os alunos participaram na Saída de Campo. A turma mostrou-se muito recetiva a esta sessão, onde todos

colaboraram no cumprimento dos desafios propostos e contribuíram para o sucesso da atividade. A SC foi bem organizada, a viagem funcionou como uma experiência enriquecedora e uma celebração de transição para o ensino secundário, promovendo a união e o aprendizado sobre prática desportiva em atividades de desporto aventura, sustentabilidade e segurança. As aulas de CD abrangeram temas relevantes como “Avanços Tecnológicos”, “Bem-Estar Animal”, “Igualdade de Género”, “Educação Ambiental”, “Perigos e Fraudes na Internet” e “Educação para o Consumo”, promovendo debates e reflexões importantes. Os trabalhos de grupo e apresentações contribuíram para uma avaliação abrangente na disciplina de CD, estimulando a pesquisa e o trabalho de equipa. Os resultados obtidos foram bastante superiores aos trabalhos de grupo do 1º semestre.

Conforme consta da planificação, realizou-se a visita à “Futurália”, que foi de importância fulcral para a orientação dos alunos no processo das escolhas de áreas/cursos profissionais para a construção do seu futuro.

O encerramento do ano letivo, contou com a preparação das atas e o lançamento das notas, concluindo um período de crescimento significativo. O aproveitamento da turma foi considerado Bom (média de 3,8). Todos os alunos foram admitidos às Provas Finais de Ciclo do EB, nas disciplinas de Português e de Matemática. Foram destacados, para o quadro de mérito da escola, 3 alunos da turma, uma vez que os resultados obtidos este ano letivo igualaram ou superaram uma média de notas de 4,5.

2.7. Saída de Campo

A saída de campo foi uma atividade essencial no estágio, especialmente na Direção de Turma, que teve como objetivo proporcionar aos alunos novas experiências em contato com o meio ambiente, fortalecendo a conexão entre professores e alunos. Embora as Atividades de Exploração da Natureza possam parecer de pouca relevância no contexto escolar, as mesmas oferecem oportunidades motivadoras e significativas, promovendo o desenvolvimento pessoal, a autonomia dos alunos, o relacionamento interpessoal e a resolução de problemas. Essas atividades permitem que o processo ensino-aprendizagem ocorra fora do ambiente escolar, facilitando a interação dos alunos com o meio ambiente em situações reais e melhorando a relação aluno-professor.

O objetivo da educação escolar é sensibilizar os jovens para os desafios ambientais globais, incentivando comportamentos ecológicos e uma conexão profunda com a natureza. Atividades práticas, como as saídas de campo, são eficazes para despertar o interesse dos alunos e proporcionar oportunidades autênticas de aprendizagem, especialmente para aqueles com

dificuldades académicas. O sucesso dessas atividades depende do preparo e envolvimento do professor, que deve conectar a saída de campo com o currículo escolar, definindo objetivos claros e alinhados com as metas educativas.

A saída de campo, como parte das atividades do estágio, envolveu cooperação entre os membros do núcleo de estágio, utilizando as capacidades e recursos locais. A decisão foi realizar a atividade num espaço natural para romper com a rotina urbana. Este projeto foi extremamente relevante porque respondeu às oportunidades identificadas e foi alinhado com os objetivos do Projeto Educativo, contribuindo para os objetivos da Educação Física e para o desenvolvimento de competências afetivas e relacionais dos alunos.

2.7.1. Plano

A SC foi uma atividade organizada pelo núcleo de estágio da ECO. Este projeto envolveu três turmas, todas elas do 9º ano, perspetivando o convívio e cooperação na realização das atividades propostas, e tornando-se a mesma, também, numa viagem de finalistas.

Foram estabelecidos os seguintes objetivos:

- Contribuir para a preservação do ambiente, compreendendo a necessidade de conservação da natureza;
- Experimentar as diferentes atividades de exploração da natureza;
- Contribuir para a valorização da disciplina de Educação Física no meio escolar;
- Melhorar o inter-relacionamento dos alunos.

Numa primeira fase, o núcleo de estágio reuniu com a PO. A primeira tarefa a desenvolver foi a escolha da data e do local para a realização da SC. Um dos objetivos era associar a SC a uma viagem de finalistas, visto que os alunos iriam transitar de ciclo no próximo ano. Posto isto, um dos critérios para a escolha do local foi a obrigatoriedade de ser em 2 dias, ou seja, teria de contemplar as atividades, a comida, a dormida e o transporte. Após uma reflexão e pesquisa do núcleo de estágio, concluímos que seria vantajoso em termos monetários, escolher um espaço que contemplasse as atividades, a comida e a pernoita. Em articulação com a PO, optámos pelas datas de 2 e 3 de maio, e o espaço escolhido foi o “Campo de Férias – Tempo de Aventura”. As atividades principais foram a escalada, slide, canoagem, orientação, circuito “ninja” (percurso de obstáculos), bigball, e arco e flecha.

Após a escolha da data e do local, centrámo-nos em enviar pedidos de reserva para o espaço e para várias empresas de transporte, com a finalidade de obter o melhor preço. Em articulação com a direção, a mesma prontificou-se a pagar o autocarro a todos os alunos,

diminuindo bastante o valor a ser pago por cada aluno, sendo apenas necessário efetuarem o pagamento do espaço.

Os alunos participaram ativamente no planeamento, e na escolha das atividades, com feedback e sugestões acolhidas. Foi planeada uma aula explicativa sobre regras de segurança e temas de sustentabilidade antes da realização das atividades no tempo da aula de CD. Para o acompanhamento dos alunos, foram destacadas ambas as DT das turmas dos estagiários do NE. A atividade envolveu também profissionais do “Campo de Férias – Tempo de Aventura” para garantir a segurança e o suporte necessário.

2.7.2. Balanço

Destaco a SC como um dos pontos altos da minha intervenção como professor no EP. Os objetivos estabelecidos foram cumpridos, realçando-se o agrado tanto dos alunos, como dos encarregados de educação, como dos professores responsáveis, bem como o da PO.

À chegada ao espaço, os alunos foram divididos em 4 equipas, sendo formados grupos heterogéneos, onde cada grupo tinha alunos de turmas diferentes, com competências e personalidades diferentes. Assim, foi cumprido o objetivo de melhorar o inter-relacionamento dos alunos ao serem estabelecidas equipas numa competição com diversas atividades de exploração da natureza, bem como outras matérias lecionadas nas aulas de EF, como voleibol, futebol e dança, podendo reforçar conteúdos importantes. Os alunos tiveram, também, a oportunidade de experimentar atividades como o slide e a canoagem, que não estão presentes na escola.

Em relação ao objetivo, contribuir para a valorização da disciplina de Educação Física no meio escolar, considero que mesmo os alunos que têm mais dificuldades, e até mesmo menos gosto pela prática desportiva, adquiriram aprendizagens importantes para o seu desenvolvimento como seres humanos, através das relações de grupo-equipa e das atividades executadas.

Relativamente aos aspetos que correram menos bem, realço a pernoita, ou seja, após as atividades, o retorno à calma nos quartos para a dormida foi bastante agitada. É de compreender a excitação dos alunos em passar na noite fora de casa, com os seus amigos e colegas numa camarata, tendo em conta que todos têm à volta de 14 anos. No entanto, os alunos saíram prejudicados no dia seguinte, pois a maioria deles não conseguiu dormir mais do que 5 horas, o que pode ter prejudicado o desempenho das atividades no dia seguinte.

Destaco a importância da envolvimento de todos para o sucesso da SC e realço a vantagem que seria ter feito a mesma na altura de dezembro/janeiro, podendo então usufruir dos frutos

que a mesma trouxe na aprendizagem dos alunos, nas relações estabelecidas entre eles, e entre professor-aluno.

3. Desporto Escolar

3.1. Caracterização do Grupo – Equipa

A Escola Básica Conde de Oeiras e o Desporto Escolar (DE) têm um núcleo de basquetebol, voleibol, badminton e canoagem.

A modalidade de basquetebol tem 2 escalões. Lecionei o núcleo de desporto escolar de basquetebol infantis B masculinos. Os treinos foram às 5ª feiras, das 16:45h às 17:30h e às 6ª feiras, das 12:25h às 13:10h.

Em relação aos recursos espaciais, a realização dos treinos esteve ligada ao sistema de *roulement* da escola, pelo que foram atribuídos tanto no Pavilhão, como no Espaço Exterior. É importante salientar que no dia do Espaço Exterior, o campo é partilhado com uma turma que tem aula no mesmo local e à mesma hora, reduzindo o espaço que poderia ser utilizado.

Ao nível de recursos humanos, a professora que acompanho é responsável pela modalidade de basquetebol no DE há diversos anos, sendo também a minha orientadora de estágio.

O Desporto Escolar é um elemento do sistema educativo, com carácter facultativo, sem peso na avaliação curricular dos alunos. O programa é destinado a apoiar, no seio das instituições públicas ou privadas de ensino, iniciativas de dinâmica interna ou externa de carácter desportivo. É uma prática voluntária e uma atividade de complemento curricular inserido no projeto de escola, e na comunidade educativa envolvente, onde todos os alunos podem aceder e participar.

3.2. Projeto Específico de Desporto Escolar – Aumentar o tempo potencial de aprendizagem nos treinos de DE

A gestão eficaz do tempo nos treinos de DE é crucial para maximizar a aprendizagem e a eficiência das atividades. Através da otimização do uso do tempo, é possível garantir que os alunos se envolvam ativamente e alcancem os objetivos estabelecidos.

A revisão da literatura e os estudos mostram que uma boa gestão do tempo e o aumento do tempo potencial de aprendizagem estão diretamente ligados à melhoria da qualidade do ensino (Martins et al., 2017; Grant, 1983). A literatura destaca que o tempo potencial de aprendizagem é o tempo em que o aluno está ativamente envolvido em atividades que promovem a aprendizagem, com um nível adequado de dificuldade e apoio pedagógico. Pesquisas indicam que quanto mais tempo os alunos passam em atividades motoras relacionadas aos objetivos da aula, mais aprendizagem ocorre.

Foram observados 2 treinos de DE, durante uma semana e ambos em espaços diferentes, com alunos diferentes, mas com a mesma faixa etária, utilizando o instrumento ALT-PE/SPORT REVISED para registar os comportamentos dos alunos. A observação incluiu a gravação das aulas para análise detalhada. As categorias de comportamento observadas incluíram gestão, transição, conhecimento, atividade, tempo de espera e fora da tarefa.

Os dados recolhidos mostraram uma variação na percentagem de tempo de atividade física e tempo potencial de aprendizagem entre os treinos observados. Analisando o gráfico referente à percentagem de atividade física por aula, podemos observar que ambos os treinos superaram a percentagem de mais de 50% de atividade física.

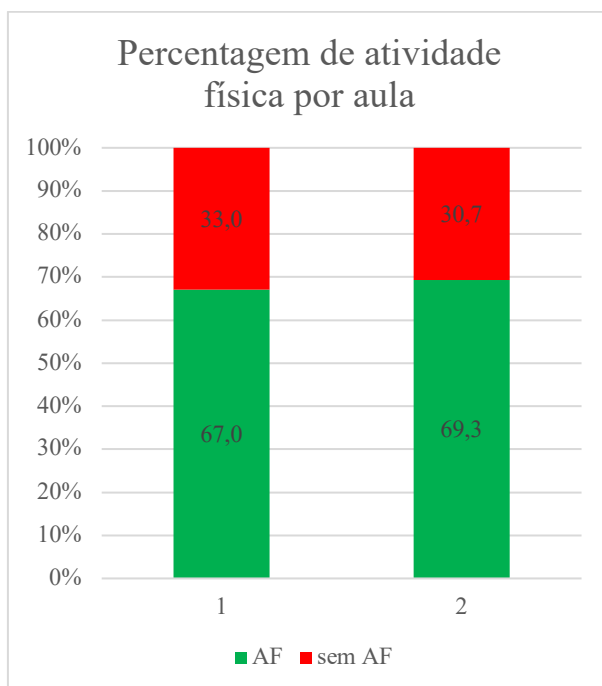


Figura 3 - Percentagem de tempo de empenhamento motor por treino (Desporto Escolar)

É essencial que o professor crie condições que favoreçam um elevado tempo de empenhamento motor, para que os alunos possam atingir o tempo potencial de aprendizagem.

Para uma Educação Física de qualidade, esse tempo de empenhamento motor é crucial para garantir que, pelo menos metade da aula, seja dedicada à prática de atividade física moderada a vigorosa, sendo este um dos critérios fundamentais (UNESCO, 2015), embora essa meta não seja atingida com regularidade (Dudley et al., 2011).

Em relação ao gráfico, podemos identificar que dentro da percentagem de atividade física, apenas houve TPA entre 24,4% a 18,1%, nos 2 treinos.

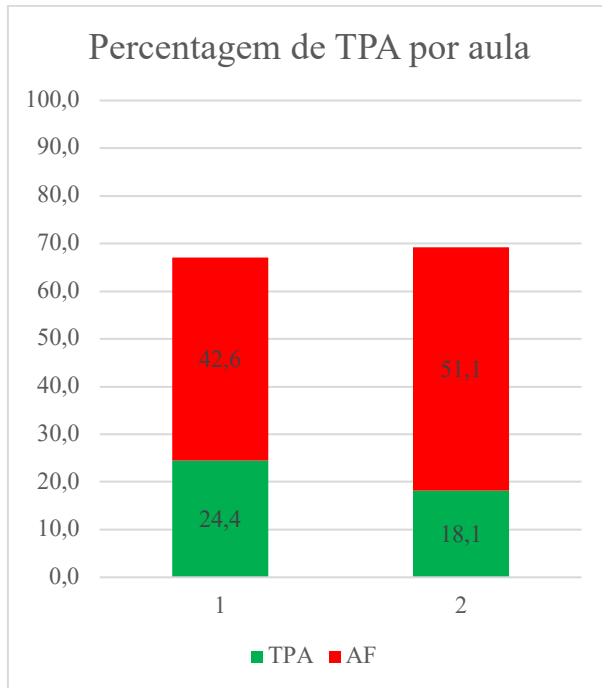


Figura 4 - Percentagem de tempo potencial de aprendizagem por treino (Desporto Escolar)

As estratégias implementadas, resultaram numa média de 21,25% de tempo potencial de aprendizagem nos dois treinos observados, indicando a necessidade de ajustes e melhorias contínuas. A variável de eficácia no ensino da EF, que contribui de forma direta para a aprendizagem dos alunos, é o tempo potencial de aprendizagem (Martins et al., 2017).

As estratégias para aumentar o tempo potencial de aprendizagem incluem:

- **Gestão e Transição:** Reduzir o tempo de gestão e transição para maximizar o tempo de atividade física. Estabelecer rotinas claras para facilitar a transição entre atividades.
- **Instrução:** Fornecer instruções claras e concisas, utilizando recursos digitais e materiais impressos para apoiar a aprendizagem. Utilizar questionamento para garantir a compreensão das instruções.
- **Organização:** Formar grupos de trabalho e reduzir o tamanho dos grupos para aumentar o tempo de atividade física. Planear a estrutura das atividades para evitar longos períodos de espera.

A gestão eficaz do tempo e a implementação de estratégias pedagógicas podem aumentar o TPA dos treinos do Desporto Escolar. A análise dos dados e a avaliação dos resultados fornecem dados valiosos para a melhoria contínua da qualidade do ensino, e do desenvolvimento das competências dos alunos.

3.3. 1ª Etapa

Os treinos começaram dia 13 de outubro de 2023. A primeira etapa foi a etapa de reconhecimento e recolha de informação em relação ao grupo-equipa. Os objetivos da 1ª etapa

foram a avaliação inicial, caracterização do grupo e a criação de regras e rotinas. A estrutura dos treinos nesta etapa manteve-se idêntica: aquecimento (drible livre pelo espaço); exercício de passe e lançamento na passada; jogo reduzido 2x2 com uma tabela; jogo formal 5x5.

3.3.1. Plano

A etapa foi planeada com o objetivo de conhecer os alunos em relação às suas competências de jogo e habilidades sociais, avaliando o seu nível inicial para estabelecer metas realistas para o ano letivo. Esse processo permitiu identificar as variáveis necessárias para criar um ambiente de aprendizagem eficaz, ensinar as primeiras rotinas organizacionais e normas de funcionamento, bem como definir objetivos para cada etapa e para o final do ano letivo.

No entanto, tratar essa primeira etapa apenas como uma fase de avaliação inicial não foi a melhor abordagem. Seguindo a lógica de Carvalho (1994), teria sido mais eficaz planejar vários momentos de avaliação. Isso facilitaria a observação das progressões dos alunos, ajustando melhor o processo de ensino-aprendizagem conforme as dificuldades surgissem. Com isso, seria possível adaptar o planeamento para as etapas seguintes, garantindo uma evolução contínua dos alunos.

3.3.2. Balanço

Durante esta etapa de treinos, procurei identificar as informações sobre todos os alunos. No entanto, isso foi possível principalmente com um núcleo de alunos que mais compareciam aos treinos, já que o número de participantes variou bastante. As informações recolhidas estão disponíveis no **Apêndice V**. Para garantir o anonimato, cada aluno foi identificado por um número, e o seu nível foi avaliado seguindo as diretrizes utilizadas na avaliação do Basquetebol (Nível Introdução e Elementar).

O grupo de treino mostrou uma grande heterogeneidade em cada sessão. Alguns alunos ainda tinham dificuldades básicas, como o que fazer com a bola ao recebê-la, e como se movimentar em campo. Outros conseguiam desmarcar-se para receber passes, mas ainda tinham dificuldades com a receção e o drible, além de problemas nos lançamentos.

Para melhorar a aprendizagem dos alunos menos habilidosos, considerei vantajoso focar nas questões básicas do jogo. O jogo deveria estar alinhado com indicadores de progresso em campo, permitindo que os alunos experimentassem sucesso e evolução. Para os alunos mais habilidosos, o foco seria aprimorar o passe e corte e a liberação do adversário direto, ajustando-se às suas necessidades específicas para promover um desenvolvimento mais avançado.

3.4. 2ª Etapa

Esta etapa tem como objetivos a preparação da competição e consolidação de aprendizagens (trabalho de lançamentos na passada contextualizados). Os objetivos passaram por conseguir jogar um jogo com características específicas, nomeadamente com muita predominância de lançamentos na passada, a noção de enquadramento após receção, bem como de tomada de decisão.

3.4.1. Plano

Desde o primeiro treino, os alunos já têm a rotina de começar sempre cada um com uma bola a driblar livremente pelo campo, de modo a construir uma relação entre jogador-bola e manuseamento da mesma. De seguida, é introduzido um exercício entre 2 jogadores a percorrer o campo, executando apenas passe de peito até ao cesto, finalizando com lançamento na passada. O exercício trabalha duas componentes identificadas na etapa anterior, o enquadramento com o cesto após receção, e o lançamento na passada. Para os alunos mais aptos, após o segundo passe, o segundo jogador passa a ser defensor e torna-se numa situação de 1x1, com o objetivo de progredir até ao cesto, e finalizar com lançamento na passada, trabalhando assim a libertação do adversário direto, garantindo que o trabalho de lançamento na passada tivesse uma transferência mais eficaz para as situações de jogo reduzido.

Em situações de 2x2, mais joker, com uma tabela, os alunos desmarcam-se à distância de passe, o que possibilita observar situações de jogo mais movimentadas, e com muitas tentativas de finalização. O facto de terem superioridade numérica, sempre que têm a posse de bola faz com que tenham mais uma opção a quem possam passar a bola ou até mais tempo para tomar a decisão correta (passar, driblar, ou finalizar se perto do cesto). O trabalho de lançamentos na passada esteve sempre presente em todos os treinos, de forma contextualizada ou não. Tive de adaptar por vezes as situações de 3x3, com condicionantes no jogo, como valorização de pontuações para os lançamentos na passada, para garantir um trabalho mais frequente dos critérios de enquadramento após receção de bola e finalização em lançamento na passada, respetivamente.

Na parte final dos treinos, tendo em conta o número de jogadores e o espaço, era pretendido fazer jogo formal de 5x5 com os jogadores mais aptos de modo a preparar os mesmos para a competição do desporto escolar.

3.4.2. Balanço

Nesta etapa, os objetivos foram bem delineados, visando a preparação para a competição e a consolidação das aprendizagens relacionadas aos lançamentos na passada. O

foco principal foi desenvolver habilidades específicas, como a noção de enquadramento após a receção da bola, e a tomada de decisão durante o jogo.

Desde o primeiro treino, os alunos adquiriram a rotina de iniciar com uma bola, driblando livremente pelo campo. Essa prática permitiu construir uma relação mais próxima entre jogador e bola, além de aprimorar o manuseio da mesma. Em seguida, introduziu-se um exercício entre dois jogadores, percorrendo o campo executando apenas passes de peito até o cesto, finalizando com lançamentos na passada. Esse exercício abordou duas componentes identificadas na etapa anterior: o enquadramento com o cesto após a receção, e a técnica de lançamento na passada.

Para os alunos mais habilidosos, após o segundo passe, o segundo jogador assumiu o papel de defensor, criando uma situação de 1x1, com o objetivo de progredir até o cesto e finalizar com um lançamento na passada. Isso trabalhou a libertação do adversário direto e a capacidade de tomar decisões rápidas em situações de pressão.

Além disso, em situações de 2x2, com um joker e uma tabela, os alunos desmarcaram-se à distância de passe. Isso possibilitou observar situações de jogo mais dinâmicas, com várias tentativas de finalização. A superioridade numérica quando estão com a posse de bola ofereceu mais opções para passar ou tomar decisões adequadas (como driblar ou finalizar próximo ao cesto).

O trabalho contínuo com os lançamentos na passada foi incorporado em todos os treinos, seja de forma contextualizada ou não. Houve também adaptações nas situações de 3x3, com condicionantes no jogo, como a valorização das pontuações para os lançamentos na passada. Essa abordagem visou garantir que as habilidades desenvolvidas tenham uma transferência eficaz para as situações reais de jogo reduzido.

3.5. 3ª Etapa

Nesta terceira etapa os treinos tiveram um formato semelhante ao da etapa anterior.

3.5.1. Plano

O aquecimento permaneceu o mesmo, em que os alunos começam por pegar numa bola e driblar à volta do campo criando uma ligação ente jogador-bola. De seguida, começamos com exercícios critério utilizando o drible em progressão e o passe de peito, fazendo exercícios de lançamento na passada, a partir de passe ou de drible. Em situação de exercício critério de 2x1 o objetivo foi progredir com passe ou drible, realizar a receção da bola, desmarcar e finalizar com lançamento na passada. Outro dos objetivos, também passava pela defesa, pois os alunos

cometem muitos erros básicos em relação à defesa, entrando em contacto com o adversário, sendo que devem ficar a um braço de distância do adversário entre o mesmo e o cesto em posição básica defensiva. Em situação de jogo 3x3 ou 4x4, com uma tabela, os alunos realizam ocupação racional do espaço de jogo, passe e corte procurando linhas de passe e reposição do equilíbrio ofensivo. Para finalizar, e caso haja essa possibilidade, passar para jogo formal de 5x5, o que nem sempre é possível devido à limitação de espaço e número de alunos.

3.5.2. Balanço

Um dos exercícios que estava sempre presente em todos os treinos era o seguinte: Em situação de exercício critério de 2x1 o objetivo era progredir com passe ou drible, realizar a receção da bola, desmarcar e finalizar com lançamento na passada. Este exercício teve um grande impacto nos alunos com mais dificuldades, pois apresentaram grandes melhorias na tomada de decisão quando portadores da bola, optando com mais frequência pela ação certa, entre passar, driblar, ou lançar a bola se perto do cesto. Um dos elementos a trabalhar na próxima etapa é a defesa. Os alunos têm a tendência de defender demasiado próximos do adversário, cometendo falta muitas das vezes, quando o portador da bola é um aluno mais apto, estes têm muita facilidade em ultrapassar o defensor direto devido à falha na defesa individual.

É importante realçar a dedicação e atitude positiva dos alunos tanto nos treinos como nos encontros do desporto escolar. Realço também as competências e a aprendizagem adquirida pelos alunos nos encontros do desporto escolar, como o espírito de equipa e a superação pessoal.

3.6. 4ª Etapa

Relativamente à 4ª etapa, os treinos tiveram um formato semelhante à etapa anterior. Realço as melhorias significativas nos alunos ao longo deste ano letivo. Destaco, também, a capacidade dos alunos de superação pessoal, a mesma só foi possível devido à assiduidade constante da maioria dos alunos. Esta etapa teve como objetivos, a consolidação das aprendizagens e a 1ª classificação nas competições do DE.

3.6.1. Plano

Tal como nas etapas anteriores, o treino foi muito focado na aprendizagem do lançamento na passada e na melhoria da tomada de decisão. Sendo então utilizado com frequência um exercício a pares, de passe de peito em progressão, com finalização em lançamento na passada. Posteriormente passava para um exercício 2x1, com finalização em lançamento na passada; o aluno que fizesse o lançamento, ia rapidamente defender o próximo grupo, e assim sucessivamente. Após estes exercícios, foram privilegiadas situações de jogo (2x2 mais joker, 3x3 e 4x4). Foram introduzidos, ainda, constrangimentos, os lançamentos na

passada valiam 3 pontos em vez de 2 pontos, com o objetivo de aliciar os alunos a optarem mais pelo lançamento na passada. Para finalizar, era feito jogo formal 5x5 campo inteiro.

Em relação aos encontros competitivos, nesta etapa teria lugar o último encontro que seria em casa, ou seja, a ECO seria a anfitriã, recebendo as outras equipas e finalizando, assim, as competições de DE do escalão infantis B masculinos, onde seriam também entregues as medalhas da competição. Como, até à data, apenas tínhamos vitórias nos encontros competitivos, e para dar oportunidade aos outros alunos, foi decidido dar oportunidade a alunos que nunca tinham participado em nenhuma competição do DE, e que fossem assíduos e dedicados nos treinos.

3.6.2. Balanço

A 4ª etapa do ano letivo revelou-se extremamente positiva, com melhorias significativas observadas nas competências, e no desenvolvimento pessoal dos alunos. Os alunos demonstraram um progresso substancial nas suas habilidades ao longo do ano letivo, especialmente, em termos de superação pessoal. Este desenvolvimento foi possibilitado pela assiduidade constante da maioria dos alunos, o que permitiu a consolidação das aprendizagens e o alcance dos objetivos propostos.

Considero que os principais objetivos foram cumpridos: a consolidação das aprendizagens e a obtenção da 1ª classificação nas competições de DE. Estes objetivos foram atingidos, refletindo a eficácia dos treinos e das estratégias adotadas.

O treino focou-se na aprendizagem do lançamento na passada e na melhoria da tomada de decisão. Exercícios específicos, como o passe de peito em progressão com finalização em lançamento na passada, e situações de jogo progressivamente mais complexas (2x2 mais joker, 3x3 e 4x4), mostraram-se eficazes para uma aprendizagem significativa. A introdução de constrangimentos, como a valorização dos lançamentos na passada com 3 pontos, incentivou os alunos a adotarem esta técnica, melhorando assim suas habilidades específicas.

O último encontro competitivo, realizado em casa, foi um evento significativo, organizado com a ajuda de alunos da minha turma de 9º ano, que pertenciam ao basquetebol. A decisão de permitir a participação de alunos que nunca haviam competido anteriormente, foi uma iniciativa louvável, proporcionando-lhes a oportunidade de representar a escola e de vivenciar a competição desportiva. A participação nas competições permitiu aos alunos aplicar as habilidades aprendidas em situações reais de jogo, promovendo uma aprendizagem mais prática e efetiva. A competição do DE ajudou os alunos a superar desafios pessoais, aumentar a sua autoconfiança e desenvolver um senso de realização, favorecendo o desenvolvimento do

espírito de equipa e a socialização entre os alunos, criando um ambiente de apoio mútuo e colaboração. A participação em competições elevou a motivação, e o engajamento dos alunos nos treinos, uma vez que tinham objetivos tangíveis a alcançar, ensinaram aos alunos a lidar com vitórias e derrotas de maneira construtiva, promovendo a resiliência e a capacidade de recuperação diante de adversidades.

A progressão na complexidade das situações de jogo mostrou-se eficaz para uma aprendizagem significativa, com as metas previstas sendo cumpridas com sucesso. O balanço da participação nas competições de DE foi muito positivo, proporcionando oportunidades de aprendizagem, desenvolvimento de competências e superação pessoal para muitos alunos.

4. Seminário

4.1. 1ª Etapa

4.1.1. Pertinência do Tema

A gestão do tempo de aula, em EF, é crucial para maximizar a aprendizagem e a eficiência das atividades. Como professor, é essencial entender e implementar estratégias que otimizem o uso do tempo, garantindo que os alunos se envolvam ativamente e alcancem os objetivos estabelecidos. Uma boa gestão do tempo assegura que, cada minuto seja utilizado de forma produtiva, permitindo que os alunos pratiquem, aprendam e aperfeiçoem as suas competências dentro do período disponível. A gestão eficaz do tempo numa aula de EF melhora a qualidade do ensino (Grant, 1983).

O tempo potencial de aprendizagem é o tempo suscetível de promover a aprendizagem, quando na tarefa específica (i.e. de acordo com a definição dos objetivos de aprendizagem) o aluno concretiza 80% do que é proposto, sem cometer mais de 20% erros, e com recurso a meios auxiliares (i.e., feedback do professor, fichas com critérios de êxito, progressões pedagógicas). (Martins et al., 2017)

A qualidade da aprendizagem dos alunos nas aulas de EF está relacionada com a qualidade do ensino. Por sua vez, a qualidade do ensino depende, em grande parte, da capacidade do professor de EF construir um projeto pedagógico em que, por um lado, estabelece as finalidades da EF e, por outro lado, define e domina os meios necessário para as concretizar (Martins et al., 2017).

4.1.2. Revisão da Literatura

A quantidade de tempo que um aluno está envolvido na aprendizagem de uma habilidade no nível apropriado de dificuldade em EF é chamado de tempo potencial de aprendizagem. Isso resultou de pesquisas que revelaram que, " Quanto mais tempo gasto numa atividade motora relacionada ao assunto, mais aprendizagem ocorre".

Uma forma de melhorar a qualidade do ensino e da aprendizagem da educação física nas escolas é concentrar-se na melhoria do tempo potencial de aprendizagem. Uma observação subjetiva, ou mesmo uma medida objetiva do tempo ativo versus tempo não ativo, pode revelar que os alunos estão fisicamente envolvidos durante a maior parte da aula. No entanto, o envolvimento físico implica que a aprendizagem ocorreu? Por exemplo, se a habilidade a ser desenvolvida é a receção, o tempo gasto a correr atrás da bola ou à espera da bola por sua vez constituem aprendizagem? Dado que o TPA se refere especificamente ao tempo na tarefa e à qualidade da tarefa e, em seguida, fornecer feedback específico sobre a forma como os alunos

passam o tempo durante a aula deve ajudar o professor a modificar o seu comportamento para aumentar a quantidade do TPA.

A pesquisa mostrou que, os alunos de professores mais eficazes em EF, passam mais tempo envolvidos nas atividades. Graham et al. (1983) sugeriram um indicador poderoso da eficácia dos professores, a forma como o professor dirige e utiliza o tempo, ou seja, o quanto um aluno pode aprender é determinado em grande parte pela quantidade de oportunidade dada para aprender.

Ao estudar a eficácia dos professores em EF, é necessário examinar o comportamento dos alunos. O tempo que um aluno passa adequadamente envolvido na tarefa. "O tempo potencial de aprendizagem é a ferramenta mais confiável para avaliar o sucesso do aluno" (Siedentop et al., 1986, p. 267). Sendo uma variável valiosa na determinação da eficácia da instrução.

O "instrumento ALT-PE" mede o período de tempo que o aluno trabalha realmente no objetivo da tarefa num nível apropriado de dificuldade. (Siedentop et al. 1986, p. 268).

O comportamento do professor tem sido citado como uma das variáveis mediadoras que podem afetar a quantidade de tempo de aprendizagem dos alunos e, conseqüentemente, a aprendizagem dos alunos (Grant, 1983). A eficácia de um professor pode ser categorizada e examinada em termos de competências de gestão e de instrução, bem como no conhecimento das características dos alunos. Estas categorias serão classificadas de forma independente, na tentativa de identificar fatores mais específicos que possam contribuir para o tempo máximo de envolvimento, ou seja, a quantidade de tempo que os alunos estão envolvidos com o conteúdo da disciplina.

4.2. 2ª Etapa

4.2.1. Desenho de Estudo

Em relação ao desenho do estudo, esta investigação foi de caráter observacional e transversal, envolvendo a recolha de dados quantitativos.

4.2.2. Instrumentos

Previamente à aplicação do instrumento, foram gravadas as seis aulas com uma câmara de filmar, com o objetivo de captar todo o espaço de aula e todos os alunos, bem como, as instruções do professor.

O instrumento utilizado foi o REVISED ALT-PE/SPORT, que na sua forma original, tem uma escolha de seis comportamentos principais que podem ser registados durante um determinado intervalo de tempo. Um desses comportamentos principais é atividade. Este foi

adaptado para obter uma leitura precisa do TPA em cada aula, sendo dividido em categorias. As categorias foram retiradas do instrumento ALT-PE original.

O instrumento REVISED ALT-PE/SPORT consiste no registo de intervalos para identificar o comportamento de um aluno alvo. Durante o primeiro intervalo de cinco segundos, o aluno alvo foi observado. No intervalo seguinte de cinco segundos, é registado o comportamento-chave que melhor representa o que foi observado. Foram registadas seis observações a cada minuto, durante os 45 minutos de aula.

Os seis comportamentos principais observados foram adaptados do instrumento ALT-PE/SPORT. Se houvesse mais de um comportamento chave em exibição durante o tempo de observação de cinco segundos, o comportamento chave de maior duração era registado.

I. Gestão:

O tempo de gestão refere-se ao tempo que o aluno despende em assuntos da turma e não com instrução da atividade. Por exemplo, registar as presenças ou a discussão de uma visita de estudo.

Um objetivo para melhorar a eficácia dos professores é reduzir o tempo de gestão. Dados de pesquisas recentes sugerem que o tempo de gestão representa cerca de 20% do tempo de um aluno nas aulas de EF. Embora o tempo de gestão seja uma parte necessária de cada aula, é crucial que sejam feitos esforços para minimizá-lo, permitindo assim mais tempo para a atividade.

2. Transição:

As transições são momentos de gestão, dentro ou entre atividades. Ocorre uma transição quando as equipas mudam de campo ou de tarefa, quando os alunos mudam de uma área para outra, ou quando há troca de equipamento.

3. Conhecimento:

Os professores comunicam informações verbalmente ou não-verbalmente, explicando e demonstrando informações sobre a atividade. O aluno também pode receber conhecimento de colegas e vídeos.

Os dados da investigação sugerem que a instrução é responsável por 15 a 40% do comportamento de um aluno, sendo a média de 30%.

As informações precisam ser transmitidas em todas as aulas para que a aula corra bem e para que os alunos aprendam. O objetivo de reduzir a quantidade de informações transmitidas poderia levar a um ensino mais eficaz, se fosse permitido mais tempo para a resposta motora do aluno.

4. Atividade:

O comportamento chave importante foi o tempo que os alunos passam na matéria, ou seja, o empenhamento motor.

Se a tarefa for muito difícil, ou se os alunos estiverem envolvidos na prática repetitiva de tarefas que já dominam, então eles aprenderão muito pouco. O envolvimento do aluno pode ser muito fácil, muito difícil, ou no nível certo de dificuldade.

No entanto, os alunos podem não necessariamente melhorar suas competências quando envolvidos em um jogo. Apenas ficar no campo durante um jogo, não é uma atividade codificada.

A atividade está dividida nas seguintes categorias:

Ap - Executar as tarefas relacionadas aos objetivos da aula com sucesso moderado a alto. Esta categoria fornece a quantidade de TPA para uma aula.

A/p - Quanto ao A/p, o aluno executa a tarefa relacionada aos objetivos da aula com pouco ou nenhum sucesso.

As – Está envolvido na atividade em uma função de apoio, como passar a bola ou apoiar um colega de equipa.

Ai - Envolvido na atividade, porém a atividade não está de acordo com os objetivos da aula. A atividade realizada é inadequada.

Aw - Aquecimento.

5. Tempo de espera:

Este comportamento refere-se ao momento em que o aluno não está envolvido, mas aguarda a sua vez para a execução da tarefa. A espera representa cerca de 30% do tempo do aluno na aula de EF. A elevada quantidade de tempo de espera representa a incapacidade do professor em manter os alunos envolvidos na aula.

6. Fora da tarefa:

Este refere-se ao momento em que o aluno não está envolvido numa atividade da qual deveria estar, ou estava envolvido numa atividade diferente daquela da qual deveria estar. Isso incluía conversar enquanto o professor está a falar, utilização inadequada de equipamentos ou comportamentos desviantes.

4.2.3. Amostra

Foram selecionadas 6 turmas da ECO, com base em dois critérios. Selecionar 3 turmas de cada ciclo, ou seja, 3 turmas do 2º ciclo, e 3 turmas do 3º ciclo. Cada aula observada teria de ser num espaço diferente.

4.2.4. Procedimentos

Numa primeira fase, foram selecionadas as turmas a observar com os critérios referidos anteriormente. De seguida, foi solicitado a cada professor a autorização para assistir às aulas, bem como a gravação das mesmas para garantir o registo fíável dos dados. Foi, também, informado o objetivo do estudo, no qual procurei garantir, ainda, que as filmagens seriam anónimas, e apenas para uso próprio em prol da investigação. Numa terceira fase, foram analisadas as gravações das 6 aulas, com o uso do “REVISED ALT-PE/SPORT INSTRUMENT” (Walker, R. 1990).

4.3. 3ª Etapa

4.3.1. Análise de Dados

Os dados recolhidos foram organizados, em Excel, em duas tabelas diferentes, uma referente às turmas de 2º ciclo e outra referente às turmas de 3º ciclo, referindo também o espaço onde foi lecionada cada aula, com o objetivo de identificar se há diferenças significativas, comparando o espaço onde foram lecionadas as aulas e os ciclos escolares.

A seguinte tabela representa o tratamento dos dados, onde foi feita a percentagem de comportamentos por cada aula do 2º ciclo.

Tabela 2 - Percentagem de comportamentos identificados em cada aula (2º ciclo)

	Aula 1 – E	Aula 2 – G1	Aula 3 – G2
Management	17,4%	13%	13,7%
Transition	10,7%	12,2%	10,7%
Waiting	9,3%	43,3%	15,2%
Knowledge	18,1%	10%	8,5%
Off task	0,4%	1,1%	5,2%
Activity:			
Warm up	0%	0%	7%
Performance	23,3%	10,4%	13,3%
Performance	0,4%	3,0%	8,5%
Supportive	19,3%	5,6%	8,5%
Inappropriate	1,1%	1,5%	9,3%

A seguinte tabela representa o tratamento dos dados, onde foi feita a percentagem de comportamentos por cada aula do 3º ciclo.

Tabela 3 - Percentagem de comportamentos identificados em cada aula (3º ciclo)

	Aula 1 – E	Aula 2 – G1	Aula 3 – G2
Management	15,6%	11,9%	4,8%
Transition	15,6%	13,3%	9,3%
Waiting	16,3%	25,2%	27%
Knowledge	1,1%	1,5%	8,9%
Off task	0%	2,2%	3%
Activity:			
Warm up	6,7%	7,4%	9,3%
Performance	18,5%	18,9%	10,4%
Performance	4,1%	8,9%	4,1%
Supportive	21,9%	8,5%	20,7%
Inappropriate	0,4%	2,2%	2,6%

Posteriormente foram traduzidos também para gráficos, dando uma perspetiva mais cativante e de melhor compreensão.

4.3.2. Apresentação e Discussão dos Resultados

Analisando o gráfico referente à percentagem de atividade física por aula, podemos observar que apenas uma das seis aulas teve uma percentagem superior a 50% de atividade física (51,5%).

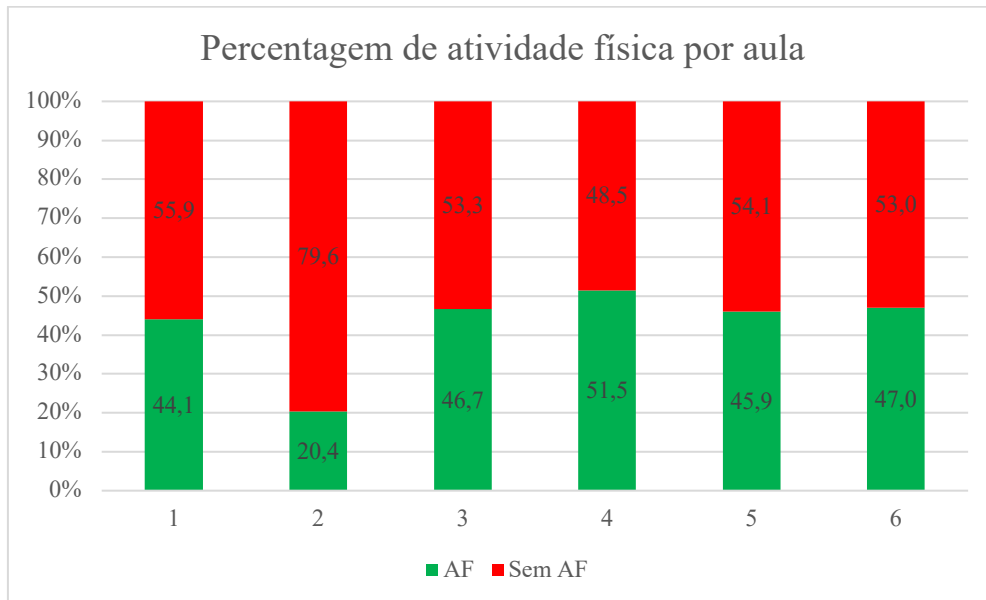


Figura 5 - Percentagem de tempo de empenhamento motor por aula (seminário)

É essencial que o professor crie condições que favoreçam um elevado tempo de empenhamento motor, para que os alunos possam atingir o tempo potencial de aprendizagem.

Para uma Educação Física de qualidade, esse tempo de empenhamento motor é crucial para garantir que, pelo menos metade da aula seja dedicada à prática de atividade física moderada a vigorosa, sendo este um dos critérios fundamentais (UNESCO, 2015), embora essa meta não seja atingida com regularidade (Dudley et al., 2011).

Em relação ao gráfico podemos identificar que dentro da percentagem de atividade física, apenas houve TPA entre 23,3% a 9,3% nas 6 aulas, o que resulta numa média de 15,6% de TPA, nas seis aulas observadas.

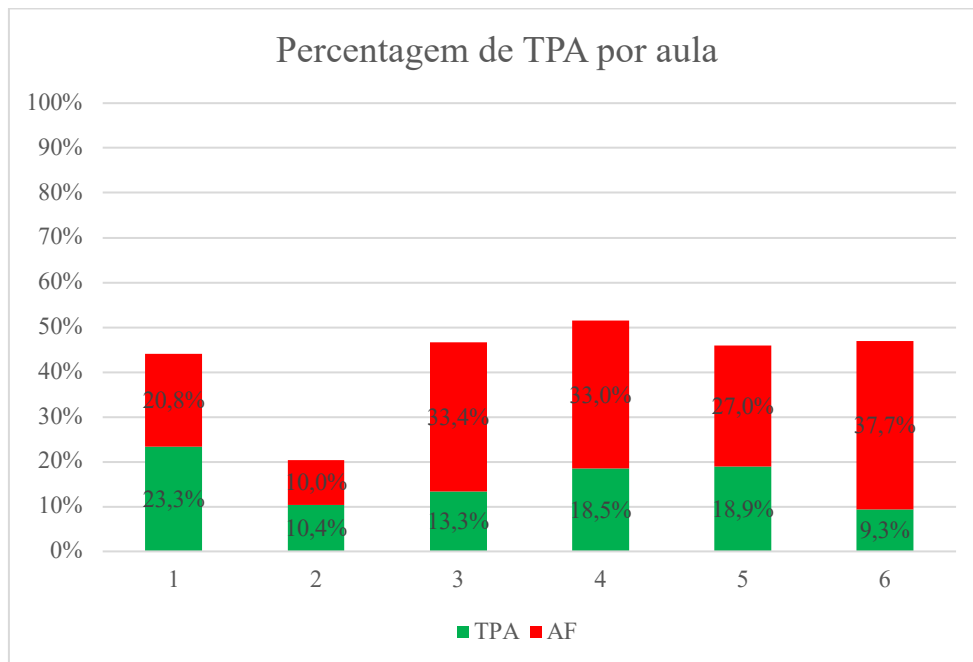


Figura 6 - Percentagem de tempo potencial de aprendizagem por aula (seminário)

O tempo potencial de aprendizagem é uma variável essencial para a eficácia no ensino da Educação Física, pois tem uma ligação direta com os processos de aprendizagem dos alunos (Martins et al., 2017).

4.3.3. Conclusões

Após a discussão dos resultados, foram apresentadas técnicas e estratégias com o objetivo de diminuir o tempo perdido nos comportamentos identificados no instrumento utilizado, fazendo um paralelismo com as seguintes situações críticas de uma aula de EF:

Informação inicial – “Management” e “Knowledge”.

No âmbito das técnicas de ensino, recomenda-se a adoção de um procedimento eficiente para a verificação das presenças, o mesmo até pode ser feito durante ou depois do aquecimento, a transmissão da informação inicial deve ser breve, clara e objetiva, de forma a otimizar o tempo disponível para a prática. É igualmente fundamental assegurar que a mensagem seja plenamente compreendida pelos alunos, recorrendo, para tal, a estratégias de questionamento. Adicionalmente, a implementação de rotinas desde os momentos iniciais da aula revela-se essencial, permitindo que os alunos conheçam antecipadamente as ações a realizar, os locais a que se devem dirigir e os procedimentos a adotar durante as atividades.

Instrução – “Knowledge” e “Transition”

Nos modelos tradicionais do ensino da EF, os alunos são colocados numa posição relativamente passiva para receber conhecimentos fornecidos pelo currículo e o conteúdo de ensino é inflexível, pois ignora as diferenças dos alunos e limita as oportunidades de instrução individual e remediação pelos professores. Para abordar a questão com os modelos tradicionais de ensino da educação física, López-Fernández et al. (2021) sugerem modelos de “blended learning” para fornecer aos alunos oportunidades de aprendizagem personalizadas para otimizar a qualidade de aprendizagem nas aulas de EF, bem como para motivar os alunos a aprender.

No sentido de transmitir a informação de modo eficaz, sem comprometer o tempo dedicado à prática, o professor poderá, entre outras estratégias, recomendar a consulta prévia de utilizar plataformas digitais, para a divulgação antecipada dos planos individuais de aula, ou ainda disponibilizar materiais impressos e afixados em locais estratégicos, como os balneários ou o ginásio, contendo instruções sobre as principais tarefas ou gestos técnicos. Entre as técnicas de ensino consideradas mais adequadas, salienta-se a necessidade de assegurar a qualidade e a relevância da informação transmitida, procurando consumir este processo no mais curto espaço de tempo possível, bem como a correta demonstração das tarefas, realizada tanto pelo docente como, eventualmente, por um aluno designado como agente de ensino

Organização – “Transition” e “Waiting”

A componente organizacional da aula compreende a formação de grupos, as transições entre atividades e a utilização e arrumação dos equipamentos, devendo ser estruturada de forma a reduzir ao mínimo os períodos de tempo não produtivo. A formação dos grupos pode ser otimizada mediante a utilização de listas previamente definidas ou sistemas de identificação visual. O planeamento detalhado da estrutura das atividades — nomeadamente quanto ao número de participantes e aos recursos materiais disponíveis — revela-se fundamental para prevenir períodos prolongados de inatividade e para assegurar a maximização das oportunidades de prática (Pieron, 1999).

Controlo da atividade dos alunos – “Off Task”

Para promover o envolvimento ativo dos alunos, garantir a sua segurança, e minimizar comportamentos de indisciplina ou de afastamento da tarefa, o professor deve privilegiar propostas de atividades que sejam suficientemente desafiadoras e estimulantes, potenciando, assim, o tempo potencial de aprendizagem. Uma prática eficaz deve assentar em tarefas bem delineadas, realizadas com empenho e segurança, sendo imprescindível estabelecer normas claras desde o início da aula, formuladas de forma positiva para orientar os comportamentos

desejados. Sempre que necessário, o docente deve recorrer a estratégias corretivas verbais, aplicadas de modo imediato e eficaz, evitando, contudo, qualquer forma de castigo físico. Durante a gestão da aula, o professor deverá adotar uma supervisão ativa, deslocando-se preferencialmente pelas zonas periféricas do espaço de prática, mantendo-se sempre atento a todas as atividades desenvolvidas. Em particular, nas tarefas de maior risco, como o uso do minitrampolim, deve posicionar-se estrategicamente para garantir uma intervenção rápida, sem nunca deixar de ter o controlo visual de todo o grupo. A emissão de feedbacks à distância, e o contacto visual regular com todos os alunos, são igualmente estratégias fundamentais para assegurar uma vigilância eficaz e um ambiente de aprendizagem seguro e produtivo (Pieron, 1999).

4.4. 4ª Etapa

A apresentação do seminário ao GEF foi no dia 21 de maio de 2024, na ECO, contando também com a presença do orientador de faculdade.

A estrutura da apresentação foi a seguinte:

Quadro 31 - Seminário: Organização da Apresentação

Parte		Conteúdos
1	Pertinência do Tema	- Gestão do tempo de aula - Tempo potencial de aprendizagem - Melhoria na qualidade do ensino
2	Revisão de Literatura	- Feedback pedagógico - Eficácia dos professores - Instrumento ALT-PE
3	Apresentação da Metodologia	- Amostra - Instrumento “Revised ALP-PE SPORT” - Procedimentos
4	Dados	Apresentação dos dados
5	Resultados	Análise dos resultados
6	Tarefa	Identificar 1 ou 2 técnicas ou estratégias de ensino que promovam a redução do tempo despendido nas seguintes situações críticas de uma aula de EF.
7	Conclusões (propostas metodológicas)	- Informação inicial - Instrução - Organização

Realço a surpresa do GEF ao ver os resultados do tempo de empenhamento motor, e do tempo potencial de aprendizagem das aulas gravadas. Na esmagadora maioria das aulas, o tempo de empenhamento motor não chegava aos 50%, e uma das aulas teve apenas 20%, o que significa que em 80% da aula os alunos estiveram parados. Ao serem deparados com estes

resultados, trouxe ao grupo uma tarefa com o objetivo de envolver os professores no problema, e na tentativa de resolução do mesmo, debatendo propostas que promovam a redução do tempo despendido nas seguintes situações críticas de uma aula de EF. Destaco este envolvimento dos professores como positivo, na tarefa apresentada. A maioria das propostas apresentadas pelos professores do GEF foram de encontro às conclusões (propostas metodológicas) apresentadas no final da apresentação.

De um modo geral, considero que a apresentação do seminário foi positiva, pois foi cumprido o objetivo geral, consciencializar os Professores para a importância do tempo potencial de aprendizagem, bem como o tempo de empenhamento motor.

4.4.1. Balanço Final

Em relação ao objetivo principal deste seminário, considero que o mesmo foi cumprido, consciencializar os professores para a importância do TPA. No entanto, realço um pormenor que apenas identifiquei no final do processo de desenvolvimento do seminário, os resultados realçam que o maior problema é a ausência de tempo de empenhamento motor nas aulas e consequentemente a ausência de TPA. No entanto, em vez de ter centrado o seminário no TPA, deveria ter centrado no tempo de empenhamento motor, e impulsionado a discussão no GEF em torno de técnicas e estratégias que permita aumentar o tempo de empenhamento motor nas aulas, e diminuir os tempos em que os alunos não estão em atividade física.

A gestão eficiente do tempo em aulas de EF é crucial para maximizar a aprendizagem e a eficiência das atividades. Este estudo demonstrou a importância de estratégias que asseguram o uso produtivo de cada minuto de aula, permitindo que os alunos pratiquem, aprendam e aperfeiçoem suas competências. A compreensão e a implementação eficaz dessas estratégias pelos professores são essenciais para melhorar a qualidade do ensino e a experiência dos alunos.

A revisão da literatura reforçou a ideia de que o TPA é fundamental para a eficácia do ensino. As pesquisas destacaram que, quanto mais tempo os alunos passam envolvidos em atividades motoras relacionadas ao conteúdo, maior é a aprendizagem. Este conceito é central para entender a necessidade de maximizar o TPA e minimizar o tempo não ativo, durante as aulas de EF.

Os resultados destacam a necessidade de melhorar a gestão do tempo para aumentar o TPA e, consequentemente, a qualidade da aprendizagem. As estratégias sugeridas, como reduzir o tempo de gestão e transição, aumentar a eficácia da instrução e melhorar a organização, são fundamentais para atingir este objetivo.

As conclusões do estudo apresentaram propostas metodológicas práticas e eficazes para melhorar a gestão do tempo nas aulas de EF. Técnicas como a transmissão de informações breves e concisas, a criação de rotinas de aula, e a organização eficiente das atividades foram destacadas como formas de aumentar o TPA e, assim, melhorar a qualidade do ensino.

A apresentação do seminário ao GEF foi um ponto alto, gerando consciencialização sobre a importância do TPA e do tempo de empenhamento motor. A surpresa dos professores com os resultados, que mostraram um baixo tempo de atividade física, foi um catalisador para um debate produtivo sobre como melhorar esses índices. A tarefa proposta, envolvendo os professores na solução do problema, promoveu um engajamento positivo e construtivo.

Conclusões

Chegar ao término deste estágio pedagógico, e concluir este relatório representa a realização de um sonho de me tornar professor de Educação Física. Este percurso, repleto de desafios e aprendizagens, culmina num sentimento de dever cumprido, e num profundo reconhecimento da importância desta profissão na formação dos jovens.

O principal objetivo deste estágio foi proporcionar um ambiente de aprendizagem eficaz e estimulante para os alunos, centrado no aumento do Tempo de Empenhamento Motor e do Tempo Potencial de Aprendizagem. Através da implementação de estratégias pedagógicas focadas na gestão eficiente do tempo, procurou-se maximizar a atividade física dos alunos durante as aulas de Educação Física. Durante as várias etapas do estágio, foram realizados planos detalhados que incluíam objetivos pessoais e específicos para cada turma e atividade. Este planeamento minucioso, permitiu uma abordagem estruturada e adaptada às necessidades dos alunos, contribuindo significativamente para a melhoria dos resultados educacionais.

Os resultados obtidos ao longo do estágio revelaram importantes questões sobre a gestão do tempo nas aulas de EF. Foi observado que, na maioria das aulas gravadas, o tempo de empenhamento motor não alcançava 50%, e em algumas situações, este tempo era ainda menor. Este dado sublinhou a necessidade urgente de reavaliar e adaptar as práticas pedagógicas para aumentar a atividade física efetiva dos alunos. As metodologias propostas incluíram a redução do tempo de gestão e transição, a melhoria da eficácia da instrução e a organização eficiente das atividades. A implementação destas estratégias resultou num aumento significativo do TPA e, conseqüentemente, na qualidade da aprendizagem. As técnicas de transmissão de informações breves e concisas, a criação de rotinas de aula e a organização das atividades foram fundamentais para alcançar estes objetivos.

A realização deste estágio foi, sem dúvida, uma experiência transformadora. Desde o início, percebi que a gestão do tempo é crucial para maximizar a aprendizagem e a eficiência das atividades. A revisão da literatura reforçou a ideia de que o TPA é vital para a eficácia do ensino, destacando que quanto mais tempo os alunos passam envolvidos em atividades motoras, maior é a sua aprendizagem. A surpresa dos professores com os resultados iniciais, que mostravam um baixo tempo de atividade física, foi um catalisador para um debate produtivo e envolvente sobre como melhorar estes índices. Este envolvimento dos professores do GEF foi positivo e construtivo, levando à apresentação de propostas metodológicas eficazes.

O estágio pedagógico proporcionou-me não apenas a oportunidade de aplicar teorias e metodologias de ensino, mas também de crescer pessoal e profissionalmente. A interação

constante com os alunos, colegas e orientadores foi enriquecedora e permitiu uma troca de conhecimentos valiosa. Chegar ao fim deste percurso, e ver os frutos do trabalho árduo, é motivo de grande satisfação. Este estágio não só consolidou o meu desejo de seguir a carreira de professor de Educação Física, como também me preparou para os desafios futuros, com uma base sólida de conhecimento e experiência prática.

Este estágio pedagógico representou a realização de um sonho, e uma etapa crucial no meu desenvolvimento profissional. Estou confiante de que as competências adquiridas e as experiências vivenciadas durante este período me capacitarão para contribuir de forma significativa para a educação física e o desenvolvimento dos alunos.

Por fim, este estágio foi uma oportunidade inestimável para experimentar e refinar práticas pedagógicas, que realmente fazem a diferença na sala de aula. Com esta conclusão, encerra-se um capítulo importante na minha formação, mas abre-se um novo horizonte cheio de possibilidades e desafios.

Referências Bibliográficas

- Baer, J. (2003). Grouping and achievement in cooperative learning. *College teaching*, 51(4), 169-174.
- Boavista, C., & de Sousa, Ó. (2013). O Diretor de Turma: perfil e competências. *Revista Lusófona de Educação*, 23(23), 77-93.
- Bom, L., Costa, F. C. da., Jacinto, J., Cruz, S., Pedreira, M., Rocha, L., Mira, J., & Carvalho, L. (1992). *A Educação Física no 1º Ciclo do Ensino Básico*. Edição: DGEBS-Ministério da Educação.
- Carvalho L. (1994). Avaliação das aprendizagens em Educação Física. *Boletim da Sociedade Portuguesa de Educação Física* (10-11) 135-151.
- Direção-Geral da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais Educação Física*. https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Curriculo/Aprendizagens_Essenciais/3_ciclo/anexo_3_ef.pdf.
- Direção-Geral da Educação. (2013). *Educação para a Cidadania - Linhas Orientadoras*. <http://dge.mec.pt/educacao-para-cidadania-linhas-orientadoras-0>.
- Dudley, D., Okely, A., Pearson, P., & Cotton, W. (2011). A systematic review of the effectiveness of physical education and school sport interventions targeting physical activity, movement skills and enjoyment of physical activity. *European Physical Education Review*, 17(3), 353-378.
- Fletcher, T. (2008). Grouping Students by Ability in Physical Education: The Good, the Bad and the Options. *Physical & Health Education Journal*, 74(3), 6-10.
- Graham, G., Soares, P., Harrington, W. (1983). Experienced teachers' effectiveness with intact classes: An ETU study. *Journal of Teaching Physical Education*, 2(2), 3-14.
- Grant, B. C. (1983). Analysis of individual student behaviour during a physical education lesson. *New Zealand Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 16(1), 10-14.
- Heacox, D. (2006). *Diferenciação Curricular na Sala de Aula: Como Efectuar Alterações Curriculares para Todos os Alunos*. Porto: Porto Editora.
- Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J., & Mira, J. (2001). *Revisão e Atualização dos Programas Nacionais de Educação Física-Ensino Secundário*. Lisboa: Ministério da Educação.
- López-Fernández, I., Burgueño, R., & Gil-Espinosa F. J. (2021). High school physical education teachers' perceptions of blended learning one year after the onset of the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 1-14.
- Marques, A., Gómez, F., Martins, J., Catunda, R., & Sarmiento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos*, 31, 316-320.

- Martins, J., Gomes, L., & Carreiro da Costa, F. (2017). Técnicas de ensino para uma educação física de qualidade. In R. Catunda, & A. Marques, *Educação física escolar: Referenciais para o ensino de qualidade* (pp. 53-85). Belo Horizonte: Casa da Educação Física.
- Oetzel, J. G. (1998). Culturally homogeneous and heterogeneous groups: explaining communication processes through individualism-collectivism and self-construal. *International Journal of Intercultural Relations*, 22(2), 135-161.
- Piéron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Quina, J. (2009). *A organização do processo de ensino em educação física*. Instituto politécnico de Bragana.
- Siedentop, D., Tousignant, M., & Parker, M. (1982). *Academic learning time–Physical education coding manual revision*. The Ohio State University, School of HPER.
- Siedentop, D., Mand, C., & Taggart, A. (1986). *Physical Education: Teaching and Curriculum Strategies for Grades 5-12*. McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Slavin, R. E. (1981). Synthesis of Research on Cooperative Learning. *Educational leadership*, 38(8), 655-660.
- Slavin, R. E. (1991). Group Rewards Make Groupwork Work. *Educational Leadership*, 48(5), 89-91.
- Slavin, R. E. (1993). Ability grouping in the middle grades: Achievement effects and alternatives. *Elementary School Journal*, 93(5), 535–552.
- Tutty, J. I., & Klein, J. D. (2008). Computer-mediated instruction: a comparison of online and face-to-face collaboration. *Educational Technology Research and Development*, 56(2), 101-124.
- UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. Paris: United Nations Educational Scientific and Cultural Organization.
- UNESCO. (2020). *Educação para o desenvolvimento sustentável na escola: ODS 4, educação de qualidade*. Brasília: UNESCO.
- Wageman, R., & Baker, G. P. (1997). Incentive and cooperation: the joint effects of task and reward interdependence on group performance. *Journal of organizational behavior*, 18(2), 139-158.
- Walker, R. (1990). *A pilot study to improve academic learning time in physical education*. Edith Cowan University. https://ro.ecu.edu.au/theses_hons/201
- Wang, C., Omar, R., Soh, K. G., Nasirudddin, N. J. M., Yuan, Y., & Ji, X. (2023). Blended learning in physical education: A systematic review. *Frontiers in Public Health*, 11(1), 1-13.

Apêndices

Apêndice I – Polivalência das instalações

Instalação	Matérias
Espaço 1 e 3	Ginástica (solo, aparelhos, acrobática), Atletismo (salto em altura), Dança, Voleibol, Badminton, Luta, FITescola
Espaço 2	Basquetebol, Voleibol, Dança, Badminton, FITescola
Espaço Exterior	Andebol, Futebol, Voleibol, Basquetebol, Atletismo (barreiras, salto em comprimento, estafetas, velocidade), Orientação, FITescola
Campo Sintético	Futebol, Andebol, Atletismo, FITescola

Apêndice II – Recursos materiais

Material da arrecadação

8 coletes amarelos	28 volantes	1 disco
5 coletes amarelos fluorescentes	2 fitas métricas	39 cordas
5 coletes laranjas	40 arcos	47 pinos planos (laranja)
6 coletes azuis	12 cones laranjas	43 pinos planos (verde)
8 coletes verdes	9 cones vermelhos	68 pinos
8 coletes vermelhos	10 cones azuis	10 bolas medicinais 1kg
36 fitas	14 raquetes de padel	1 bola medicinal 2kg
12 tag rugby	2 redes de badminton	3 pesos de 1kg
9 bolas de hóquei	2 “escadinhas”	7 pesos 2kg
42 bolas de ténis	2 pares luvas de box	1 peso 3kg
4 bolas de esponja	11 testemunhos	1 bola de pilates
19 bolas andebol afáveis	11 argolas	11 raquetes de ténis
25 bolas andebol	1 bola rugby	3 bolas de esponja
15 bolas afáveis	46 bolas basquetebol	24 bolas de futebol
24 sticks	13 bolas voleibol de praia	16 barreiras pequenas
6 barreiras ajustáveis	22 bolas de voleibol	10 barreiras médias
29 raquetes badminton		

Espaço 1

15 espaldares	6 colchões de queda	2 reuthers
4 bancos suecos	1 praticável	2 mini-trampolins
2 redes voleibol	1 boque	6 traves badminton
15 colchões	1 plinto de madeira	4 traves salto em altura
1 trave	1 plinto de esponja	

Espaço 2

4 bancos suecos	4 redes voleibol	6 tabelas
-----------------	------------------	-----------

Espaço 3

15 espaldares	1 boque	4 colchões de queda
3 bancos suecos	1 plinto madeira	2 reuthers
2 redes de voleibol	1 plinto esponja	4 traves de salto em altura
15 colchões		

Apêndice III – Rubrica de avaliação

TRABALHO DE GRUPO						
CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO		Níveis de desempenho				
		N5	N4	N3	N2	N1
CONHECIMENTO 40%	SELEÇÃO DE FONTES (REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS)	Foi sempre aplicado um critério de fidedignidade na seleção das fontes de informação	Nível Intermediário	Foi aplicado um critério de fidedignidade na seleção das fontes de informação	Nível Intermediário	Não foi aplicado qualquer critério na seleção das fontes de informação.
	SELEÇÃO DA INFORMAÇÃO	Foi selecionada criticamente a informação mais relevante.		Os conceitos e as ideias estão maioritariamente corretos.		Faltam ou são utilizados de forma incorreta ideias e/ou conceitos importantes.
	CONTEÚDO/TEMA	Apresenta conteúdos relevantes e adequados ao tema proposto.		Apresenta conteúdos adequados ao tema proposto		Apresenta conteúdos pouco adequados ao tema proposto.
COMUNICAÇÃO 40%	APRESENTAÇÃO	Apresenta o trabalho muito bem estruturado, cumprindo todas as etapas e respeitando o guião.		Apresenta o trabalho com algumas falhas na estrutura e no respeito pelo guião.		Apresenta o trabalho mal estruturado, desrespeitando as etapas e o guião.
	CLAREZA	Expressa-se sempre de forma fluente, com ritmo, com pronúncia clara e audível		Expressa-se por vezes de forma fluente e com ritmo, mas nem sempre é audível.		Não consegue expressar-se de forma adequada e audível.
	POSTURA	Assume uma postura correta, descontraída e confiante. Mantém contacto visual, captando a atenção da audiência facilmente.		Assume uma postura correta, mas pouco descontraída e confiante. Alguns contacto visual, consultando notas frequentemente.		Assume uma postura muito rígida. Sem qualquer contacto visual com a audiência, lendo a partir de notas.
PARTICIPAÇÃO 10%	COOPERAÇÃO	Partilha voluntariamente os saberes, colocando-os ao serviço do grupo		Partilha os saberes, quando solicitado		Não partilha os saberes
RESPONSABILIDADE 10%		Realiza todas as tarefas com empenho. Contribui ativamente para que o grupo cumpra as orientações e os prazos estabelecidos.		Realiza a maioria das tarefas com empenho. Cumpre com alguma dificuldade os prazos estabelecidos.		Não realiza as tarefas. Não cumpre os prazos estabelecidos.

X

Apêndice IV – Avaliação Inicial de DE

	Infantis B Masculino - Treino de 5ª feira 16:45h																	
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
Avaliação Inicial	I	E	NI	I-	I+	I-	I-	E	E	I-	I	I-	NI	I	I	E		
	Infantis B Masculino - Treino de 6ª feira 12:25h																	
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Avaliação Inicial	I-	I	I+	E	E	I-	NI	I-	I-	I-	I	NI	I-	I-	I-	I-	I-	I-

Apêndice V – Planificação de CD



Agrupamento Conde de Oeiras



Cidadania e Desenvolvimento

Ano Letivo 2023/2024

Ano: 9º Turma: A

Diretora de Turma: Ana Rita Carvalho



Domínios 1º Grupo	Temas/Conteúdos	Estratégias/Atividades	Disciplinas	Calendarizaçã o	Avaliação
Direitos Humanos (1 - A)					
Igualdade de Gênero (obrigatório) (1 - B)			CD CN	2º Semestre	
Interculturalidad e (1 - C)	Diversidade e Inclusão	Realização de trabalho em grupo Atividade em grupo com textos sobre a temática	CD	1º semestre	
Desenvolvimento Sustentável (obrigatório) (1 - D)	A sustentabilidade no consumo dos diferentes recursos	Realização de trabalho em grupo Visualização de vídeos sobre a temática Kahoot Atividade em grupo com textos sobre a temática	CD EF CN	1º semestre	

Educação Ambiental (1 - E)					
Saúde (1 - F)					

Domínios 2º Grupo	Temas/Conteúdos	Estratégias/Atividades	Disciplinas	Calendarização	Avaliação
Sexualidade (obrigatório) (2 - A)	Esclarecimento de dúvidas dos alunos sobre a temática	Os alunos escrevem perguntas anónimas numa caixa e as mesmas serão respondidas por uma enfermeira convidada a vir falar sobre o assunto com a turma	CD CN	2º Semestre	
Média (2 - B)					
Instituições e participação democrática (2 - C)	Eleição do delegado e do subdelegado de turma	Recrir o processo eleitoral – Importância e responsabilidade da escolha de quem nos representa. Deveres e direitos dos eleitores e dos candidatos. Apresentação de candidaturas;	CD MAT	1º Semestre	

		nomeação da mesa eleitoral; contagem dos votos			
Literacia financeira e educação para o consumo (obrigatório) (2 - D)		Lecionação de x aulas sobre as temáticas com o uso do powerpoint e reprodução de vídeos. Kahoot	CD MAT	2º Semestre	
Segurança Rodoviária (2 - E)					
Risco (2 - F)					

Domínios 3º Grupo	Temas/Conteúdos	Estratégias/Atividades	Disciplinas	Calendarização	Avaliação
Empreendedorismo (opcional) (3 - A)	Tipos de empreendedorismo Empreendedores Conhecidos Empreendedorismo na escola	Realização de trabalho de grupo Atividade em grupo com textos sobre a temática	CD	1º Semestre	

Mundo do Trabalho (opcional) (3 - B)					
Segurança, Defesa e Paz (3 - C)					
Bem-estar animal (3 - D)					
Voluntariado (3 - E)	Conceito de Voluntariado Procura por voluntariados para jovens com 14 anos	Realização de trabalho de grupo	CD	1º Semestre	
Outras... (3 - F)	Ética e Moral Fair Play Bullying e Cyberbullying	Lecionação de 2 aulas sobre as temáticas com o uso do powerpoint e 5 vídeos sobre a temática. Atividade em grupo com textos sobre a temática	CD EMRC EF	1º Semestre	

Anexos

Anexo 1 – Roulement GEF

ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – MAPA 1																
HORA	2ªFEIRA			3ªFEIRA			4ªFEIRA			5ªFEIRA			6ªFEIRA			Desporto Escolar
1ºTEMPO 8.10/ 8.55	ESQM		G3	Isabel	5ªA	G1	Carmo	8ªC	G1	Olga	6ªE	G1	Paulo	5ªG	G1	Isabel
	Isabel	5ªA	G1	Sofia	5ªF	G2	Olga	6ªE	G2	ESQM		G3	Ana	9ªA	G2	Ana
	ESQM		E	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	Basq.
	Olga	6ªC	G2	ESQM		E			E	Isabel	5ªA	E	Sofia	6ªB	E	Paulo
2ºTEMPO 8.55/9.40	Olga	6ªE	G1	Ana	9ªC	E	Olga	6ªC	G1	Sofia	5ªE	G1	Sofia	6ªF	G1	Canoagem
	ESQM		G2	Sofia	6ªB	G2	Paulo	5ªG	G2	ESQM		G3	Ana	9ªC	G2	Inês
	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	Canoagem
	ESQM		E	Inês	6ªH	G1			E	Olga	6ªD	E	Inês	7ªB	E	Carmo
3ºTEMPO 9.55/10.40	ESQM		G3	Ana	9ªB	G1	Inês	7ªC	G1	ESQM		G3	Paulo	6ªA	G1	Badminton/Desp. Adaptado
	Paulo	6ªG	G1	Inês	7ªC	G2	Paulo	6ªA	G2	Inês	6ªH	G1	Carmo	8ªC	G2	Olga
	ESQM		E	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	Olga Voleibol
	Olga	6ªD	G2	Sofia	6ªF	E	ESQM		E	Olga	6ªC	E	Inês	7ªA	E	Sofia
4º TEMPO 10.40/11.25	ESQM		G3	Carmo	9ªD	G1	Olga	6ªD	G1	Sofia	6ªB	G1	Inês	7ªD	G1	Canoagem/Voleibol
	Paulo	5ªB	G1	Inês	7ªA	G2	Inês	7ªB	G2	ESQM		G3	Carmo	9ªD	G2	Pedro
	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	
	Sofia	5ªE	E	Paulo	6ªA	E	ESQM		E	Pedro	5ªD	E	Paulo	5ªB	E	
5ºTEMPO 11.40/12.25	ESQM		G3	Pedro	5ªD	G1	Paulo	5ªH	G1	Sofia	5ªF	G1	Inês	6ªH	G1	
	Paulo	5ªH	G1	Sofia	5ªE	G2	Inês	7ªD	G2	ESQM		G3	Pedro	5ªC	G2	
	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	
	Sofia	5ªF	E	Inês	7ªD	E	Carmo	9ªD	E	Pedro	5ªC	E	Paulo	5ªH	E	
6ºTEMPO 12.25/13.10	Inês	7ªC	E													
			G3	Ana	9ªA	G1	Ana	9ªB	G1	Inês	7ªA	G1	Carmo	8ªB	G1	
	Sofia	6ªF	G1	Pedro	5ªC	G2	Paulo	5ªB	G2	ESQM		G2	Pedro	5ªD	G2	
	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		3	
7ºTEMPO 13.25/14.10	ESQM		E	Paulo	5ªG	E			E	Carmo	8ªB	E	Paulo	6ªG	E	
			G1	Carmo	Bad	G1	Olga	Vol.	G1	Carmo	Bad	G1			G1	MAPA 1
	ESQM		G2	Olga/Sofia	Vol	G2	Ana	Basq.	G2	Olga/Sofia	Vol	G2			G2	14 a 22 set
8ºTEMPO 14.10/14.55	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3			G3	9 a 13 out.
			E			E			E	Ana	Basq	E			E	30 out. a 3 nov.
	ESQM		G1			G1			G1	Olga	Vol	G1			G1	20 a 24 nov.
			G2			G2			G2	Ana	9ªC	G2			G2	11 a 20 dez.
9ºTEMPO 15.10/15.55	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3			G3	22 a 26 jan.
			E			E			E						E	
	ESQM		G1	Inês	7ªB	G1	ESQM		G3	ESQM		G3	Pedro	8ªD	G1	
	ESQM		G3	Carmo	8ªB	G2	ESQM		G2	Pedro	8ªD	G1			G2	26 fev. a 1 março
10º TEMPO 15.55/16.40	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G1	ESQM		G2			G3	18 a 22 março
	ESQM		E	Pedro	8ªA	E	ESQM		E	Ana	9ªB	E			E	22 a 26 abril
			G1	Carmo	8ªC	G1	ESQM		G3	ESQM		G3	Pedro	8ªA	G1	13 a 17 maio
			G2	Paulo	6ªG	G2	ESQM		G2	Pedro	8ªA	G1			G2	3 a 6 junho
			G3	ESQM		G3	ESQM		G1	ESQM		G2			G3	
			E	Pedro	8ªD	E	ESQM		E	Ana	9ªA	E			E	
										Ana	Basq.					

ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – MAPA 2																
HORA	2ªFEIRA			3ªFEIRA			4ªFEIRA			5ªFEIRA			6ªFEIRA			Desporto Escolar
1ºTEMPO 8.10/ 8.55	ESQM		G1	Isabel	5ªA	G1	Carmo	8ºC	G2	Olga	6ºE	G1	Paulo	5ºG	G2	Isabel
	Isabel	5ªA	G2	Sofia	5ºF	G3			G1	ESQM		G2	Ana	9ªA	G1	Ana
	ESQM		E	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	Ana
	Olga	6ºC	G3	ESQM		E	Olga	6ºE	E	Isabel	5ªA	E	Sofia	6ºB	E	Basq.
2ºTEMPO 8.55/9.40	Olga	6ºE	G2	Ana	9ºC	E	Olga	6ºC	G1	Sofia	5ºE	G1	Sofia	6ºF	G2	Paulo
	ESQM		G3	Sofia	6ºB	G1	Paulo	5ºG	G3	ESQM		G2	Ana	9ºC	G1	Canogem
	ESQM		G1	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	Inês
	ESQM		E	Inês	6ºH	G2			E	Olga	6ºD	E	Inês	7ºB	E	Canogem
3ºTEMPO 9.55/10.40	ESQM		G2	Ana	9ºB	G2	Inês	7ºC	G2	ESQM		G2	Paulo	6ªA	G1	Carmo
	Paulo	6ºG	G1	Inês	7ºC	G1	Paulo	6ªA	G1	Inês	6ºH	G1	Carmo	8ºC	G3	Badminton/ Desp. Adaptado
	ESQM		E	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	Olga
	Olga	6ºD	G3	Sofia	6ºF	E	ESQM		E	Olga	6ºC	E	Inês	7ªA	E	Olga Voleibol
4º TEMPO 10.40/11.25	ESQM		G2	Carmo	9ºD	G2	Olga	6ºD	G2	Sofia	6ºB	G1	Inês	7ºD	G1	Sofia
	Paulo	5ºB	G1	Inês	7ªA	G1	Inês	7ºB	G1	ESQM		G2	Carmo	9ºD	G3	Canogem/Voleibol
	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	Pedro
	Sofia	5ºE	E	Paulo	6ªA	E	ESQM		E	Pedro	5ºD	E	Paulo	5ºB	E	
5ºTEMPO 11.40/12.25	ESQM		G1	Pedro	5ºD	G3	Paulo	5ºH	G2	Sofia	5ºF	G1	Inês	6ºH	G1	
	Paulo	5ºH	G2	Sofia	5ºE	G1	Inês	7ºD	G1	ESQM		G2	Pedro	5ºC	G3	
	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	
	Sofia	5ºF	E	Inês	7ºD	E	Carmo	9ºD	E	Pedro	5ºC	E	Paulo	5ºH	E	
6ºTEMPO 12.25/13.10	Inês	7ºC	E													
	ESQM		G1	Ana	9ªA	G1	Paulo	5ªB	G1	Inês	7ªA	G1	Carmo	8ºB	G1	
	Sofia	6ºF	G2	Pedro	5ºC	G3	Ana	9ºB	G3	ESQM		G3	Pedro	5ºD	G3	
	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G2	
7ºTEMPO 13.25/14.10	ESQM		E	Paulo	5ºG	E			E	Carmo	8ºB	E	Paulo	6ºG	E	
			G1	Carmo	Bad	G1	Olga	Vol.	G1	Carmo	Bad	G1			G1	MAPA 2
	ESQM		G3	Olga/Sofia	Vol	G2	Ana	Basq	G2	Olga/Sofia	Vol	G2			G3	25 a 29 set
8ºTEMPO 14.10/14.55	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3			G2	16 a 20 out.
			E			E			E	Ana	Basq	E			E	6 a 10 nov.
	ESQM		G1			G1			G1	ESQM		G3			G1	27 a 30 nov.
	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G2	Ana	9ºC	G2			G2	3 a 12 jan.
9ºTEMPO 15.10/15.55			E			E			E						E	
	ESQM		G2	Inês	7ºB	G1	ESQM		G1	ESQM		G2	Pedro	8ºD	G1	5 a 9 fev.
	ESQM		G1	Carmo	8ºB	G3	ESQM		G3	Pedro	8ºD	G1			G3	4 a 8 março
	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G3			G2	8 a 12 abril
10º TEMPO 15.55/16.40	ESQM		E	Pedro	8ªA	E	ESQM		E	Ana	9ºB	E			E	29 abril a 3 maio
	ESQM		G2	Paulo	6ºG	G1	ESQM		G1	ESQM		G2	Pedro	8ªA	G1	20 a 24 maio
	ESQM		G3	Carmo	8ºC	G3	ESQM		G3	Pedro	8ªA	G1			G3	11 a 14 junho
			G2	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G3			G2	
			E	Pedro	8ºD	E	ESQM			Ana	Basq.				E	

ROTAÇÃO DAS INSTALAÇÕES – MAPA 3																	
HORA	2ª FEIRA			3ª FEIRA			4ª FEIRA			5ª FEIRA			6ª FEIRA			Desporto Escolar	
1º TEMPO 8.10/ 8.55	ESQM		G2	Isabel	5ªA	G2	Carmo	8ªC	G1	Olga	6ªE	G2	Paulo	5ªG	G3	Isabel	
	Isabel	5ªA	G1	Sofia	5ªF	G1			G3	ESQM		G3	Ana	9ªA	G1		
	ESQM		E	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G1	ESQM		G2	Ana	
	Olga	6ªC	G3	ESQM		E	Olga	6ªE	E	Isabel	5ªA	E	Sofia	6ªB	E	Basq.	
2º TEMPO 8.55/9.40	Olga	6ªE	G1	Ana	9ªC	E	Olga	6ªC	G2	Sofia	5ªE	G2	Sofia	6ªF	G3	Paulo	
	ESQM		G3	Sofia	6ªB	G1	Paulo	5ªG	G1	ESQM		G3	Ana	9ªC	G1	Canoaagem	
	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G3	ESQM		G1	ESQM		G2	Inês	
	ESQM		E	Inês	6ªH	G3			E	Olga	6ªD	E	Inês	7ªB	E	Canoaagem	
3º TEMPO 9.55/10.40	ESQM		G3	Ana	9ªB	G3	Inês	7ªC	G1	ESQM		G3	Paulo	6ªA	G2	Carmo	
	Paulo	6ªG	G2	Inês	7ªC	G1	Paulo	6ªA	G3	Inês	6ªH	G2	Carmo	8ªC	G1	Badminton/ Desp. Adaptado	
	ESQM		E	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G1	ESQM		G3	Olga	
	Olga	6ªD	G1	Sofia	6ªF	E	ESQM		E	Olga	6ªC	E	Inês	7ªA	E	Olga Voleibol	
4º TEMPO 10.40/11.25	ESQM		G3	Carmo	9ªD	G3	Olga	6ªD	G3	Sofia	6ªB	G2	Inês	7ªD	G2	Sofia	
	Paulo	5ªB	G2	Inês	7ªA	G1	Inês	7ªB	G1	ESQM		G3	Carmo	9ªD	G1	Canoagem/ Voleibol	
	ESQM		G1	ESQM		G2	ESQM		G2	ESQM		G1	ESQM		G3	Pedro	
	Sofia	5ªE	E	Paulo	6ªA	E	ESQM		E	Pedro	5ªD	E	Paulo	5ªB	E		
5º TEMPO 11.40/12.25	ESQM		G2	Pedro	5ªD	G2	Paulo	5ªH	G3	Sofia	5ªF	G2	Inês	6ªH	G2		
	Paulo	5ªH	G1	Sofia	5ªE	G1	Inês	7ªD	G1	ESQM		G3	Pedro	5ªC	G1		
	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G2	ESQM		G1	ESQM		G3		
	Sofia	5ªF	E	Inês	7ªD	E	Carmo	9ªD	E	Pedro	5ªC	E	Paulo	5ªH	E		
6º TEMPO 12.25/13.10	Inês	7ªC	E														
	ESQM		G2	Ana	9ªA	G2	Paulo	5ªB	G1	Inês	7ªA	G2	Carmo	8ªB	G2		
	Sofia	6ªF	G1	Pedro	5ªC	G1	Ana	9ªB	G2	ESQM		G1	Pedro	5ªD	G1		
	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3		
7º TEMPO 13.25/14.10	ESQM		E	Paulo	5ªG	E			E	Carmo	8ªB	E	Paulo	6ªG	E		
			G1	Carmo	Bad	G1	Olga	Vol.	G1	Carmo	Bad	G1				MAPA 3	
	ESQM		G2	Olga/Sofia	Vol	G2	Ana	Basq.	G2	Olga/Sofia	Vol	G2				2 a 6 out.	
8º TEMPO 14.10/14.55	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G3				23 a 27 out.	
			E			E			E	Ana	Basq	E				13 a 17 nov.	
	ESQM		G1			G1			G1	Olga	Vol.	G1				4 a 7 dez.	
	ESQM		G2			G2			G2	Ana	9ªC	G2				15 a 19 jan.	
9º TEMPO 15.10/15.55	ESQM		G1	ESQM		G2	ESQM		G3								
			E			E			E								
	ESQM		G3	Inês	7ªB	G2	ESQM		G2	ESQM		G3	Pedro	8ªD	G1	15 a 23 fev.	
	ESQM		G2	Carmo	8ªB	G1	ESQM		G1	Pedro	8ªD	G2				11 a 15 março	
10º TEMPO 15.55/16.40	ESQM		G1	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G1				15 a 19 abril	
	ESQM		E	Pedro	8ªA	E	ESQM		E	Ana	9ªB	E				6 a 10 maio	
	ESQM		G3	Paulo	6ªG	G1	ESQM		G2	ESQM		G1	Pedro	8ªA	G1	27 a 31 maio	
	ESQM		G1	Carmo	8ªC	G2	ESQM		G1	Pedro	8ªA	G2					
			G2	ESQM		G3	ESQM		G3	ESQM		G1					
			E	Pedro	8ªD	E	ESQM		E	Ana	9ªA	E					
										Ana	Basq.						